

## Tools

# Laufevent & Ernährung

## Ernährungsempfehlung vor dem Laufevent

6 Tage vor dem Wettkampf hartes Training zur Entleerung der Glykogenspeicher, im Anschluss daran 3 Tage kohlenhydratarme (aber nicht unbedingt kohlenhydratfreie) Ernährung, erlaubt sind komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Brot oder Vollkornflocken; bis zum Wettkampftag kohlenhydratreiche Ernährung ohne dabei den Organismus mit Kohlenhydraten zu „überschwemmen“.

## Ernährung am Wettkampftag

Das Ziel am Wettkampftag ist nicht eine ausgewogene Vollwerternährung (diese sollte vorangegangen sein), sondern nur die Erreichung der bestmöglichen Leistung.

Wichtig ist dabei der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit vor dem Start, der zwischen zwei und vier Stunden zurückliegen soll, damit der Magen weder stark gefüllt noch leer ist.

Trotz der Betonung der Kohlenhydrate sollten die Mahlzeiten vor dem Wettkampf einen gewissen Anteil an leicht verdaulichem Eiweiß enthalten (Milchprodukte oder Getreideerzeugnisse) und wegen der langen Verweildauer im Magen nicht zu fettreich sein.

Zur Aufrechterhaltung des Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushaltes ist es sehr wichtig, damit der/die LäuferIn voll hydriert d.h. wassergesättigt an den Start geht. Geeignete Getränke sind nicht süße kohlenhydrathaltige Säfte, Tee oder Mineralwasser (ev. Kohlensäurearm). Eine der erfolgreichsten Getränkemischungen ist geschmackneutrales Kohlenhydrat-Konzentrat und L-Carnitin und Elektrolytgetränk.

## Ernährung während des Wettkampfes

Was die praktischen Trinkgewohnheiten bei einem Ausdauerwettkampf betrifft, so ist eine Diskrepanz zwischen den physiologischen Erfordernissen zur Aufrechterhaltung der Elektrolyt- und Flüssigkeitsbilanz und den subjektiven Ansichten vieler LäuferInnen festzustellen.

Die Dehydration (ungenügende Versorgung mit Flüssigkeit) zählt zu den wichtigsten leistungslimitierenden Faktoren während des Wettkampfes.

Für die Praxis der MarathonläuferInnen bedeutet dies: "So früh und so oft wie möglich etwas trinken".

Das heißt konkret: Pro Stunde sollte mindestens 0,5 Liter Flüssigkeit in mehreren Portionen genommen werden. Bei schwülem oder heißem Wetter darf die Trinkmenge noch größer sein.

Schließlich können beim Laufen bis zu 2-4 Liter Schweiß pro Stunde produziert werden.

Selbstverständlich ist der Schweiß-, Elektrolyt- und Kochsalzverlust von verschiedenen Faktoren wie Klima, Luftfeuchtigkeit, Dauer der Belastung oder Trainingszustand abhängig.

Für eine Verkürzung der Regenerationszeit nach dem Wettkampf ist die Ernährung in der ersten Stunde danach am wichtigsten und wirksamsten. Spätestens 10 Minuten nach Belastungsende sollten Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste durch mineralstoffhaltige Getränke aufgefüllt werden.