

## **Ärztliche Empfehlungen des Ärztlichen Kreisverbandes Nürnberger Land für die Teilnehmer/innen am Landkreislauf Nürnberger Land**

### **Allgemeine Empfehlungen:**

Sport soll Spaß machen. Sport soll Ihrer Gesundheit dienen. Deshalb überfordern Sie sich nicht, überschätzen Sie nicht Ihre eigenen Möglichkeiten. Wenn Sie auf der Laufstrecke Beschwerden bekommen, scheuen Sie sich nicht, den Lauf abubrechen, da die Mannschaftswertung trotzdem gegeben ist.

### **Sportärztliche Untersuchung:**

Spätestens ab einem Alter von 35 Jahren sollte eine sportärztliche Untersuchung mit EKG, Belastungs-EKG und gegebenenfalls weiterführenden Untersuchungen vor dem Landkreislauf Nürnberger Land durchgeführt werden. Sollten im Training oder auch außerhalb des Trainings irgendwelche körperlichen Beschwerden auftreten, so ist es unabhängig vom Alter in jedem Falle Grund genug, vor der Veranstaltung den Arzt/die Ärztin aufzusuchen.

### **Empfehlungen für die Sportler/innen vor dem Wettkampf:**

- Machen Sie sich mit der Laufstrecke vertraut, laufen Sie diese Strecke in den Wochen und Tagen vor der Veranstaltung mehrmals ab.
- Gehen Sie nicht mit vollem Magen an den Start. Die letzte leichte Mahlzeit sollte mindestens drei Stunden vor Wettkampfbeginn liegen.
- Alkohol und Sport vertragen sich nicht. Alkoholenuss verschlechtert die Leistungsfähigkeit, steigert das Verletzungsrisiko und kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen. Spätestens 48 Stunden vor dem Landkreislauf sollten Sie keinen Alkohol mehr konsumieren.
- Gehen Sie nicht an den Start, wenn Sie einen akuten oder chronischen Infekt haben (z. B. chronische Mandelentzündung). Auch bei einem vermeintlich banalen Infekt sollten Sie strikt auf die Teilnahme am Landkreislauf Nürnberger Land verzichten. Solange

eine auch nur gering erhöhte Körpertemperatur besteht, sollte man keinen Sport treiben. Eine sportliche Aktivität sollte frühestens nach Normalisierung der Körpertemperatur wieder aufgenommen werden.

- Setzen Sie sich vor dem Start und nach dem Rennen nicht der prallen Sonne aus.
- Dem Start beim Landkreislaf sollte eine kurze Aufwärmphase vorausgehen: machen Sie über 10 bis 15 Minuten hinweg vor dem Start leichte Laufübungen und leichte Gymnastik. Nach Beendigung Ihres Laufes lassen Sie sich nicht einfach platt hinfallen, da langsames Auslaufen den Stoffwechsel und Kreislauf in Gang hält. Für Ihren Körper ist dies dann eine aktive Erholung nach der sportlichen Leistung. Ebenso gehört auch Stretching zur Abkühlungsphase nach dem Lauf mit dazu.

### **Empfehlungen an die Sportler/innen während des Wettkampfes:**

Im Zielbereich werden Getränke angeboten. Nutzen Sie diese Möglichkeit. Jahreszeitlich bedingt muss auch in diesem Jahr eventuell mit einer stärkeren Hitzeeinwirkung gerechnet werden. Es droht Hitzekollaps. Wesentlich gefährlicher ist der Hitzschlag, bei dem die Körpertemperatur auf über 40 Grad ansteigen kann. Die typischen Zeichen des Hitzeschlags sind zunehmende Benommenheit bis zur Bewusstlosigkeit. Wenn höhere Temperaturen zu erwarten sind, so reduzieren Sie von vornherein Ihr Lauftempo. Ihre Gesundheit ist wichtiger als die Platzierung Ihrer Mannschaft. Benutzen Sie eine Kopfbedeckung (Mütze mit Schirm). Bei Wettbewerben unter Hitzebedingungen sollte man etwa 3 Stunden vorher einen Liter Flüssigkeit trinken (z.B. Mineralwasser mit Apfelsaft). Anschließend sollte man jede halbe Stunde bis zu einem halben Liter Flüssigkeit aufnehmen. Die beste Vorsorge gegen Hitzeschäden ist Ihr vernünftiges Verhalten: Wenn Sie merken, dass Überforderungszeichen eintreten, sollten Sie rechtzeitig die Belastung abbrechen.

Beachten Sie bitte, dass beim Landkreislaf Nürnberger Land auch Ärzte/innen als Streckenposten berechtigt und verpflichtet sind, Läufer/innen aus dem Rennen zu nehmen, die offensichtlich überfordert sind: z.B. hochroter Kopf, fehlende Koordination, beginnende Verwirrtheit.