

Juni 2026

Liebe Muskathleten

Mit grosser Freude haben wir deine Anmeldung für das Muskathlon Event 2026 in Nottwil erhalten! Gemeinsam werden wir diesen Tag zu einem unvergesslichen Fest machen und für mehr Gerechtigkeit in der Welt kämpfen. Wir danken dir von Herzen für dein grossartiges Engagement und deinen Einsatz beim Sammeln von Spenden für deine gewählte Organisation.

Nachfolgend findest du alle wichtigen Informationen, die du für diesen Tag benötigst.

Treffpunkt

- **Zeit:** Ab 08:30 Uhr
- **Ort:** Sportplatz des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) in Nottwil
- **Anreise mit dem Auto:** Der Parkplatz des Schweizer Paraplegiker-Zentrums befindet sich nur 50 Meter vom Startbereich entfernt.
- **Link:** [Google Maps](#)

Strecke

Die Strecke ist als **Rundkurs (Schleife)** von **ca. 10,5 km** angelegt. Start und Ziel befinden sich direkt auf dem Sportplatz des Schweizer Paraplegiker-Zentrums. Du wirst hauptsächlich auf Fuss-, Kies- und Feldwegen sowie asphaltierten Abschnitten unterwegs sein. Hier ist ein Überblick über die Strecke :



Verpflegung

Die Anmeldung beinhaltet die Verpflegung auf der Strecke sowie einen **Gutschein für eine Portion Risotto und ein Getränk** zum Mittagessen.

Auf der 10,5 km langen Strecke sind zwei **Verpflegungsstationen** eingerichtet. Dort erwarten dich :

- Wasser und Fruchtsirup
- Isotonische Sportgetränke
- Bananen und Orangen
- Schokolade

T-shirt

Jeder Teilnehmer erhält am Morgen vor dem Start ein offizielles „**Muskathlon**“-**T-Shirt**. Es wäre grossartig, wenn alle Teilnehmenden in diesem T-Shirt laufen. So zeigen wir den Zuschauern unsere Einheit und machen gemeinsam auf unser wichtiges Ziel aufmerksam!

Sanitäranlagen

Toiletten und Duschen stehen dir direkt am Start- und Zielort auf dem Gelände zur Verfügung.

Erste Hilfe

Für deine Sicherheit ist gesorgt : Entlang der Strecke und im Start-/Zielbereich ist ein Sanitätsdienst (Erste Hilfe) einsatzbereit.

Programme (Provisorisch)

Zeit	Programm / Disziplin	Modus
Ab 8:15 Uhr	Abholung der Startnummern und T-Shirts	
09:30 Uhr	Start Halbmarathon	wandern
	~ 30km , Marathon	laufen
10:00 Uhr	Start ~ 10.5 km (1 Schleife)	wandern und laufen
	Halbmarathon	laufen
10:15 Uhr	Start Behindertensport & Kinderläufe	
Ab 12:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen / Dessert	
13:30 Uhr	Impact Stories : So verändert deine Spende Leben (Compassion & glowbalact)	
16:00 Uhr	Offizielles Ende der Veranstaltung	

Training

Trainingstipps vom Laufcoach, damit du deinen Lauf gesund und optimal durchziehen und deinen Körper ideal darauf vorbereiten kannst:

Trainingsplanung

- Plane deine Trainings frühzeitig im Kalender ein und priorisiere sie bewusst, damit sie konsequent umgesetzt werden.
- Plane bewusst Regenerationstage ein. Fortschritte entstehen nicht nur im Training, sondern auch in der Erholung. Schlaf, Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr spielen dabei eine wichtige Rolle.

Trainingshäufigkeit

- 10 km: mindestens 2 Trainings pro Woche
- Halbmarathon: mindestens 3 Trainings pro Woche
- Marathon: mindestens 3–4 Trainings pro Woche

Trainingsvolumen

- Trainiere 6–8 Wochen vor dem Event regelmässig ein wöchentliches Laufvolumen von ca. 1.0–1.25x der Wettkampfdistanz, damit sich dein Körper optimal an die Belastung anpassen kann. Für den Marathon eher noch etwas mehr Volumen, ca. 50-60km.

Long Run

- 1x pro Woche in niedriger Intensität (Grundlagenausdauer)
- Progressiver Aufbau in ca. 2-km-Schritten
- Halbmarathon: Long Runs bis ca. 17 km
- Marathon: Long Runs bis ca. 34 km
- Achte dabei besonders auf ein ruhiges und konstantes Tempo (flaches Gelände)

Weitere Trainingseinheiten

- Baue zunächst eine solide Grundlage durch viele Läufe im Grundlagenbereich auf. Dadurch verbesserst du deine Laufökonomie und gibst Muskeln, Sehnen und Gelenken genügend Zeit, sich an die steigende Belastung anzupassen.
- Je besser dein Lauf-Fundament, desto mehr kannst du gezielt in Geschwindigkeit investieren – beispielsweise mit Tempoläufen oder Intervalltrainings (HIIT).

Material/Verpflegung

- Laufe deine Wettkampfschuhe genügend früh ein und ersetze alte oder stark abgenutzte Laufschuhe rechtzeitig vor dem Event.
- Teste deine Verpflegung vor und während des Wettkampfs bereits in intensiveren Trainingseinheiten. Am Wettkampftag selbst solltest du nichts Neues ausprobieren.

Spezielles für Marathon

- Idealerweise startest du 16 Wochen vor dem Marathon mit einem 20-km-Long-Run und einem Wochenvolumen von ca. 40 km.
- Je kürzer deine Vorbereitungszeit, desto höher ist das Risiko, den Körper während der Vorbereitung zu überlasten und durch den Marathon

längerfristige Schmerzen, Überlastungsbeschwerden oder sogar Verletzungen davonzutragen.

- Falls es dein erster Marathon ist, hol dir Unterstützung in der Trainingsplanung.

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg beim Training und beim Spendensammeln! Bei Fragen zu diesem Tag kannst du dich jederzeit gerne an Nathalie Schranz unter n.schranz@4m-switzerland.ch wenden.

Wir freuen uns schon sehr darauf, dich persönlich kennenzulernen.



Nathalie Schranz

 **Muskathlon**[®]

4MCH 


Kinder aus Armen helfen
Compassion
im Namen Jesu

glowbalact
AKTIV GEGEN MENSCHENHANDEL