



TRAINIEREN, TRINKEN, TRETEN

Die Ernährung kurz vor und während des Wettkampfs

Es ist so weit: Der Tag des Wettkampfs steht unmittelbar bevor. Doch wie ernährt man sich so kurz vor und während des Rennens? Denn die Nahrung und ihre Zusammensetzung aus Nährstoffen, Mineralien und Wasser spielt eine wichtige Rolle.

TEXT: OLAF SABATSCHUS

FOTOS: SILKE INSEL

Das optimale Carbo-Loading haben wir hinter uns – in der letzten Ausgabe ausführlich beschrieben. Nun geht es darum, am letzten Tag vor dem Rennen und im Wettkampf selbst die beste Strategie zu finden um Wasser, Energie und Elektrolyte zu ersetzen, die wir während der Ausübung unseres Lieblingssports verlieren.

Eine kurze Zusammenfassung der schon einmal angesprochenen Punkte über das Training und die Ernährung in der Vorwettkampfwoch:

- Vier Tage vor dem Start sollten die Speicher leer sein – entweder durch eine Saltindät (mehrtägige kohlenhydratarme Ernährung bei beibehaltenem Training) oder durch umfangreiches/flottes Training.
- Die folgenden Tage bis zum Rennen sind Erholungstage, um die erhöhten Kohlenhydratreserven aufbauen zu können.
- Achten Sie auf den Fettgehalt: Gekaufte Pizza und ähnliches enthält so viel Fett, dass wir zwar satt werden, aber nicht unbedingt die Kohlenhydratspeicher »superkompensieren«.
- Die letzten Tage vor dem Rennen sind nicht für Gewichtsreduktionsdiäten geeignet. Selbst wenn wir ein wenig leichter an den Start gehen – wenn wir die Speicher nicht füllen (liegt vor allem am Wasser, das mit den Carbos gespeichert wird), dann ist unsere Leistungsfähigkeit allerdings geringer.

- Trinken, trinken, trinken: Und zwar so viel, dass wir häufig Wasser lassen (alle zwei bis vier Stunden). Der Urin sollte hell gefärbt sein und in ordentlichen Mengen fließen. Generell mineralreiches Wasser mit wenig Natrium trinken, allerdings mineralarmes Wasser zu den Mahlzeiten.

Vorwettkampftag und Rennmorgen

Um mit optimal gefüllten Speichern, aber auch einem leerem Magen-Darm-Trakt an den Start gehen zu können, sollten Sie folgende Ratschläge für den Tag vor dem Rennen und den Rennmorgen beachten:

- Experimentieren Sie am Tag vor dem Rennen nicht mehr mit ungewohnten Lebensmitteln: Das führt nicht selten zu Stress mit der Verdauung in die eine oder andere Richtung (Klo ist häufiger als Waschbecken...)
- Verzichten Sie nicht völlig auf Ballaststoffe, führen Sie aber auch nicht übermäßig viel davon zu: Wer zu viel davon isst, muss mehr trinken und kommt an dem Raum mit der Doppelnull kaum noch vorbei. Wer zu wenig hat, wird sich mit dem entgegengesetzten Problem konfrontiert sehen. Also: Hier und da Vollkornprodukte, auch Früchte und Gemüse können ruhig auf den Tisch, auch am letzten Tag vor dem Rennen.
- Wer kann, sollte das Abendessen am Vorrenntag spät einnehmen und ein kleines Frühstück, auch wenn es nach all den Tagen der Völlerei schwer fällt, noch vor dem Rennstart verspeisen. Ansonsten starten Sie mit ungünstig niedrigem Blutzuckerspiegel! Für die morgendliche Henkermahlzeit vor dem Start haben sich Frühstücksflocken (»Cerealien«), Brötchen, Toast, Früchte, Energieriegel und ein wenig Milch oder Joghurt bewährt. Auf den Kaffee braucht man zum Wachwerden nicht zu verzichten, jedoch gibt es empfindliche Personen. Der Kaffeeabstinenzler sollte also vor dem Rennen nicht seine Gewohnheiten über den Haufen werfen, nur weil die Konkurrenz den Wachmacher einnimmt.

Auf Nummer sicher geht, wer unterwegs auf die Nahrung vertraut, an die er sich gewöhnt hat. Doch die Transportkapazitäten sind begrenzt.

Der Wettkampf

Es geht los: Beim Schwimmen ist naturgegeben höchstens die Wasseraufnahme (nicht immer lecker und empfehlenswert) möglich. Dann aber gibt es folgende Grundsätze: An den oben genannten Mengen orientiert, sollten kohlenhydrat-, wasser- und natriumhaltige Lebensmittel zum Einsatz kommen. Je schneller ein Athlet ist, desto mehr sollte er auf flüssige Nahrung zurückgreifen, denn er schwitzt im Regelfall pro Stunde mehr als der langsamere und kann mit den Energiegetränken eher Energie- und Wasserbedarf gleichzeitig decken.

Auch geht vor allem bei den festen und eingeschränkt bei gelartigen Energielieferanten meist Zeit beim Öffnen verloren, die der Genießer sich vielleicht noch erlauben mag (das Gefühl, etwas Festes im Magen zu haben, ist wirklich nicht zu verachten und hilft so manchem auch über Durchfall und ähnliches hinweg). Der Profi, dem jede Sekunde das Preisgeld schmälern kann, versucht sicher zumindest keine Riegel zu sich zu nehmen, die ungeöffnet angereicht werden.



DAS IST IM WETTKAMPF ZU BEACHTEN

Kohlenhydratzufuhr

Die Kohlenhydratzufuhr sollte beim Ironman zwischen 80 und mehr als 120 Gramm pro Stunde, bei der Mittelstrecke optimalerweise mindestens 60 bis 80 Gramm pro Stunde betragen. Beim »Kurzen« hilft es ebenfalls, wenn Sie kohlenhydrat- und natriumhaltige Energiegetränke zu sich nehmen – hier ist aber wegen der hohen Intensität kein pauschaler Rat zu geben. Ein Zuviel könnte auf der Laufstrecke sogar schaden, wenn der Wettkampf zwangsweise im Gebüsch endet. Die Zuckerkonzentration sollte sechs bis zehn Prozent betragen (60 bis 100 Gramm auf einen Liter).

Elektrolytzufuhr

Beim Ironman sollte Ihre Verpflegung pro Stunde bis zu ein Gramm Natrium enthalten, dazu eventuell Kalzium, Magnesium und Kalium in kleinen Mengen. Bei der Kurz- und Mittelstrecke sind in der Regel keine anderen Mineralstoffe als Natrium nötig.

Wasserszufuhr

Beim Ironman sollten Sie einen bis zwei Liter pro Stunde zu sich nehmen, bei der Mittelstrecke je nach Intensität 700 Milliliter bis zwei Liter pro Stunde. Bei der Kurzstrecke das, was »reingeht« und noch verträglich ist (der Autor schafft etwa 750 Milliliter pro Stunde).

Pulver war gestern...



Speziell entwickelt
für Training und Freizeitsport

NEU

ab 1. April im Handel

ist heute !

squeezey trainer ist ein kohlenhydratreiches Gel zur Herstellung von Energy Drinks.

squeezey trainer berücksichtigt die Lufttemperatur während des Sports.

squeezey trainer ergibt bis zu 10 Litern geschmackvoller Energy Drink.

squeezey trainer enthält weder künstliche Süßstoffe, Fett, noch Traubenzucker

squeezey trainer ist einfach und sauber mit Wasser zu mischen

Einführungsangebot

bis 31. August 2003

+ squeezey trainer 500 ml-Beutel
0,5-Liter-Trinkflasche mit
Mix-Skala (Flasche gratis)

10,95 Euro



Weitere Infos unter
www.squeezeygel.com

Flüssige oder feste Nahrung?

Die Frage, ob flüssige oder feste Nahrungsmittel besser Energie liefern, wird in der Literatur meist mit einem klaren Unentschieden mit minimalen Vorteilen für die flüssigen Varianten beantwortet. Die praktischen Unterschiede kommen da eher zum Tragen: Bei langen Rennen taucht natürlich das Problem der Verfügbarkeit auf: Wie viel Nahrungsmittel und Getränke kann ich selbst mitnehmen und was kann ich wann bekommen? Den Flüssigkeitsbedarf wird niemand ausschließlich von vornherein mit ans Rad oder in den Getränkegürtel gesteckten Vorratsflaschen bestreiten wollen, denn das ist höchstens bis zur Mittelstrecke mit akzeptablem Gewichtsplus an der Ausrüstung machbar.

Ich selbst nehme je nach Streckenlänge zwischen einem und drei Litern vorbereiteter Energiegetränke mit. Beim Langtriatlon ist eine Radflasche nur mit Wasser zum Verdünnen vor allem von Gels gedacht, die ich schon leicht geöffnet (es gibt praktische mit wiederverschließbarem Drehverschluss) in der Lenkertasche habe. So geht kaum Zeit verloren, die man in unaerodynamischer Haltung mit dem teilweise schwierigen Öffnen der Packungen verbringen müsste.

Ich persönlich habe bei der Langstrecke etwa 300 Gramm Zucker in Gelform dabei, bei kürzeren Strecken ist es entsprechend weniger. Sobald die vorletzte Radflasche mit Energiegetränk sich gen Ende neigt, nehme ich sicherheitshalber an der nächsten Verpflegungsstelle eine neue Flasche auf. Ist das Wasser zum Verdünnen bei rund 200 Millimeter angelangt, wechsele ich auch diese Flasche gegen eine neue mit H₂O aus. Nun gehöre ich zu denjenigen, die eher an der Obergrenze des Machbaren liegen, was die Aufnahme an Zucker während eines Rennens angeht.



Energiegels enthalten Kohlenhydrate in kompakter Form. Sie sind im Allgemeinen auch unter Belastung gut verträglich, wenn man sich an ein paar Grundregeln hält.

Der Timer erinnert ans Trinken

Wer jedoch erst kurz vor dem Hungerast merkt, dass er noch volle Radflaschen und völlig ungetastete sonstige Energiereservoirs mitführt, sollte sich per Stoppuhr an die regelmäßige Zufuhr erinnern lassen: Stellen Sie den Timer zum Beispiel auf zehn Minuten und nehmen dann jeweils 100 bis 250 Milliliter Sportgetränk oder entsprechend ein mit Wasser verdünntes Gel zu sich. Denn mit der häufigen Aufnahme von kleinen Mengen gehen wir Magenproblemen am besten aus dem Weg und sorgen für eine stetige Nachfüllung unserer stark geforderten Energiereserven.

Es lohnt sich, vorher einmal die laut Ausschreibung angebotenen Energiespender in punkto Geschmack und Verträglichkeit auf die (Trainings-) Probe zu stellen. Denn wenn uns etwas gut schmeckt und bekommt, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir uns ausreichend damit versorgen. Abhängig vom Ergebnis dieses Probedurchlaufs (oder zumindest des Durchlesens der Ausschreibung, auch bezüglich der Häufigkeit der Verpflegungsstellen) können wir entscheiden, wie viel wir selbst mitnehmen müssen.

Cola (erst) beim Laufen?

Häufig taucht die Frage auf, ob man denn schon vor den letzten Kilometern auf Cola zurückgreifen kann. Hierzu kann ich nur meine eigene Erfahrung weitergeben: Mein bislang bestes Hawaii-Ergebnis, datiert aus dem Jahr 1994 mit Platz 5, hatte ich praktisch nur mit Cola auf der gesamten Strecke: Leider vergaß ich damals mein Camelback mit dem selbst hergestellten Energiegetränk und musste mich auf die Radflaschen und Becher mit Cola im weiteren Rennverlauf verlassen – was prima klappte. Hier zeigt sich, dass bei individueller Verträglichkeit



Colagetränke sind nicht jedermanns Sache – doch wer sie verträgt, kann damit sogar auf Hawaii eine Top-Platzierung erreichen.

von Kohlensäure und Koffein die zugeführte Zuckerart während des Sports eine völlig untergeordnete Rolle spielt. Ich hatte keinerlei »Zuckerschok-attacken« oder ähnliches, vor dem viele Angst haben. »Dran bleiben«, das müssen wir sowieso mit der Energiezufuhr. Negativ auswirken könnte sich allerdings, auch wieder abhängig von individuellen Gegebenheiten, der absolut niedrige Natriumgehalt von Cola. Hier sind Sportdrinks wie Gatorade, Isostar und ähnliche im Vorteil. Beim ersten Langtriatlon sollte man sich also eher auf die fertigen »Isodrinks« verlassen, wenn sie ange-reicht werden. Im Laufe der Ironman-Erfahrungen, die man sammelt, wird man seinen eigenen Natriumbedarf (von praktisch egal bis zusätzliche Tabletten notwendig) kennen lernen.



SABATSCHUS ZWEITER IN BRASILIEN

Eat to win: Ausgeklügeltes Training und die richtige Ernährungsstrategie verhalfen Olaf Sabatschus Ende Mai zu einem riesigen Erfolg auf der Langstrecke: Beim Ironman Brasil in Florianopolis belegte er nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen den zweiten Platz. Der Ernährungswissenschaftler benötigte eine Zeit von 8:22:06 Stunden. Nach Platz 40 im Schwimmen (59:28 Min.) startete Olaf Sabatschus eine sensationelle Aufholjagd: Mit der drittschnellsten Radzeit von 4:33:16 Stunden arbeitete sich der Troisdorfer Platz um Platz nach vorne, um sein Rad als Dritter in der zweiten Wechselzone abzustellen. Sein Meisterstück gelang Sabatschus mit einem Weltklasse-Marathon von 2:49:23 Stunden, mit der er als schnellster Läufer im Feld noch den zweiten Platz sichern konnte. Sieger wurde der Argentinier Oscar Galindez (8:16:10 Std.). Auch das Rennen der Damen gewann mit Barbara Buenahora in 9:33:21 Stunden eine Argentinierin, die Deutsche Katja Mayer wurde Fünfte (10:06:53 Std.).

Informationen
www.olafsabatschus.de