

MARATHON-BLOG
Sabine Reiner

Ernährung vor einem Marathon



Wichtig ist es, sich schon im Vorfeld Gedanken über die richtige Ernährung zu machen und nicht

erst kurz vor dem Renntag die Kohlenhydratespeicher (Carboloadung) aufzufüllen. AusdauersportlerInnen sollten ca. 65 Prozent Kohlenhydrate, 10 Prozent Eiweiße und 25 Prozent Fette zu sich nehmen. Lebensmittel mit Kohlenhydraten, wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln sollten nach Möglichkeit immer aus Vollkorngetreide sein und abgewechselt werden. Proteinreiche Lebensmittel, wie mageres Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte dürfen in einem abwechslungsreichen Speiseplan nicht fehlen. Außerdem empfehle ich ein bis zweimal pro Woche Fisch. Am liebsten frisch vom Markt.

Fettreicher Seefisch wie Lachs ist ebenso empfehlenswert, da dieser wichtige Omega-3-Fettsäuren (zur Entzündungshemmung) enthält. All diese Lebensmittel sollten in keinem Marathon-Ernährungsplan fehlen. Zu vermeiden sind Süßigkeiten, Limonaden oder Weißbrot. Diese sind zwar schnelle Energielieferanten, jedoch durch die übermäßige Ausschüttung von Insulin fällt der Blutzuckerspiegel schnell wieder ab, was Heißhungerattacken zur Folge haben kann.

Eine Unterversorgung wirkt leistungshemmend, da die Muskeln nicht mehr mit genügend Energie versorgt werden. Empfehlenswert ist es in den Tagen vor dem Marathon den Kohlenhydratanteil auf ca. 70 zu erhöhen. Wie lange das Zieltempo aufrechterhalten werden kann, hängt auch davon ab, wie viele Kohlenhydrate zur Energiegewinnung in den Muskelzellen gespeichert sind. Ich persönlich bin auch ein großer Fan von Nüchternläufen in der Früh um den Fettstoffwechsel für den Marathon zu trainieren. Daher empfehle ich allen Marathonis diese Läufe in ihren Trainingsplan zu integrieren.

Der Marathontag: Ganz wichtig ist es, früh genug aufzustehen – am besten mindestens vier Stunden vor dem Lauf, um die nötige Zeit für die Verdauung zu haben. Ich rate dringend von Experimenten am Wettkampftag ab. Unbedingt das Frühstück bereits im Training mehrmals ausprobieren. Wichtig ist zudem ausreichend zu trinken. Gegen eine Tasse Kaffee spricht nichts, ansonsten empfehle ich allerdings Wasser und Tee.

Während des Marathons: Ich habe immer vorab festgelegt, bei welchem Kilometer ich die Getränke und Energy Gels zu mir nehme. Diese liefern dem Körper wertvolle Kohlenhydrate. Ich erinnere mich bei meinen Marathons immer Wasser und isotonische Getränke abgewechselt zu haben.

Nach dem Marathon: Für mich war es außerdem immer klar, den Körper für die geleistete Arbeit auch mit einem guten Essen zu belohnen.

Sabine Reiner (36) ist Berg- bzw. Langstreckenläuferin und Marathon-Staatsmeisterin 2011

Sportlich in den Schultag

Schüler der Volksschule Haselstauden trainieren für den Kindermarathon.

DORNBIERN Der Uhrzeiger steht bei 7.40, ein ganz normaler Morgen an der Volksschule Haselstauden in Dornbirn. Mitnichten, denn mehr als 70 Schüler stimmen sich mit einem Morgenlauf und Aufwärmübungen auf den Tag ein. Die jungen Sportler bereiten sich auf spielerische Art und Weise auf den Vorarlberg-bewegt-Kindermarathon vor. Die Motivation für die zwei Mal wöchentlich stattfindende, 20-minütige Trainingseinheit noch vor Schulbeginn ist groß: „Mir macht das viel Spaß. Ich freue mich schon auf den Kindermarathon, das ist immer ein lustiger Tag mit vielen Freunden“, blickt Volksschülerin Rebecca Sophie Klocker voraus. Ihre Klasse hatte im Vorjahr einen Sieg gefeiert und durfte sich über einen Gutschein für den Bewegungspark Golm freuen. „Wichtig ist, in der ersten Runde langsam anzufangen. Man muss es sich gut einteilen“, weiß die Zweitklässlerin.

Bewegung ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern wirkt sich auch günstig auf die Lern- und Leistungsfähigkeit der Schüler aus. Bewegungsmangel hingegen führt zu motorischen Defiziten, Übergewicht und oft auch Konzentrationsmangel. Dem entgegenzuwirken ist ein persönliches Anliegen von Pädagogin Barbara Röser, die in der Weiterbildung „Vorarlberger Bewegungsvolksschule“ wertvollen Input für die Integration von körperlicher



Das Vorbereitungstraining für den Kindermarathon erfolgt in der Volksschule Haselstauden auf spielerische Art und Weise. STEURER

Aktivität in den Schulalltag bekam. „Für mich selbst ist Bewegung sehr

„Beim Kindermarathon steht nicht der Siegedanke, sondern der Spaß im Mittelpunkt.“

Barbara Röser
Volksschullehrerin

wichtig. Ich finde, dass es vor allem in Ganztageschulen viel zu wenig

solche Angebote gibt. Laufen ist am einfachsten und der Spaß steht absolut im Vordergrund“, betont die Dornbirnerin, die bereits acht Mal eine Schulgruppe beim Kindermarathon betreut hat. „Wenn es eine gute Platzierung gibt, freuen sich alle miteinander, das fördert die Klassengemeinschaft“, erläutert Röser. Das Team von „Vorarlberg bewegt“ hat in Kooperation mit „Bludenz läuft“ und dem „Sparkasse 3-Länder-Marathon“ einen Trainingsplan entwickelt, der auf der

Homepage abrufbar ist. Anita Giesinger vom Vorarlberg-bewegt-OK-Team: „Wir wollen möglichst viele Kinder zur Bewegung animieren. Es geht darum, einen erlebnisreichen gemeinsamen Tag zu erleben. Es gibt schöne Preise zu gewinnen.“ Bisher haben sich 900 Teilnehmer für die Kinderläufe in der Klassen-

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeit für den Vorarlberg-bewegt-Kindermarathon gibt es auf der Homepage www.vorarlbergbewegt.at

UMFRAGE Warum machst du beim Vorarlberg-bewegt-Kindermarathon mit?



Das Laufen macht mir viel Spaß, ich habe schon drei Mal beim Kindermarathon in Bregenz mitgemacht. Ich habe von verschiedenen Läufen schon mindestens zehn Medaillen bei mir zu Hause. **Joshua Schmidt, 4b**



Viele Freunde von der Klasse machen mit, darum macht der Kindermarathon viel Spaß. Wir bereiten und in der Schule sehr gut auf den Wettbewerb vor. Ich finde das Laufen nicht so anstrengend. **Josy Stern, 4a**



Ich bin jetzt zum dritten Mal dabei, in den Vorjahren bin ich mit Mama, Papa und mit meiner Schwester gelaufen. Es war ein Spaß für die ganze Familie. Die Vorbereitung in der Schule ist wirklich lustig. **Eila Gmeiner, 3a**



Es ist ein cooles Gefühl, mit so vielen gemeinsam zu laufen. Ich laufe zum dritten Mal mit. Vor dem Start bin ich schon aufgeregt, ich möchte vorne dabei sein. Ich hoffe, dass alle Freunde gut ins Ziel kommen. **Luca Mathis, 3a**

Vizemeister in Dornbirn

Heimvorteil für die Rollhockeys des RHC Dornbirn zum Start in der Schweizer Nati A. Der regierende Cup-sieger und Vierte der letzten Saison empfängt am Samstag (18 Uhr) mit Genève RHC den Vizemeister in der Stadthalle. Nach den drei knappen Siegen in der letzten Spielperiode - 4:3/heim, 6:5/auswärts bzw. 6:5 nach Penaltyschießen im Cup-Halbfinale - wollen die Messestädter ihren Erfolgslauf gegen die Westschweizer fortsetzen. **SAMS**



Einig Bludenz mit Heimvorteil

BLUDENZ Von den fünf Vorarlberger Teams in der Mannschaftsmeisterschaft des österreichischen Sportkegel- und Bowlingverbands (ÖSKB) hat am dritten Spieltag einzig der ESV Bludenz Heimvorteil. Die Alpenstädter, aktuell Zweiter in der regional geteilten 1. Bundesliga West der Herren, empfangen am Samstag ab 15 Uhr (Bahn Olympiazentrum Dornbirn) Jenbach (9.). Der SKC Koblach (7.) gastiert bei Schneegatter (5.), und die bislang punktlosen SKC EHG Dornbirn (11.) und Aufsteiger ATSV Hard (12.) sind bei Hallein (8.) und Wels (6.) zu Gast. In der Damen-Superliga wartet auf des SKC EHG Dornbirn (8.) der schwere Gang zu Titelverteidiger Neunkirchen (3.). **VN-JD**