



Julia Zichner – die Ernährungswissenschaftlerin (fooducation.de) berät und coacht seit über 20 Jahren in erster Linie Sportlerinnen und Sportler. Auch Dons Weg zurück zur Form hat sie über Wochen begleitet.

„Schlummerte in seiner Muskulatur“

**Wer richtig viel fährt, muss richtig viel essen. Oder doch nicht?
Wie so oft im Leben, kommt es auch in Sachen Ernährung für epische Touren
auf die optimale Mischung an. Und auf die passende Strategie.**

MOUNTAINBIKE: Was soll man essen und trinken, wenn die Tour länger dauert?

Julia Zichner: Grundsätzlich gilt, egal, ob MTB-Marathon, epische Tour von 100 Kilometern und mehr oder Tour-de-France-Etappe: Wohl dem, der die Strecke kennt und weiß, wie die Sache mit der Ernährung läuft. Es lohnt also, sich im Vorfeld mit all diesen Dingen zu beschäftigen und die passende Ernährungsstrategie auszutüfteln. Denn schließlich sollen die PS ja auf die Straße. Oder auf den Trail.

Und wie komme ich zu dieser Strategie?

Bei der Ernährungsplanung für lange Touren geht es immer um die gleichen Fragen: Wie lange werde ich mit welcher Intensität bei welchen Temperaturen auf dem Rad sitzen? Wie viel Schweiß werde ich verlieren? Wie viel Energie werde ich voraussichtlich dabei verbrauchen? Und woher wird diese Energie kommen? Zu welchem Anteil werde ich körpereigene Fettreserven nutzen können? Lohnt es sich, Kohlenhydrate in die Muskulatur einzulagern? Bei Radtouren in den Bergen kommt noch hinzu,

che über die Nahrung vor oder während der Tour, oder er kann auf einen gut gefüllten Kohlenhydrat-Tank zurückgreifen. Der Bedarf ist entsprechend höher, wenn über mehrere Stunden bei höherer Intensität gefahren wird. Dann kommt man um einen an den Tagen vorher gefüllten Tank kaum herum. Spielt die Zeit dagegen keine Rolle, reichen bei den allermeisten die Fettreserven rein theoretisch aus. Aber um diese nutzen zu können, muss wiederum genug Sauerstoff verfügbar sein, man muss sich also im Bereich der sogenannten aeroben Leistung befinden. In welchen Herzfrequenzbereichen aerob oder anaerob Energie bereitgestellt wird, verrät exakt nur das Ergebnis einer Leistungsdiagnostik. Einen guten Überblick geben aber schon die meisten Herzfrequenzmessgeräte.

Rechnerisch benötigt man für eine so lange Tour, wie Don sie unternommen hat, rund 6000 Kilokalorien. Woher holt man so viel Energie? Gehen wir davon aus, dass Don die Hälfte dieser Energiemenge über seinen Fettstoff-

wurde, können bis zu 500 g Glycogen in der Muskulatur gespeichert werden – vorausgesetzt, man hat drei bis vier Tage mehr Kohlenhydrate zu sich genommen als nötig und nicht trainiert, also kaum etwas verbraucht. Das Speichern von Kohlenhydraten bedeutet eine Zunahme an Körpergewicht, weil pro Gramm Kohlenhydrat bzw. Glycogen 2,7 g Wasser dazukommen. Außerdem wird Kalium benötigt: 16 mg pro eingelagertem Gramm Kohlenhydrat oder Glycogen. Gute Kaliumquellen sind Obst und Gemüse (gerne getrocknet) bzw. Säfte daraus. Auch Mineral- bzw. Regenerationsgetränke enthalten meist größere Mengen an Kalium.

Wie sah das bei Don genau aus?

Auch für Don ist ein Mix aus beiden Optionen der Kohlenhydratnutzung die ideale Wahl gewesen, und das zu gleichen Anteilen. Das bedeutet, dass Don für unterwegs mit der Aufnahme von rund 300 g Kohlenhydraten zu recht kam. Über isotonische Getränke, Salzbrezeln sowie Riegel war das gut machbar. Der