



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Ironman-Wettkampfernährung

Mit diesem Ernährungsplan hat Konstantin Bachor den 2. Platz beim Ironman Lanzarote 2011 belegt. Der Plan basiert auf einem Energiebedarf von 90 g Kohlenhydraten pro Stunde.

- **Dienstag abend bis Freitag:** klassisches Carboloadung mit Nudeln, dazu täglich 1-1,5 Liter Squeezy Carboloadung Drink
- **Samstag (Wettkampftag) vor dem Start:** Frühstück mit Toast, Bananen und Kaffee. Ca. 1 Stunde vor dem Start 2 Squeezy Gels.
- **Rad:** eine Rahmenflasche mit 500 ml Squeezy-Cola-Gel, 1 Squeezy-Energy-Bar, eine Lenkerflasche mit 500 ml Squeezy Energy-Drink, 1 Sattelflasche mit 500 ml Squeezy Energy-Drink, 1 Sattelflasche mit 500 ml Squeezy Energy-Drink doppelt konzentriert, dazu Wasser von den Verpflegungsstationen, so daß je Stunde ca. 1,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen wurden. Dies sind in Summe etwas mehr als 500 g Kohlenhydrate, bei einer Radzeit von unter 5 Stunden und geplanten 90 g Kohlenhydraten pro Stunde wurde nicht alles verzehrt - ein kleiner Sicherheitspuffer war eingeplant.
- **Lauf:** in der Wechseltüte 1 kleine Trinkflasche mit 300 ml Squeezy Energy-Drink, 2 Squeezy-125 ml-Gelflaschen, 6 Squeezy Tomatengels, dazu Wasser von den Verpflegungsstationen, so daß je Stunde ca. 1,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen wurden. Dies sind in Summe rund 270 g Kohlenhydrate, die bei einer Laufzeit von ca. 3 Stunden und geplanten 90 g Kohlenhydraten pro Stunde komplett verzehrt wurden.

Das Squeezy-Cola-Gel und das Tomatengel wurden gewählt, da sie mehr Natrium und Kalium enthalten. Zudem enthält das Squeezy-Cola-Gel Koffein.