

Verpflegung bei Longruns

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu meinem ersten Artikel. In der Woche vor Weihnachten lief ich mit Richard`s Gruppe den Samstagslongrun, dabei kamen einige Fragen zur Verpflegung während der langen lockeren Laufeinheiten auf. Da viele derzeit mit den Trainingsplänen für Frühjahrs-, Halbmarathon-, und Marathonläufen beginnen, ist es ein guter Zeitpunkt, dieses Thema nochmals zu vertiefen.

Als Richtlinie für die Verpflegung bei lockeren Dauerläufen gilt eine Kohlenhydrataufnahme von ca. 30 – 60 gr. Diese Versorgung beugt einen Energiemangel, also Leistungseinbußen wie Müdigkeit, schwere Beine oder fehlende Motivation vor. Eine gut geplante Verpflegung steigert unsere Leistung und beschleunigt auch die **Regeneration**. Wir fühlen uns nach dem Lauf fitter und schneller bereit für die nächsten Einheiten. Wenn wir uns nicht ausreichend verpflegen und nach einer Stunde unsere Glykogenspeicher leer sind, bauen wir Muskelmasse ab! Das heißt, wir fühlen uns nach dem Training ausgelaugt, müde und bekommen im Anschluss Heißhunger - Attacken, die uns meist zu „unvernünftiger“ Ernährung treiben. Das Thema Verpflegung / Regeneration ist dann ein Thema für die kommenden Beiträge.

Das Abendessen vor der langen Laufeinheit sollte kohlenhydratreich sein. Zum Frühstück, das 1 bis 1,5 Stunden vor dem Lauf zu sich genommen werden sollte, empfehle ich:

- Müsli, Haferflocken mit fettarmen Milchprodukten
- Banane mit Nussmuß
- Nüsse, Beeren
- Semmel / Brot mit Butter, Honig, Marmelade

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Vollkornbrot sollte vermieden werden, da diese die Darmtätigkeit anregen und schwer im Magen liegen. Auch fettreiche Lebensmittel sind schwer verdaulich.

Nun zur Verpflegung während der Belastung:

Es gibt viele Möglichkeiten, während der Laufeinheit die nötige Energiezufuhr sicherzustellen: Traubenzucker, Gels, Riegel, Getränkepulver (Isotonischer Sportdrink), Bananen oder Trockenfrüchte.

Traubenzucker wirkt schnell aber nur sehr kurz, dazu sollte auf jeden Fall Wasser parat sein. Das trockene Täfelchen ruft schnell mal ein Verschlucken hervor. Noch dazu müsste man sechs Täfelchen pro Stunde essen, um nicht in den Hungerast zu gelangen. Für mich persönlich ist Traubenzucker nicht die richtige Wahl der Verpflegung während eines Laufes.

Praktisch und leicht zu sich zu nehmen sind ich **Isotonische Sportgetränke**, die man sich zu Hause mixt. Diese Drinks versorgen uns mit Kohlenhydraten, Flüssigkeit und Salz. Je nach Zusammensetzung reichen dann 250 ml pro Stunde aus. Vorausgesetzt man besitzt einen Trinkrucksack oder Gürtel, in dem man sogenannte Softflask (flexible Trinkflaschen)

verstauen kann. Flüssigkeit ist ein erheblicher Bestandteil der Verpflegung, dieses Thema würde hier zu weit führen,

Mein Favorit ist und bleibt die Verpflegung mit **Energy Gels**, diese liefern pro Beutel ca. 25 gr. Kohlenhydrate. Diese gibt es in verschiedene Geschmacksrichtungen, auch mit verschiedenen Zusätzen wie Salz oder Koffein. Bei sogenannten Liquidgelen benötigt man nicht mal Wasser zum Nachtrinken.

Kohlenhydratreiche Energieriegel sind während der Belastung schwieriger zu essen, haben jedoch den Vorteil von einer langen Wirkungszeit.

Banane wirkt schnell und wirkt länger als Gels, jedoch finde ich den Transport eher unpraktisch.

Trockenfrüchte wie Datteln oder Aprikosen sind praktisch, jedoch benötigt man auch eine größere Menge (vier pro Stunde), was unter Umständen während des Laufs schwer zu essen sein kann.

Zusammenfassend möchte ich euch mitgeben, dass die Verpflegung genauso wie das Laufen trainiert werden kann. Ihr könnt im Training für euch feststellen, welches Gel, welchen Drink vertrage ich, welcher Riegel schmeckt mir. Beschäftigt euch ruhig mit der Zusammensetzung der Verpflegung, achtet auf die maximale Zuführung, denn bei einer Überdosierung kann es leicht zu Magen- oder Darmbeschwerden kommen.

Ich freue mich, euch in den nächsten Ausgaben über folge Themen informieren zu dürfen...

- Flüssigkeitsaufnahme bei Training und Wettkampf
- Regenerative Ernährung nach dem Laufen
- Verpflegung bei HIT
- Supplements

Ich wünsche euch einen guten Laufstart für das neue Jahr, bleibt motiviert und verletzungsfrei.

Eure Carina