

#12

Die Storys
des Tages.Jetzt auch für Android.
Hier downloaden:

OUTDOORBLOG

Übersicht Running Alpin Biken Zu Fuss

So entkommen Sie dem Hammermann

Von Natascha Knecht, 29. Februar 2016

Heute ein Beitrag von **Thomas Renggli***:

Dem Hammermann entwischt, so grade noch ... nach dem Zieleinlauf beim London Marathon. Foto: Cathal McNaughton/Reuters

Laufen geht durch den Magen. Und der Appetit kommt mit dem Essen. Neben einem strukturierten Trainingsplan ist die richtige Nahrungsaufnahme entscheidend für das Glücksgefühl beim Laufen – und für den Erfolg im Wettkampf. Auch umgekehrt gilt: Wer falsch oder ungenügend verpflegt, kann sich neben dem Magen den Wettkampf gehörig verderben.

Tipps zur richtigen Verpflegung vor, während und nach einem Langstrecken-Wettkampf:

- **Drei bis sechs Tage vorher.** Viele Kohlenhydrate zu sich nehmen (Pasta, Reis, Brot, Kartoffeln). Über den Durst trinken.
- **Ab zwei Tage vor dem Lauf.** Auf nahrungsfaserreiches Essen verzichten. Keine grossen Mengen Salat, Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte. Kohlenhydratanteil hoch halten. Viel, aber nicht übermässig trinken. Kein oder nur wenig Alkohol!
- **In den letzten 24 Stunden vor dem Wettkampf.** Jetzt ist die regelmässige Nahrungsaufnahme besonders wichtig. Speziell soll auf faserreiche Nahrung verzichtet werden. Hülsenfrüchte sind ein hartnäckiger Gegner für jeden Läufer. Stattdessen die Flüssigkeitszufuhr hoch halten. Die letzte

grosse Mahlzeit vor einem Wettkampf am Vorabend nicht zu spät einnehmen.

- **Vor dem Start.** Nur bekannte Nahrungsmittel essen. Drei bis vier Stunden vor dem Start eine mittelgrosse, kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen. Eine halbe Stunde vor dem Start nochmals einen kohlenhydratreichen Snack (Zwieback, reife Banane, weisses Brot, Energieriegel, Sportgetränk). Keine Vollkornkost und keine harntreibenden Getränke wie Früchtetee oder Kaffee – sonst droht der erste Zwischenstopp beim Toitoi-WC.
- **Während des Laufs.** Alle Veranstalter bieten Wasser an – teilweise auch Sportgetränke, Energieriegel oder Gels. Informieren Sie sich genau und verwenden Sie nur Produkte, die Sie schon im Training probiert haben. Auf jeden Fall von Beginn weg Kohlenhydrate und Salz zu sich nehmen. Keine Verpflegungsstation auslassen. Bei warmem Wetter viel trinken, bei tieferen Temperaturen weniger. Auch in der Schlussphase Flüssigkeitszufuhr und Verpflegung nicht vergessen. Der Hammermann macht nie Pause.
- **Nach dem Lauf:** So rasch wie möglich Kohlenhydrate aufnehmen (in fester wie flüssiger Form). Viel trinken, aber besser keine alkoholischen Getränke bis fünf Stunden nach dem Wettkampf. Ausnahme: Champagner nach dem Gewinn einer Olympia- oder WM-Medaille.

Werte Läuferinnen und Läufer. Was essen Sie vor dem Start? Kennen Sie vielleicht das ultimative Geheimrezept, das auch jenen Sportfreunden Flügel verleiht, die nicht auf Energiedrinks stehen? Ihre sportlichen Menüvorschläge sind gefordert – gerne auch mit einem konkreten Rezept. Guten Appetit!



**Thomas Renggli ist Sportjournalist, Ex-Steilpass-Blogger, Marathonläufer (PB: 2:53:41) und Verfasser des Buchs «Lauffieber» (Fona-Verlag).*

Publiziert am 29.02.2016

Kategorie: [Ernährungs-Tipps](#), [Running](#)

Stichworte: [Ernährung](#), [Kohlenhydrate](#), [Wettkampf](#)

Keine Kommentare v
Schreiben Sie einen Kommentar



Das könnte Sie auch interessieren



[Ernährungs-Tipps](#) Mehr essen für weniger Körperfett



[Ernährungs-Tipps](#) Beim Laufen abnehmen und effizient Fett verbrennen – so ...



[Biken](#) Die fetten Tage sind vorbei



[Biken](#) Intermittent Fasting – wieder ein neuer Ernährungstrend

[Szenen aus dem Inkaleben](#)



[Zu Fuss](#) Szenen aus dem Inkaleben

[Alpin](#) Skiferien: Spontan oder geplant?

Die neuesten Blogbeiträge auf der [Übersichtsseite](#)

Beliebte Blogbeiträge