

Fahrplan „Ernährung“ beim Marathon

Neben der richtigen Vorbereitung im Training ist auch die Verpflegung auf den 42km bis zum Ziel entscheidend für das Erreichen der persönlichen Ziele. Olaf Sabatschus, Ernährungsexperte, mehrfacher IRONMAN-Sieger und Produktentwickler bei Carboo4U, beschreibt, was man wann im Rennen zu sich nehmen sollte, um optimal über die Runden zu kommen.

Was wir brauchen, sind Kohlenhydrate, Flüssigkeit und die passenden Mineralstoffe: Kohlenhydrate sind die besten Brennstoffe für Top-Leistung; leider können wir nur begrenzte Mengen vor der Belastung in Muskeln und Leber speichern und kommen nicht optimal über die volle Distanz ohne uns auf der Strecke zu versorgen. Eine Zufuhr von etwa 130-150g Kohlenhydraten, verteilt über die 42km, ist in der Regel für alle ausreichend, es sei denn es ist in den Tagen vor dem Marathon schlecht gegessen und/oder noch viel trainiert worden. Bei der Flüssigkeitszufuhr sind 600-750ml pro Stunde zu empfehlen, um die Schweißverluste weitgehend auszugleichen und unseren Körper bei Siegerlaune zu halten, ohne ihn durch zu hohe Zufuhr zu überfordern. Dazu sollte etwas Salz kommen, das dabei hilft, das Wasser aufzunehmen und in die Zellen zu bringen. Werden Kohlenhydrate, Wasser und Natrium (Salz) zusammen in einem bestimmten Verhältnis aufgenommen, sind alle 3 Komponenten am schnellsten und auch verträglichsten dort, wo sie gebraucht werden: Auf 1 Liter Wasser sollten je nach Art der „Zucker“ 6-12% Kohlenhydrate und 400-800mg Natrium kommen – wie z.B. bei Carboo4U. Nicht bei jeder Flüssigkeits- oder Energieaufnahme muss aber genau diese optimale Zusammensetzung getroffen werden; wir können gewisse Schwankungen ausgleichen und über die Dauer des Marathons durchaus mit einer bunten Mischung der angebotenen Möglichkeiten spielen: Es gibt an jeder der 12 Verpflegungsstellen Cola, Wasser, Tee, Bananen und Carboo4U. Cola und Tee für sich genommen ist auf Dauer zu konzentriert und sollte in der Regel mit etwas Wasser verdünnt werden, um die Verträglichkeit und Aufnahmegeschwindigkeit zu verbessern. Beides sorgt aber ebenso wie Carboo4U und Bananen für den Kohlenhydrat-Kick. Keine Angst übrigens vor frühzeitiger Aufnahme von Cola: Während einer körperlicher Belastung wie einem Marathonlauf braucht man keine Angst vor „Zuckerschocks“ zu haben, nur eben immer mal wieder an Nachschub denken. Hier nun ein Beispiel-Fahrplan, wie man gut über die Distanz kommt (Kh= Kohlenhydrate):

Kilometer	7	200ml Carboo4U (18g Kh)
Kilometer	11	150ml Wasser
Kilometer	14	200ml Carboo4U (18g Kh)
Kilometer	18	150ml Wasser
Kilometer	20	200ml Carboo4U (18g Kh)
Kilometer	25	1 Banane (28g Kh)
Kilometer	28	200ml Wasser
Kilometer	32	200ml Cola (22g Kh)
Kilometer	35	250ml Carboo4U (22g Kh)
Kilometer	39	200ml Cola mit 100ml Wasser verdünnt (ca. 20g Kh)
Kilometer	42	100ml Tee oder Cola (ca. 10g Kh)

...macht in Summe rund 150g Kohlenhydrate und rund 1800ml Wasserzufuhr. Damit ist man auf der sicheren Seite. Wer länger als 3,5h unterwegs ist, braucht unter Umständen eine grössere Trinkmenge um sich wohl zu fühlen.

