



### Ernährung im Marathon

Viele Marathonläufer machen hier gleich mehrere entscheidende Fehler, mit denen sie sich das Leben unnötig schwer machen:

- Sie haben keinen **Plan** für die Ernährung im Wettkampf
- Wenn ein Plan existiert, wurde er nicht vorher ausprobiert
- Durch die „Aufregung“ am grossen Tag wird der Plan nicht eingehalten

Was für Sie funktioniert und was nicht, können Sie **nur** durch Probieren im Training herausfinden.

Als eine Idee habe ich Ihnen meinen persönlichen Ernährungsplan für Marathonläufe aufgeschrieben. Alles was ich vor und während eines Marathons zu mir nehme ist vermerkt. Auch bei längeren Distanzen (+100km-Läufe, Double- und Triple-Ironman) hat sich dieser Plan für mich bewährt. Probieren Sie es mal aus und stellen sich dann Ihren eigenen Plan auf, wobei Sie genau festlegen, was zu welchem Zeitpunkt Sie zu sich nehmen. Nach Ihrem Körpergefühl sollten Sie in diesem Punkt nicht agieren, wenn Hunger- und Durstgefühle im Marathon auftreten ist es meist zu spät.

### Ernährungsplan für Marathon

wann	was	wieviel
sofort nach dem Aufstehen	Wasser Lasar (Magnesium & Vit E)	5-8dl 2 Tbl.
3,5h vor Start	Hauptmahlzeit z.B. Griessbrei, Pfannkuchen, Vollkornbrot Kein: Zucker, Milch, Kaffee, Tee	normale Portion !
bis vor dem Start	regelmässig Wasser trinken (Flasche am Mann)	1-2l
vorbereitet	im Trikot /Top 10-12 Squeezy	
die ersten 30min.	Nichts!	
dann alle 20min.	Squeezy	1 Btl.
alle 30-40min.	Bio-Magnesin	2 Tbl.
jede Station	Wasser trinken (Trinktechnik üben)	2-3 Becher
im Ziel	Wasser, Wasser, Wasser !	
	Carbos (langkettig) auffüllen	

Achtung! Dieser Ernährungsplan ist als Anhaltspunkt zu sehen, es sind ggf. persönliche Anpassungen vorzunehmen, da jeder Läufer seine spezifischen Essgewohnheiten hat. Unbedingt alles vorher im Training ausprobieren!

## Die letzte Hauptmahlzeit

Der Start zu den Läufen erfolgt meistens morgens, d.h. rechtzeitig aufstehen und ca. 3 Stunden vor dem Startschuss eine Mahlzeit (primär langkettige Kohlenhydrate) essen. Die Mahlzeit kann z.B. aus Vollreis, Nudeln, Vollkornbrote u.ä. bestehen. In den letzten 2 Jahren habe ich sehr gute Erfahrungen mit Babynahrung z.B. Nestle

(Alete) Bebe Menu „Vollkorn“ gemacht, da ich nicht so viel kauen und den Brei auch nicht wie z.B. Brot mit viel Speichel versetzten muss. Hier ist wirklich (vorher!) Probieren angesagt.

### Flüssigkeit

Auch im Marathon gilt wie in der täglichen Ernährung: Wasser ist das Wichtigste! Bei den Marathon trinke ich nur reines Wasser, da ich mir den angebotenen ISO-Drinks schon manche „herbe“ Überraschung erlebt habe. Meist vertrage ich die „Gebräue“ nicht sonderlich gut und es gibt Magenirritationen bis hin zu Brechreizen. Oft werden die Getränke auch zu hoch dosiert angemischt, ein Resultat der gut gemeinten Hilfsbereitschaft des Personals an den Verpflegungsständen. Bei Wasser kann niemand etwas falsch machen. Sollten Sie dennoch etwas anderes zu sich nehmen wollen als Wasser, dann seien Sie sicher, dass Sie es auch wirklich unter Belastung vertragen.

### Das Trinken an den Ständen

Dazu greife ich im Lauf meist 2-3 Becher Wasser und leere diese auf den nächsten 100-200m. Das Trinken aus Bechern im vollen Lauf müssen Sie unbedingt vorher üben. Bauen Sie sich dazu vor Ihrer Haustür eine kleine Verpflegungsstation auf: Stellen Sie mehrere mit Wasser gefüllte Pappbecher auf einen Tisch. Nach einer Aufwärmphase laufen Sie Ihre Station mehrmals an und versuchen zunächst einen Becher **im Laufen** zu greifen und möglichst viel von dem Inhalt beim Weiterlaufen zu trinken. Damit Ihnen nicht der grösste Teil des Inhaltes rechts und links aus den Mundwinkeln entweicht drücken Sie den Becher wie auf dem Foto um eine Art Ausguss zu erhalten. Beherrschen Sie dies, können Sie es mit zwei Bechern versuchen. Natürlich könnte Sie im Marathon auch an der Verpflegungsstelle stehen bleiben und sich zum Trinken sogar noch etwas ausruhen. Ich halte dies für wenig

sinnvoll - versuchen Sie unbedingt durchzulaufen. Mit jedem Stop signalisieren Sie Ihrem Körper es sei jetzt vorbei, das Weiterlaufen nach dem Stop wird Ihnen jedesmal schwerer fallen. Also: Trinktechnik üben!

### **Basis/ komplexe Kohlenhydrate**

Den Bedarf an komplexen Kohlenhydraten decke ich über „Squeezies“ ab (erhältlich im Sporthandel). Es handelt sich um Maissstärke in Gel-Form, die sehr einfach zu sich zu nehmen ist. Die hochkonzentrierten Kohlenhydrate sind in einem kleinem Plastiksack eingeschweisst, der mit dem Mund aufgerissen wird. Die gelartige Flüssigkeit wird in den Mund gedrückt und mit Wasser heruntergeschluckt. Diese Form der Kohlenhydrate ist für den Magen-Darmtrakt sehr einfach aufzunehmen und zu verdauen. Somit wird der Körper mit diesen Vorgängen kaum belastet und erhält dennoch ausreichend Energie. Versuchen Sie in den KA-Trainings herauszubekommen wieviel Squeezies Sie in welchem Abstand nehmen müssen um ausreichend versorgt zu sein. Mir reichen bei einem normalen Marathon-Parcours ca.10 Beutel.

Die Vorteile gegenüber festerer Nahrung (z.B. Riegel) liegen auf der Hand:

- Der Magen muss keine feste Nahrung aufspalten und zerlegen
- Das mühsame und die Atmung behindernde Kauen entfällt genauso wie das Verschlucken.
- Die Nahrung kann platzsparend im Trikot mitgeführt werden

### **Magnesium**

Zur Unterstützung der Leistungsbereitschaft der Muskulatur empfiehlt sich die Zufuhr von Magnesium auch während des Marathons. Wichtig ist, dass es sich um ein leicht resorbierbares und gut verträgliches Magnesiumpräparat handelt. Ich empfehle Ihnen das Produkt Bio-Magnesium von Madaus (erhältlich in der Apotheke) die kleinen Tablette lassen sich gut zerkauen und schmecken noch angenehm frisch. Damit die Tabletten sich nicht im Trikot durch Schweiß und/oder Wasser auflösen stecken sie diese in kleine verschliessbare Plastiktüten.

### **Transport**

Beim Laufen ist es sinnvoll zwei kleine Taschen im Trikot zu haben in denen man den Beutel mit Magnesium und die ca.10-12 Squeezies für den Marathon verstauen kann.

Wir wünschen Ihnen Appetit auf viele Marathons!