KRAULTECHNIK +++ TEST RADBRILLEN +++ WM-SERIE +++ VARTA TRIENERGY TOUR

special 1/2009

triathlon special

SCHWIMMEN
ENDLICH SCHNELLER IN DER ERSTEN DISZIPLIN

STIL-IKONE
TORBJØRN SINDBALLE IM INTERVIEW

TECHNIK
LAUF-ABC MIT NICOLE LEDER

MATERIAL
ACHT RÄDER UNTER 2.000 EURO

HERZFREQUENZ
PULSMESSER RICHTIG NUTZEN

TRAININGSPLAN
IN 10 WOCHEN ZUM TRIATHLON

GETESTET LAUFSCHUHE 2009

DER GUIDE FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

SAISONSTART

D € 5,00
A € 5,80
SFR 10,10
Lux € 5,90

4 195783 605002 01

ernährung

Fotos: Frank Wechsel

Satt an Erfahrung

Es ist nicht nur ärgerlich, sondern kann auch verdammt weh tun, wenn Ihnen Fehler bei der Wettkampfernährung passieren – das hat schon der eine oder andere Profi erfahren. Doch aus den Missgeschicken der Topathleten können Sie lernen. **von Sonja Schleutker-Franke**

REBECCA ROBISCH: MÜSLI ZUM FRÜHSTÜCK

Keine Frage: Müsli mit Milch und Obst ist gesund. Aber vor dem Wettkampf ist diese Kombination mit Vorsicht zu genießen, wie DTU-Kaderathletin Rebecca Robisch weiß: „Vor einem 5-Kilometer-Lauf habe ich mal zwei Schalen Müsli mit Milch und Obst gegessen. Bis Kilometer vier war auch alles okay, aber 500 Meter vor dem Ziel musste ich mich heftig übergeben."

„Müsli ist eine schwer verdauliche, ballaststoffreiche Nahrung. In Kombination mit Milch besteht es aus Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß – die Verdauung dauert zwei bis vier Stunden. Das ist zu lange für ein Wettkampffrühstück", sagt der Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg. Vor dem Start empfiehlt er deshalb leicht verdauliche Kost mit schnell verwertbaren Kohlenhydraten. Das könne Toastbrot oder Brötchen mit Marmelade oder Honig sein. Aber Vorsicht: Das Gluten im Brot könne müde machen, weiß der Ernährungsexperte. „Auf Nummer sicher gehen Sie mit Haferkonzentraten oder Buchweizen-Hirse-Brei, die mit Wasser angerührt werden." Generell gelte: Alles, was Sie im oder direkt vor dem Wettkampf essen, sollten Sie bereits mehrmals in langen Trainingseinheiten getestet haben. Denn jeder Stoffwechsel reagiert unterschiedlich.

FARIS AL-SULTAN: DÖNER VOR DEM STARTSCHUSS

Wettkämpfe über kürzere Distanzen finden oft erst nachmittags statt. Teilnehmer müssen nicht nur frühstücken, sondern auch zu Mittag essen. Hawaii-Champion Faris Al-Sultan berichtet„Ich hatte vor einem 7-Kilometer-Lauf in Kaufering meinen Hunger mit einem Döner gestillt. Davon sollte man die Finger lassen, es sei denn, man käut gern Zwiebelstückchen wieder."

Für Schulz-Ruhtenberg ist diese Körperreaktion kein Wunder: „Döner besteht aus eher fettigem Fleisch und zudem aus rohen ►

► Salaten und Zwiebeln, die blähen können. Das sind zu viele verschiedene Lebensmittel, die schwer im Magen liegen.“ Besser wäre, wenn Sie die letzte große Mahlzeit drei bis vier Stunden vor dem Start essen und sich auf Kohlenhydrate wie Nudeln oder Reis konzentrieren. Ziehen Sie eine leichte Tomatensoße einer schwer verdaulichen Käse-Sahne-Soße vor. „Beachten Sie auch, dass das Carboloading bereits drei Tage vor dem Wettkampf stattfindet und stopfen Sie nicht Unmengen von Nudeln am Abend vor dem Wettkampf in sich hinein“, rät der Experte.

Trinken – schlückchenweise schon vor dem Start

NICOLE LEDER: FLASCHE VOLL

Bereits vor dem Rennen sollten Sie ausreichend trinken. Nicole Leder, Zweite beim Ironman Malaysia 2009, trinkt auf dem Weg zum Wettkampfort immer eine Flasche kohlenhydrathaltiges Getränk. „Früher habe ich auch vor Kurzdistanzrennen noch getrunken, hatte dann aber mit Magenproblemen und extremem Seitenstechen zu kämpfen.“

„Je näher der Start rückt, desto aufgeregter werden Sie. Sie sollten Ihren Magen deshalb nicht mit fester Nahrung belasten, sondern stattdessen versuchen, eine Stunde vor dem Startschuss elektrolythaltige Getränke mit schnell verwertbaren Kohlenhydraten zu trinken“, sagt der Ernährungsspezialist. Außerdem empfiehlt er vor einem Wettkampf salzreiche Getränke. Natriumarmes Wasser aktiviere die Nieren – eine kontraproduktive Körperreaktion so kurz vor dem Start.

RICARDA LISK: BANANE GEGEN DIE NERVOSITÄT

Am Wettkampfmorgen nervös zu sein, ist völlig normal und geht auch Profis so, weiß Ricarda Lisk, Gewinnerin des Hamburg-Weltcups 2008: „Weil ich aufgeregt bin, habe ich oft keinen Hunger und denke, dass ich genug gegessen habe. Aber es ist besser sich lieber noch eine Banane oder einen Riegel reinzustopfen, als mit leerem Magen zu starten.“

Auch der Ernährungsfachmann unterstützt die Aussage, dass man vor einem Wettkampf „etwas im Magen“ haben sollte. „Allerdings sind Bananen aus ernährungsphysiologischer Sicht Unsinn. Sie sind aufgrund der Ballaststoffe eher schwer verdaulich und stellen den Zucker erst nach etwa einer bis zwei Stunden zur Verfügung. Zudem enthalten Bananen wenig Natrium, aber viel Kalium und Magnesium, die sie eher zu einer idealen Verpflegung nach einem Rennen machen.“ Allerdings sollten Sie sich keine Nahrungsmittel aufzwängen. Um den Magen nicht zu belasten, rät Schulz-Ruhtenberg, bis 15 Minuten vor dem Start in kleinen Schlucken elektrolythaltige Getränke mit schnell verwertbaren Kohlenhydraten zu trinken. ►

XTERRA WETSUITS
THE WORLDS FASTEST MOST FLEXIBLE WETSUIT

Einsteiger Spezial Heute Jedermann - Morgen Ironman

XTERRA BIKES

Größen : S, M , L
Tri-Lenker: Syntace
Basis-Lenker: Syntace CX Carbon
Gruppe: Ultegra SL
Schalthebel: Dura Ace
Laufräder: Schimano
Gewicht: 7,2 kg

SHIMANO Syntace

SLEIPNIR LD
Vollcarbonrenner mit Ultegra SL
und Syntace CX / C3 clip
2.490 € incl. **VORTEX 3** !

Qualität - Made in Germany
Abbildung zeigt Sonderausstattung

Jan Wolfgarten
Europameister im Open Water

XTERRA WETSUITS
VORTEX 3
Der beste Deal in der Mittelklasse
325 € incl. **50 €** Gutschein

XTERRA
www.xterra-germany.de

TEAM ERDINGER ALKOHOLFREI

Freue Dich auf kostenlose Startplätze,
ein einzigartiges Bonusprogramm,
Seminare mit unseren Profis,
starke Gewinnspiele und vieles mehr.
Jetzt Mitglied werden unter
www.team-erdinger-alkoholfrei.de

ISOTONISCH, VITAMINHALTIG, KALORIENREDUZIERT

www.erdinger-alkoholfrei.de

100% Leistung. 100% Regeneration.

Nicole Leder | Michi Greis | Felix Neureuther | Faris Al-Sultan | Michael Göhner | Andi Birnbacher | Kathrin Hitzer (v.l.)

NINA EGGERT: ESSEN NACH DEM SCHWIMMEN

Unmittelbar nach dem Schwimmen, wenn Sie Ihren Körper von der Waagerechten in die Senkrechte verlagern, muss sich Ihr Magen erst einmal an die neue Situation gewöhnen. Diese Erfahrung machte auch Nina Eggert, Dritte des Ironman Germany 2007: „In Nizza habe ich mal kurz nach dem Schwimmen in einen Riegel gebissen – der kam direkt wieder hoch."

„Schon wenn Sie aus dem Wasser in die Wechselzone laufen, findet eine Umverteilung des Bluts statt. Während der Belastung ist der Magen zudem weniger durchblutet und empfindlicher", erklärt der Ernährungsmediziner. Deshalb sei es wichtig, sich auf dem Rad fünf bis zehn Minuten einzufahren und dann erst einmal in kleinen Schlucken zu trinken. Insgesamt lasse sich die Nahrungsaufnahme direkt nach dem Schwimmen aber auch gut im Training üben.

STEFFEN LIEBETRAU: ENTGLITTENE RIEGEL

Jede Sekunde zählt – das sagte sich auch Steffen Liebetrau, Zweiter beim Ironman Lanzarote 2006, als er beim Ironman Neuseeland startete. Bis Radkilometer 150 war er vorn in einer Gruppe um Cameron Brown. „Doch dann gingen mir die Riegel aus und an der gerade noch rechtzeitig kommenden Verpflegungsstation entglitten mir die gereichten Riegel und ich dachte nur: dran bleiben! Zwei Kilometer später bekam ich den Hungerast meines Lebens, die Gruppe war sofort weg."

„Unter hoher Belastung benötigt der Körper immer wieder Energie, um die Leistung aufrecht zu halten. Wird keine nachgeliefert, sind die Kohlenhydratreserven schnell aufgebraucht, der Körper zieht Energie aus Fetten. Dann sinkt der Blutzuckerspiegel, man fühlt sich unwohl, die Leistung bricht ein – ein Hungerast kann entstehen", sagt der Ernährungsmediziner. Er empfiehlt, immer zwei Riegel in Reserve bei sich zu haben, falls es Probleme an Verpflegungsstellen gibt.

NILS GOERKE: PRIVATVERPFLEGUNG WEG

Vielleicht mögen Sie die vom Veranstalter angebotene Verpflegung nicht oder Sie vertragen sie nicht – es gibt viele Gründe, einen Beutel mit Privatverpflegung auf der Strecke zu deponieren. Doch Sie sollten sich nicht zu sehr darauf verlassen, wie Nils Goerke, Dritter beim Ironman Germany 2007, beim Ironman Hawaii erfahren musste: „Die Jahre vorher hat es bei mir immer geklappt, so dass ich bis Hawi alles aufgebraucht hatte. Aber dann war der Beutel unauffindbar."

„Natürlich ist es praktisch, seine eigene Verpflegung im Wettkampf zu essen. Aber Sie sollten auch immer einen Plan B im Kopf haben. Deponieren Sie für den Notfall einige Riegel an Ihrem Rad", sagt Schulz-Ruhtenberg. Außerdem sei es sinnvoll, sich beim Veranstalter nach der Wettkampfnahrung zu erkundigen, um diese im Training zu testen und sich nicht zu 100 Prozent auf die Eigenverpflegung zu verlassen. Als Sicherheit böten sich auch doppelt konzentrierte Getränke an. „Anstatt die eigene Radflasche mit 50 Gramm Getränkepulver zu füllen, nimmt man einfach 100 Gramm. Im Wettkampf muss man dann nur Wasser greifen und spült das hochkonzentrierte Getränk nach."

Bananen – besser als Zielverpflegung geeignet als im Wettkampf

UWE WIDMANN: TRINKEN VERNACHLÄSSIGT

Gerade bei Langdistanzrennen im Hochsommer fließt der Schweiß in Strömen. Trinken ist lebenswichtig, wie Uwe Widmann beim Ironman Germany 2002, bei dem er als Dritter ins Ziel kam, erfahren musste: „An diesem Tag war es extrem heiß. Ich war lange in der Spitzengruppe auf dem Rad unterwegs. Nachdem ich einen Platten hatte, machte ich mich mit fünf Minuten Rückstand auf die Verfolgung und habe bei dieser Aufholjagd die Flüssigkeitsaufnahme vernachlässigt. Beim Laufen habe ich dann 30 Kilometer lang gelitten."

„Grundsätzlich sollten Sie spätestens nach den ersten 30 Minuten auf der Radstrecke anfangen zu trinken. Passen Sie Ihr Trinkverhalten an die vor Ort herrschenden Witterungsverhältnisse an und trinken Sie nicht erst, wenn Sie Durst haben", sagt der Ernährungsspezialist. Sein Tipp: Verwenden Sie am besten Getränke, die 500 bis 1.000 Milligramm Natrium enthalten, oder nutzen Sie Salztabletten, um dem Körper das ausgeschwitzte Natrium zurückzugeben. „Auch ein Ernährungsplan ist sinnvoll, den Sie als kleine eingeschweißte Karte auf den Rahmen kleben können, um eine Orientierungshilfe zu haben."

HEIDI JESBERGER: ZU VIEL DES GUTEN

Welche fatalen Folgen eine unzureichende Nahrungszufuhr hat, musste Heidi Jesberger, Vierte beim Ironman Wisconsin 2008, vor sechs Jahren bei der Challenge in Roth erfahren: „Beim Radfahren habe ich immer wieder stark gefroren und mir wurde ganz schummrig." Um diesen Fehler nicht noch einmal zu machen, aß sie beim Ironman Hawaii im selben Jahr auf dem Rad ausreichend Gel und Riegel. Allerdings trank sie dazu ausschließlich Gatorade und kein Wasser. „Auf der Laufstrecke war ich dann leider in fast jedem Dixi-Klo anzutreffen."

„Hier war der Magen-Darm-Trakt aufgrund der Nährstoffkonzentration eindeutig überfordert. Der Körper kann normalerweise pro Stunde etwa 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen. Diese Grenze wurde wohl überschritten", vermutet Schulz-Ruhtenberg. Während des Rennens sei es deshalb wichtig, mäßig, aber regelmäßig Nahrung zu sich zu nehmen und sich im Vorfeld einen Plan zu machen, wie viel Energie man benötigt und was man ungefähr zu welchem Zeitpunkt essen und trinken müsse. ■

KOMBI-ABO 16 Ausgaben € 46,95

Schlauer werden mit *triathlon*. Schneller werden mit *triathlon training*.

ABO-BESTELLCOUPON

Hiermit bestelle ich folgendes Abonnement:

- ❑ **KOMBIABO *triathlon* + *triathlon training*** — **46,95 €**
  10 x ***triathlon*** (inkl. 2 x ***triathlon special***) + 6 x ***triathlon training***
- ❑ **JAHRESABO *triathlon*** — **29,95 €**
  10 x ***triathlon*** (inkl. 2 x ***triathlon special***)
- ❑ **JAHRESABO *triathlon training*** — **20,95 €**
  6 x ***triathlon training***
- ❑ **PROBEABO *triathlon*** — **9,00 €**
  3 x ***triathlon***
- ❑ **PROBEABO *triathlon training*** — **6,00 €**
  2 x ***triathlon training***

Wenn ich ***triathlon*** oder ***triathlon training*** nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres (bei Probeabos: zehn Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe) schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um ein weiteres Jahr. Ein Upgrade eines Einzeltitel-Abos in ein Kombiabo ist jederzeit möglich. Probeabos dienen dem Kennenlernen der Zeitschriften und können daher je Haushalt nur einmal abgeschlossen werden.
Abopreise gelten für Deutschland, Österreich, die Schweiz und Luxemburg. In alle weiteren Länder wird ein Portoaufschlag von 5 € (Jahresabo ***triathlon training***), 10 € (Jahresabo ***triathlon***) bzw. 15 € (Kombiabo) berechnet.
Ihre Bestellung können Sie innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen.

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Land

Tel., E-Mail

Das Abonnement soll mit folgender Ausgabe beginnen:

Zahlung: ❑ Rechnung ❑ Bankeinzug ❑ Kreditkarte

Hiermit ermächtige ich Sie bis auf Widerruf zum Einzug der Abogebühren von folgendem Konto/folgender Kreditkarte:

Kto, Geldinstitut

BLZ

❑ Visa ❑ Master Kartennummer gültig bis

Datum, Unterschrift

Einsenden an: **arvato media GmbH, Aboverwaltung *triathlon*, An der Autobahn, 33310 Gütersloh**
Abo-Hotline: 0 700/TRIMAGABO (0 700/87 46 24 22, 12 ct/min) | Fax: 0 52 41 / 80 96 20 | Online-Bestellungen und Abo-Prämien auf **www.triathlon-abo.de**