

Ernährungsempfehlung von Sonja Oberem



Neben der richtigen Trainingsvorbereitung ist auch die Verpflegung während der 42,195km des Marathons entscheidend für das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Sonja Oberem, die Botschafterin des METRO GROUP Marathon Düsseldorf, zu Beginn ihrer Karriere erfolgreiche Profi-Triathletin und seit 1995 nicht minder erfolgreich auf der Marathonstrecke zu Hause, beschreibt, was Sie während eines Marathons zu sich nehmen sollten, um ausreichend versorgt zu sein.

Meine Ernährungsempfehlung für Sie:

„Was Sie für eine effektive Ernährung während des Marathons brauchen, sind Kohlenhydrate, Flüssigkeit und die passenden Mineralstoffe. Kohlenhydrate sind die besten Brennstoffe und Energieträger für die körperliche Belastung. Leider ist die Speicherung von Kohlenhydraten in den Muskeln und der Leber vor dem Lauf nur begrenzt möglich, daher reichen die Körperreserven meist nicht für die volle Distanz des Marathons. Unsere Kohlenhydratdepots reichen für maximal 90 bis 120 Minuten Leistung. Wenn diese Reserven aufgebraucht sind, kann der Körper nur noch Energie aus Fett gewinnen. Eine Zufuhr von etwa 180-230g Kohlenhydraten, verteilt über die 42,195km, ist in der Regel ausreichend, individuelle Schwankungen gilt es zu berücksichtigen. Für die Flüssigkeitszufuhr sind 700-900ml pro Stunde zu empfehlen, um die Dehydrierung weitgehend auszugleichen. Auf jeden Fall sollten Sie Ihr Lauftempo, entsprechend Ihres Trainingsniveaus, genau anpassen und möglichst über die gesamte Distanz gleichmäßig halten, auch wenn dies bedeutet, dass Sie auf den ersten Kilometern scheinbar langsamer laufen. Am Ende wird sich ein umsichtiger Umgang mit den eigenen Ressourcen für Sie auszahlen.“

Damit Wasser und Kohlenhydrate optimal aufgenommen und direkt in die Zellen transportiert werden können, ist Natrium einer der wichtigsten Bestandteile eines Sportgetränkes. Auf einen Liter Wasser sollten etwa 6-12% Kohlenhydrate und 400-800mg Natrium kommen – wie z.B. bei Carboo4U - Wild Cherry, welches an den Verpflegungsstellen angeboten wird oder den notwendigen Carboo4U Banana Oat Riegel. 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 den angebotenen Möglichkeiten variieren, eine kontinuierliche Flüssigkeitsversorgung ist jedoch bindend: Es gibt 9 reine Wasser-Erfrischungsstellen und an jeder der zusätzlichen 8 Verpflegungsstellen Wasser, Tee, Bananen und Carboo4U Sporternährung. Zusätzlich wird an den letzten Verpflegungsstellen auch noch Cola angeboten.

Dosierungsempfehlung für die 42,195km:

(Kh=Kohlenhydrate)

Kilometer 5:	100ml Wasser	Kaiserswerther Str. (Einfahrt Aquazoo)
7,5:	100ml Wasser	Fischerstraße (vor Victoriagebäude)
9,5:	200ml Carboo4U Iso-Getränk (18g Kh)	Luegallee (vor Hausnummer 18)
13:	100ml Wasser	Am Seestern (vor Vodafonegebäude)
14,5:	200ml Carboo4U Iso-Getränk und 1 Carboo4U Gel Cola (41g Kh)	Kaiser-Friedrich-Ring (vor Hausnummer 72)
17,5:	100ml Wasser	Luegallee/Cheruskerstraße
20:	200ml Carboo4U Iso-Getränk (18g Kh)	Heinrich-Heine-Allee (kurz vor der Oper)
22,5:	200ml Carboo4U Iso-Getränk und 1/3 Banana Oat (30g Kh)	Roßstraße/Diedenhofener Str.
24,5:	100ml Wasser	Ulmenstraße/Weißenburgstraße
26,4:	200ml Carboo4U Iso-Getränk und 1 Carboo4U Gel Holunder (42g Kh)	Brehmstraße (Ecke Kühlwetterstraße)
30:	100ml Wasser	Rethelstraße (vor Hausnummer 136)
31:	200ml Carboo4U Iso-Getränk (18g Kh)	Adlerstraße
33:	100ml Wasser	Berliner Allee (vor Haupteingang)
35,5:	200ml Carboo4U Iso-Getränk und 1 Carboo4U Gel Cola (41g Kh)	Am Fürstenwall (vor Hausnummer 66b)
37:	100ml Wasser	Hammerstraße/Stromstraße
39,3:	200ml Carboo4U Iso-Getränk (18g Kh)	Königsallee (vor Hausnummer 58)
41:	100ml Wasser	Haroldstraße

In der Summe ergibt der Dosierungsplan 226g Kohlenhydrate(Kh) und 2500ml Flüssigkeitszufuhr. Wer länger als 3,5h unterwegs ist, benötigt unter Umständen mehr Flüssigkeit.

