

## CHECKLISTE - Wie bereite ich mich optimal auf ein Rennen vor?

### Immer

- Gutes und regelmässiges Training
- Genug Schlaf und Regeneration
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Viel Trinken, mind. 2.5l pro Tag
- Keine Drogen, kein Alkohol, keine Zigaretten
- Sich früh genug für das Rennen, wenn möglich online anmelden

### Eine Woche bis drei Tage vorher

- Keine Experimente mehr mit dem Material
  - ➔ nichts mehr am Velo verändern, was nicht vorher ausreichend getestet wurde
  - ➔ keine neuen Laufschuhe
- Keine Experimente mehr mit der Ernährung
- Sich online über die Strecken und über das Wettkampfgelände und vor allem über den Zeitplan informieren

### Zwei Tage vorher

- Keine harten und intensiven Trainingseinheiten mehr
- Früh ins Bett gehen, keine Party, kein Ausgang
- Kohlehydratreich ernähren (Pasta, noch besser ➔ Reis, Kartoffeln)
- Nicht zu viel „Sonne tanken“
- „Chillax“ (Chillen und Relaxen)

### Einen Tag vorher

- Material packen
- Evtl. schon anreisen (bei frühem Start besser schon am Abend vorher vor Ort sein)
- Kurze nicht zu intensive Trainingseinheit, um die Muskeln zu aktivieren
- Sich gedanklich (mental) auf das Rennen vorbereiten und sich realistische Ziele setzen
- Früh ins Bett gehen, keine Party, kein Ausgang
- Kohlehydratreich ernähren (Pasta, noch besser ➔ Reis, Kartoffeln)
- Nicht zu viel „Sonne tanken“
- „Chillax“ (Chillen und Relaxen)

## Wettkampftag

- Früh aufstehen
- Ausreichend Frühstück (Obst, Müsli, evtl. Pasta) 3-4 Stunden vor dem Start, Zwischenverpflegung höchstens noch ein Müsli-Riegel
- Genug trinken
- Rechtzeitig anreisen
- Strecke vor Ort nochmals besichtigen und einprägen
- Check-In und konzentriertes Einrichten der Wechselzone
- Checken, ob für den Start alles dabei ist (Badekappe, Schwimmbrille, Zeitmesschip)
- IMMER vor dem Start nochmals auf's WC gehen
- Einlaufen in der Gruppe evtl. mit den anderen Teammitgliedern
- 10-15 Minuten mentale Vorbereitung ganz alleine (Strecke im Kopf durchgehen, seine am Vortag gesetzten Ziele nochmals in Erinnerung rufen)
- Unmittelbar vor dem Startsignal: Sich auf einen schönen Punkt in der Umgebung konzentrieren und lächeln (SMILE!!!)**
- Und dann... GO!!!

Ausgearbeitet von den Nachwuchsathleten des Regionalen Leistungszentrums „Next Generation“

[www.3starcats.ch/leistungszentrum-next-generation](http://www.3starcats.ch/leistungszentrum-next-generation)