

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Melone bei Hitzewettkämpfen

Im Triathlon findet das Laufen mitunter bei großer Hitze statt. Bei langen Strecken stellt sich dann das Problem der Aufnahme ausreichender Mengen von Flüssigkeit. Ist die Trinkmenge an den Verpflegungsstationen zu gering, wird die Entstehung von Krämpfen, Leistungsverlust und Überhitzung begünstigt.

Ist die Trinkmenge an der Station zu groß, kann es zu Magenproblemen kommen.

Tipp: Am Ende der Station ein bis zwei Stück Melone mit auf die Laufstrecke nehmen. Die Melone kann gut transportiert werden, ohne Flüssigkeit zu verlieren wie aus einem überschwappenden Becher. Durch Essen der Melone zwischen den Verpflegungsstationen wird die Flüssigkeitsaufnahme gleichmäßiger verteilt.

Diese Vorgehensweise hat mir bei einem Hitze-Ironman (35 Grad im Schatten - es gab aber keinen Schatten) die Hawaii-Qualifikation gerettet, obwohl ich Melone eigentlich ignoriere.