



## **Richtig ernähren im Triathlon: Tipps für den Wettkampf**

Damit nach wochenlanger Vorbereitung die antrainierte Leistung im Wettkampf abgerufen werden kann, braucht der Körper eine optimale Energiezufuhr. Und dabei ist vor allem die Portionierung und der Nährstoffgehalt entscheidend. Egal ob Kurz-, Mittel-, oder Langstrecke – gibt Tipps für die optimale Energieversorgung während eures Rennens.

### **Kurzdistanz oder auch Olympische Distanz (gilt auch für den Volkstriathlon)**

Auf der olympischen Distanz ist der Anteil der Kohlenhydrate an der Energiegewinnung am höchsten. Deshalb sollten die Glykogenspeicher vor dem Start maximal gefüllt sein. Dabei gibt es verschiedene Methoden des sogenannten “Carboloadings”.

Die meisten Athleten erhöhen in den letzten Tagen vor dem Rennen einfach den Anteil der Kohlenhydrate auf 70 bis 80 Prozent der Gesamtenergieaufnahme.

### **Nur für Geübte**

Die extremste Form der Vorwettkampfernährung stellt die Saltin-Diät da. Hier werden die Kohlenhydratspeicher des Körpers am Anfang der Rennwoche komplett entleert. Dies geschieht durch intensive, kurze Trainingseinheiten und einer gleichzeitig extrem kohlenhydratarmer Ernährung. Anschließend wird ebenfalls eine extrem kohlenhydrathaltige Ernährung durchgeführt.

Schon vor einiger Zeit konnte durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt werden, dass somit die Kohlenhydratspeicher über das Ausgangsniveau gefüllt werden können. Allerdings sollte man diese Methode nur mit ausreichender Erfahrung vor wichtigen Rennen einsetzen.

### **Während des Rennens**

Auch auf den kürzeren Strecken sollte während der Belastung dringend Energie zugeführt werden. Spätestens nach 60 bis 90 Minuten ohne Nahrungsaufnahme sind die körpereigenen Reserven an Kohlenhydraten nämlich aufgebraucht.

Um diesen Punkt möglichst weit hinaus zu schieben und somit ein hohes Leistungsniveau aufrecht erhalten zu können, sollte bereits nach dem Schwimmen mit der Nahrungsaufnahme begonnen werden. Beim Volkstriathlon oder Sprint reicht dabei meistens ein kohlenhydratreiches Getränk auf der Radstrecke aus.

Auf der Kurzdistanz darf es auch ein Gel sein. Am besten eignen sich dazu Kohlenhydratriegel- und Gels, die mittlerweile in zahlreichen Geschmacksrichtungen und mit verschiedenen Zusätzen wie Coffein, Natrium, Proteinen und Aminosäuren angeboten werden.

### **Viel hilft nicht viel**

Pro Stunde sollten dabei 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate zugeführt werden. Beachte dabei, dass auch in allen Sportgetränken ein teilweise beachtlicher Anteil an Kohlenhydraten vorhanden ist. Zu viel davon belastet den Magen und wirkt sich negativ auf die Leistung aus.

### **Unser Tipp: Ausprobieren**

Probiert die verschiedenen Nahrungsergänzungsmittel unbedingt vorher im Training aus um böse Überraschungen im Wettkampf zu vermeiden. Wie oft berichtet endet der Lauf bei Unverträglichkeit dann bei einigen mit viel zu vielen Dixiklobesuchen. Also: Vorher im Training testen und ausprobieren!

### **Mitteldistanz & Langstrecke**

Auch auf den längeren Strecken sind gut gefüllte Kohlenhydratspeicher vor dem Rennen natürlich vorteilhaft, jedoch nicht so entscheidend wie auf der Kurzstrecke. Neben den Kohlenhydraten spielen die Energieträger Fett und Protein eine wichtige Rolle im Rennen.

### **50:50**

Da der Anteil der Kohlenhydrate an der Energiegewinnung teilweise bis auf unter 50 Prozent sinken kann, sollte der Fettstoffwechsel vor allem im Training für die Langstrecke gut trainiert werden. Ein effektives Fettstoffwechseltraining stellen lange Radeinheiten mit niedriger bis mittlerer Intensität und kohlenhydratarmer Ernährung da.

### **Während des Rennens**

Im Rennen sollte die Ernährung jedoch auch auf längeren Strecken in jedem Fall kohlenhydratreich sein. Da der Kalorienverbrauch pro Stunde auf der Langstrecke niedriger ausfällt, reichen 30 bis 50 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde.

In einigen ernährungswissenschaftlichen Studien konnte ein positiver Effekt auf den Erhalt der Leistungsfähigkeit durch die Einnahme von Aminosäuren nachgewiesen werden. Dies trifft vor allem auf lange anhaltenden Belastungen zu, wenn der Körper neben den Fetten und Kohlenhydraten auf Proteine zur Energiegewinnung zurückgreifen muss.

Normalerweise wäre der Körper dann dazu gezwungen auf körpereigene Muskelstrukturen zurückgreifen, was durch die Einnahme von Aminosäuren verhindert werden kann. Der Verzehr von Fett hingegen ist nicht notwendig, da die körpereigenen Reserven für mehrere Ironman Rennen reichen würden. Dazu kommt auch, dass Fett den Magen stark belastet, weshalb bei der Wahl der Energieriegel auch auf einen niedrigen Fettgehalt geachtet werden sollte.

### **Unser Tipp: Krampfgeplagte könnten Salz gebrauchen**

Durch die enormen Verluste an Mineralien durch das Schwitzen muss im Wettkampf vor allem bei heißen Temperaturen Salz zugeführt werden. Ansonsten ist ein Verkrampfen der stark beanspruchten Beinmuskulatur vorprogrammiert. Salztabletten gibt es in jeder Apotheke und im Drogeriemarkt. Aber auch hier gilt: Vorher ausprobieren!

## Ein paar Hausnummern

Die Zuckerkonzentration in Energiegetränken sollte 6-10% betragen (60-100g auf 1Liter). Bei 10% ist der Einsatz von Maltodextrin zu raten, da es weniger Magen-/Darmprobleme verursacht, falls es versehentlich überdosiert wird.

So viel *Elektrolyte* gehen unterwegs verloren:

\* Ironman: Auf der langen Distanz gehen pro Stunde bis zu 1g Natrium und mehr verloren. Das hängt von individuellen Gegebenheiten ab, der eine kommt ohne Salztabletten nicht über die Hawaii-Ziellinie, der andere kann das ganze Rennen mit mineralarmer Cola bestreiten.

Salz bzw. Natrium in Getränken erhöht, ebenso wie Kohlenhydrate, die Aufnahmegeschwindigkeit von Flüssigkeiten. Daher bietet es sich an, beim Selbermischen die oben genannte Zuckerkonzentration sowie etwa 450-800mg Natrium (Geschmack testen!), entsprechend 1,5-2,5g Kochsalz (1/3-1/2 Teelöffel), dem Wasser beizumischen.

Bei der Langstrecke kann zur Sicherheit Calcium, Magnesium und Kalium in kleinen Mengen (ca. 80mg, Mg 25mg, K 115mg) pro Stunde zugeführt werden. Diese Mengen sind normalerweise in den kommerziellen Energiegetränken bzw. in festen Lebensmitteln, die man an den Aid Stations aufnimmt, enthalten.

\* Kurz- und Mittelstrecke: Keine anderen Mineralstoffe als Natrium erforderlich

Lebenswichtig – die *Flüssigkeitszufuhr* im Wettkampf

Beim Ironman sollten es 1-2 Liter pro Stunde sein, bei der Mittelstrecke je nach Intensität 700ml bis 2Liter pro Stunde und bei der Kurzstrecke, was reingeht und noch verträglich ist.

Dieser Artikel wurde u.a. erstellt mit Hilfe von [triathlon.de](http://triathlon.de) und

