

# Wettkampfverpflegung

## Warum verpflegen während dem Wettkampf?

Die Verpflegung während eines Marathons ist ein nicht zu unterschätzender Leistungsfaktor. Nebst einem optimalen Training, genügend Erholung vor dem Wettkampf, mentaler Stärke und Tagesform ist die Wettkampfverpflegung ein leistungsbestimmender Faktor.

Hatten auch Sie schon einmal einen Hungerast? Dieses Gefühl, keinen Schritt mehr weiterzukommen - in diesem Moment sind alle Kohlenhydratspeicher geleert, Ihr Schritt wird schwer, Sie sind völlig am Ende mit den Energiereserven.

Dies passiert, wenn Sie der Verpflegung während der Leistung zuwenig Beachtung schenken. Unsere Kohlenhydratdepots reichen für maximal 90 Minuten Leistung. Wenn diese Reserven geleert sind, kann Ihr Körper nur noch Energie aus Fett gewinnen. Das bedeutet, dass Sie massiv an Tempo zurücknehmen müssen, da Fett ein langsam verfügbarer Energielieferant ist. Ihr Ziel muss es also sein, während dem Marathon die Kohlenhydratreserven zu schonen und für eine stetige „Nachlieferung“ an Brennstoff zu sorgen.

## Wie verpflege ich mich während dem Wettkampf ?

Wenn ein Ausdauerwettkampf nicht länger als 60 - 90 Minuten dauert, soll vor allem Flüssigkeit ersetzt werden.

Wenn die Wettkampfdauer jedoch länger ist, kommt der Verpflegung während dem Wettkampf eine grosse Bedeutung zu. Ziel der Wettkampfverpflegung ist es, während der Leistung immer genügend Energienachschub zu erhalten. Der Energielieferant Nummer 1 während der Leistung sind die Kohlenhydrate, da sie leicht verdaulich sind und somit rasch verfügbare Energie liefern.

### Was muss die Wettkampfverpflegung enthalten:

- 1) Kohlenhydrate (40 - 60 g pro Stunde)
- 2) Wasser (4 - 8 dl pro Stunde)
- 3) Kochsalz (ca. 1 g pro Liter Flüssigkeit)

### Das Sportgetränk:

1 Liter Wasser oder Früchtetee  
30 g Sirup oder Zucker  
30 - 40 g Maltodextrin  
2 Prisen Kochsalz  
ev. wenig Zitronensaft

Dieses Getränk können Sie selbst zubereiten. Wenn sie davon regelmässig mindestens 6 dl pro Stunde trinken, sind Sie optimal versorgt. Eine Alternative dazu bieten handelsübliche Sportgetränke.

### **Variante:**

An jeder Verpflegungsstelle zu gleichen Teilen Wasser und isotonische Getränke trinken. Ausschliesslich isotonische Getränke werden oft nicht gut vertragen, deshalb sollten sie verdünnt werden. Im letzten Drittel des Wettkampfs eignet sich auch Cola anstelle des isotonischen Getränks.

Zusätzlich alle 20 - 30 Minuten eine kleine Verpflegung à 10 g Kohlenhydrate.

### **Kleine Verpflegung à 10 g Kohlenhydrate:**

2 - 3 Lächerli, Löffelbiscuits

15 g Biberli, Lebkuchen

60 g Banane reif (= 1/2 Banane)

Gel je nach Produkt ¼ oder ½ (Packungsanschrift beachten)

1 Griesschnitte \*

### **Wichtig:**

Testen Sie Nahrungsmittel und Getränke während des Trainings. Fruchtzucker und Nahrungsfasern (Dörrobst, Bananen) können Blähungen verursachen und werden nicht von jedem Athleten gleich gut vertragen.

Grundsätzlich ist die flüssige Verpflegung die verträglichste Variante. Es gibt jedoch im Breitensport Athleten, die gerne bei länger dauernden Leistungen etwas „zwischen den Zähnen“ haben.

### **Rezept Griesschnitten \***

80 g Griess

1 P. Vanille- oder Schoggipuddingpulver (zum Kochen)

3 dl Wasser

1 dl Drinkmilch

¼ Kl. Salz

50 g Maltodextrin

ev. 1 Handvoll Rosinen

Griess in die kochende Flüssigkeit einrühren.

Puddingpulver kalt anrühren und begeben.

Maltodextrin unterrühren.

Zu einem dicken Brei kochen und in eine kalt ausgespülte Form giessen.

Nach dem Abkühlen schneiden (in 20 Stücke) und in dünne Lebensmittelsäcklein einzeln verpacken (1 Stück = 10 g KH).

Das Ganze enthält ca. 200 g Kohlenhydrate.