

Kurzer Nachtrag zum Ironman Regensburg

(für Neulinge, Langdistanz-Einsteiger und sonstige Interessierte)

Das Thema Ernährung, was ich während des Wettkampfes zu mir genommen habe, wollte ich meinem Rennbericht noch hinzufügen. Oft stellt man sich die Frage, was und wie viel Gels, Riegel, Gummibärchen, Kekse, Salzstangen, Obst, Cola, Wasser usw. man auf einer so langen Strecke zu sich nehmen sollte. (Wegen der Verträglichkeit sollte natürlich das jeweilige Produkt im Training und am besten auch unter Wettkampfbedingungen, also entsprechender Intensität, ausprobiert werden).

Vorabend: Nudeln mit Tomatensoße

Frühstück (3 Stunden vor dem Start): 2 helle Brötchen mit Marmelade (ich glaube Nutella war auch dabei ☺), 2 Tassen Kaffee, Orangensaft

Vor dem Start in der Wechselzone hatte ich keinen Appetit und habe deshalb nichts mehr gegessen. Nur eine Trinkflasche mit Powerbarzeug hatte ich dabei.

Wettkampf:

Radstrecke:

In meine beiden Radflaschen hatte ich Powerbarpulver angerührt und in jeder Flasche jeweils eine Salztablette (DM oder Apotheke) mit aufgelöst. Nach einer Stunde auf dem Rad nahm ich das erste Powergel zu mir. Danach alle 20 Minuten wieder eines. Zwischendurch, als ich das Gefühl hatte die Kraft ließ nach, nahm ich auch mal ein Gel außerhalb der Reihe. Insgesamt waren das 14 Gels auf der Radstrecke. So viel habe ich bis jetzt noch nie auf einer Langdistanz gegessen und geschadet oder zu viel war es nicht. Im Gegenteil, gegen Ende kühlte es ab und ich hätte mir auf den letzten 5 Kilometern noch ein Gel mehr gewünscht, hatte aber leider keines mehr. Die Verzehrsmenge ist natürlich u.a. abhängig von den Wetterbedingungen. Wenn es so kalt wie in Frankfurt gewesen wäre hätte ich wahrscheinlich noch mehr gegessen. Generell bin ich mir aber ziemlich sicher dass viele den Fehler machen und nicht genug Energie aufnehmen.

Laufstrecke:

Im Marathon nahm ich an jeder zweiten Verpflegungsstation ein Powergel zu mir und spülte es mit Cola runter. Außerdem trank ich an jeder Verpflegung Cola. Hat man einmal mit Cola angefangen sollte man auf eine regelmäßige weitere Zufuhr achten, also an jeder Versorgungsstelle „auftanken“. Sonst geht der Ofen aus und die Energie ist schlagartig weg!!! Für den nächsten Wettkampf habe ich mir vorgenommen, auf der Laufstrecke noch mehr Energie zuzuführen. Mir ging in Regensburg die Kraft aus. Und zwei Salztabletten nahm ich noch zu mir (ungefähr bei Kilometer 23 und 33).

Das soll keine allgemeingültige Empfehlung für die Energiezufuhr auf einer Langdistanz sein. Ich wollte euch nur mal mitteilen, wie viel Energie ich zugeführt habe.

