

1-4 TAGE VOR DEM RENNEN

ESSEN – WAS UND WANN

- Carboloadung ist die Aufnahme von großen Mengen an Kohlenhydraten (ungefähr 8 - 10 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag für 2 - 3 Tage).
- Verwende kompakte Kohlenhydratquellen wie Sportdrinks, antialkoholische Getränke, Gels mit einem hohen Kohlenhydratanteil (CHO-Gels), Jellybeans usw.

HALBMARATHON-LÄUFER

- Vor einem Lauf ist es wichtig, durch Mahlzeiten ausreichend Kohlenhydrate zuzuführen.

MARATHON-LÄUFER

- Bei diesen ist vor und während des Laufs die Energiezufuhr noch viel wichtiger.
- Carboloadung + kohlenhydratreiche Mahlzeit vor dem Lauf.

STUNDEN VOR DEM LAUF

STARTEN SIE HYDRIERT

- Beginne 24 Stunden vor deinem Lauf/Rennen mit der Flüssigkeitsaufnahme.

MINDESTENS VIER STUNDEN DAVOR:

- **Reduziere den Konsum auf 5 - 7 ml Flüssigkeit** pro Kilogramm Körpergewicht (ml/kg Körpergewicht).

UNGEFÄHR 2 STUNDEN DAVOR:

- Falls die Person keinen Urin produziert oder der Urin sehr dunkel ist, sollte mehr Flüssigkeit aufgenommen werden (z. B. 3 - 5 ml/kg Körpergewicht).

ESSEN – WAS UND WANN

- **Nimm 1 - 4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu dir** (ungefähr 70 - 280 g bei einer Person mit 70 kg).
- Nimm kohlenhydratreiche Lebensmittel mit wenig Fett, Ballaststoffen und Eiweiß zu dir (z. B. Müsli, Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln).
- Flüssige Nahrungsergänzungsmittel sind eine kompakte und schnell verdauliche Alternative zu festen Nahrungsmitteln.

WÄHREND DES RENNENS

BLEIB HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Nutze die Möglichkeiten zur regelmäßigen Energie- und Flüssigkeitszufuhr (Versorgungsstationen an der Laufstrecke).
- Trinke ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten.
- **Beim Laufen (1 Stunde oder länger) sind isotonische Sportgetränke die bevorzugte Getränkewahl, insbesondere bei heißem oder schwülem Wetter.**

- **KonNimm 30 - 60 g Kohlenhydrate pro Stunde (g/h) in kleinen Portionen zu dir, wenn möglich alle 10 - 30 Minuten oder wie es die Aktivität zulässt.**

Die folgenden Lebensmittel enthalten ungefähr 30 g Kohlenhydrate:

- Die folgenden Lebensmittel enthalten ungefähr 30 g Kohlenhydrate:
 - 600 ml Powerade Sports
 - ~ 1 Beutel Sportgel
 - ~ 1 Sportriegel
 - 35 - 40 g Süßigkeiten/Jellybeans

NACH DEM RENNEN

DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

- Mit der Rehydrierung solltest du so schnell wie möglich nach dem Lauf beginnen, um einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen.
- **Versuche, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Laufen zu trinken.** Um dies zu berechnen, kannst du dich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit wiegen.
- Idealerweise solltest du 150 % der Flüssigkeitsmenge trinken, die du während eines Laufs verloren hast, und zwar innerhalb der nächsten paar Stunden danach.
- Die Zufuhr von Kohlenhydraten sollte **sofort erfolgen.**
- Damit sich deine Muskeln erholen können, solltest du innerhalb der ersten 60 Minuten nach dem Lauf kohlenhydrat- und eiweißhaltige Lebensmittel und Getränke zu dir nehmen.
- Sportgetränke, Proteinriegel und Regenerationsdrinks sind tragbar und ideal zur Erholung geeignet.