

## Fahrplan Ernährung Mönchshof-Triathlon Tregast / Kulmbach

Neben der richtigen Vorbereitung im Training ist auch die Verpflegung auf den 102 km bis zum Ziel entscheidend für das Erreichen der persönlichen Ziele. Ulrike Schwalbe, Diplom Sportwissenschaftlerin, erfolgreiche Profi-Tri- und Duathletin, erklärt, was man wann im Rennen zu sich nehmen sollte, um optimal über die Runden zu kommen.

### Ernährungsvorschlag

Um längere und gleichzeitig intensive Belastungen, wie etwa einen Mitteldistanz-Triathlon, ohne größere Leistungsverluste zu überstehen, sind eine ständige Kohlenhydrat- und Flüssigkeitszufuhr notwendig. Über die Glukoseaufnahme wird zum einen eine Hypoglykämie (Unterzuckerung des Gehirns) verhindert und andererseits sichergestellt, dass Fettsäuren auf Basis eines funktionierenden Kohlenhydratstoffwechsels während der Belastung verbrannt und energetisch genutzt werden können. Das heißt, die Muskulatur ist nur bei entsprechender Kohlenhydratzufuhr adäquat leistungsfähig.

Die zugeführte Kohlenhydratmenge sollte für eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Wettkampf 60- 80 g/h betragen. Dabei ist einer kontinuierlichen Zufuhr gegenüber einer größeren Einzelportion (Bolus) der Vorzug zu geben. Das untere Versorgungsmaß (bis ca. 40 g/h) hat einen geringeren Einfluss auf den Fettstoffwechsel und ist daher gerade auf längeren Distanzen eine praktikable Richtlinie. Mehr als 80 g/h sind aufgrund der begrenzten Resorptionskapazität nicht aufnehmbar. Unter 20 g/h sinkt die Fortbewegungsgeschwindigkeit durch den verringerten motorischen Antrieb des Großhirns auf die Muskulatur oder es kommt zum vorzeitigen Belastungsabbruch.

Bei der Flüssigkeitszufuhr sind circa 600-750 ml/h zu empfehlen. Neben Wasser und Kohlenhydraten (KH) benötigt der Körper auch Natrium (Salz), um sein osmotisches Gleichgewicht und die muskuläre Erregbarkeit zu sichern. Somit bietet sich das Sportgetränk Carboo4U geradezu an, da auf einen Liter Flüssigkeit neben 6-12 % Kohlenhydrate auch 400-800 mg Natrium enthalten sind. Auf weitere Zusätze kann und sollte, getreu dem Motto „Keep it simple“, unter Belastung verzichtet werden. Da allerdings nicht bei jeder Flüssigkeits- und Energieaufnahme diese optimale Zusammensetzung gewährleistet werden kann und muss, sollte man die häufig angebotene Cola oder auch gesüßten Tee stets mit etwas Wasser verdünnen, um eine bessere Verträglichkeit und eine schnellere Verfügbarkeit zu erreichen.

Geht man bei einer Mitteldistanz von einer Belastungsdauer von 4-5 h aus, ergibt sich bei einer mittleren Aufnahme von 700 ml/h ein Gesamtflüssigkeitsbedarf von 2,8-3,5 l. Die Kohlenhydrataufnahme sollte bei einer durchschnittlichen Aufnahme von 60 g/h insgesamt 240-300 g betragen. Eine längere Belastungsdauer ergibt einen entsprechend höheren Bedarf beider Komponenten.

Eine beispielhafte Ernährungsrichtlinie, die entsprechend des Körpergewichts und des jeweiligen Trainingszustandes variiert, könnte wie folgt aussehen:

#### Radfahren:

<b>Bis Km 20</b>	500ml Carboo4U (45g KH), 1 Banane (28g KH)
<b>Km 20</b>	500ml Carboo4U (45g KH)
<b>Km 45</b>	500ml Carboo4U (45g KH) 1 Riegel Carboo4U (20g KH)
<b>KM 70</b>	500ml Carboo4U (45g KH)

#### Laufen:

<b>Beim Verlassen der Wechselzone</b>	200ml Wasser
<b>Km 5</b>	200ml Carboo4U (18g KH)
<b>Km 10</b>	200ml Carboo4U (18g KH)
<b>Km 15</b>	100ml Cola (ca. 10g KH), 100ml Wasser

...daraus ergeben sich 2,8 Liter Flüssigkeitsaufnahme und eine Kohlenhydratzufuhr von 184g, die hoffentlich zum Erreichen der jeweiligen persönlichen Ziele beitragen.