



Nicht alles was schmeckt, ist vor einem Wettkampf zu empfehlen.

So essen Topläufer

DAS KOMMT VOR DEM RENNEN AUF DEN TELLER Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Daher landen vor einem Rennen die unterschiedlichsten Gerichte auf dem Teller.

MAG. EDITH ZUSCHMANN

Besonders vor einem Rennen legen Top-Athleten viel Wert auf die passende Portion. Wir schauten Spitzenläufern bei ihren „Henkersmahlzeiten“ über die Schultern und holten uns Tipps zum „Nachessen“.

**ANNA & LISA HAHNER:
„KENIANISCHE KRAFTSPENDER
MIT DEUTSCHEN ZÜGEN.“**

Hahner-Twins: „Seit wir regelmäßig in Kenia trainieren zählt Ugali (Maisbrei) mit Tomatensoße, Gemüse und Fisch zu unserem Lieblingsmahl vor einem Rennen. Eine Schokolade als Betthupferl darf auf keinen Fall fehlen.“

„Grundsätzlich essen wir vor einem Rennen, worauf wir Lust haben und was zudem leicht verdaulich ist. Zum Beispiel Pita-Taler: Dafür 100 g Dinkelmehl, 60 ml Wasser, Salz,

Cranberries miteinander vermengen, zu vier flachen Talern formen und 10 Minuten im Backofen backen. Gnocchi mit Parmaschinken und Mozzarella können wir direkt vor einem Wettkampf nicht empfehlen, das haben wir schon ausprobiert und ging leider nicht gut aus.“

„Am Morgen vor dem Lauf gönnen wir uns vier bis fünf Brötchen mit Honig und Marmelade, dazu drei Cappuccinos, ein Glas Orangensaft und Wasser. Wir haben schon Marathonläufer gesehen, die sich als Rennfrühstück Rührei mit Schinken vom Hotelbuffet geholt haben. Auch die Ernährung scheint nur eine Trainings- und Gewohnheitssache zu sein. Wir bleiben eher auf der Seite der leicht verdaulichen Speisen. Aber: alles, was der Magen verträgt, ist erlaubt.“

JONATHAN WYATT: „FLEXIBILITÄT – AUCH FÜR DEN MAGEN.“

Wyatt: „Ich mache mir nicht sonderlich viele Gedanken über das Essen vor einem Rennen. Das kommt mir bei meinen Reisen in die unterschiedlichsten Länder sehr zu gute. In den Hotels werden häufig mir unbekanntere Speisen offeriert. Über die Jahre legte ich mir daher einen guten Instinkt zu, wo ich zugreifen darf und was ich eher bleiben lasse.“

„Am Vorabend eines Rennens esse ich Reis, Nudeln oder Kartoffeln, diese Speisen sind überall zu bekommen. In Neuseeland aß ich auch Fisch & Chips, was ich aber eher nicht zur Nachahmung empfehle. Wobei die Beilage durchaus eine ordentliche Portion Kohlenhydrate liefert und ich gerne etwas Fett dabei habe. Dazu kann es auch ein Glas



© SHUTTERSTOCK



© Z.V.G.

Jenni Wenth möchte auf den doppelten Espresso keinesfalls verzichten.



© HORSTVON BOHLLEN

Jonathan Wyatt sieht die Ernährung vor einem Wettkampf relativ pragmatisch.

Wein oder Bier sein. Ich bin der Ansicht, zu strikte Diät bringt nichts.“

„Das Frühstück fällt bei mir immer sehr leicht aus. Toast mit Honig, darauf kommt noch eine halbe Banane oder Brot mit Marmelade. Absolute No Go's vor einem Rennen sind für mich Kaffee, Obers, Milch oder andere Tierprodukte, ebenso wie klassische Fruchtsäfte. Diese beinhalten zu viel Zucker.“

SABINE REINER: „OHNE FLÜSSIGKEIT GEHT GAR NICHTS.“

Reiner: „Am Vorabend eines Rennens liebe ich Polenta mit Gemüse und anschließend erlaube ich mir eine süße Kleinigkeit. Zum Frühstück gibt es dann einmal einen schwarzen Kaffee – dazu Reiswaffeln oder Brot mit Honig. Zum Nachspülen gönne ich mir dann noch Tee.“

„Ich achte sehr darauf, dass meine Kohlenhydrat- und Elektrolytspeicher vor dem Wettkampf gut aufgefüllt sind, damit der Energiehaushalt stimmt und ich die für mich optimale Leistung abrufen kann. Ausreichend zu trinken, erachte ich daher als äußerst wichtig. Die Speisen müssen leicht verdaulich und gut verträglich sein.“

JENNI WENTH: „BEDACHTER GENUSS.“

Wenth: „Mein Lieblingsessen am Vorabend eines Rennens ist ein Stück Fleisch mit ge-

kochtem Gemüse oder Apfelstrudel. Als Nachspeise hat sich ein Stück Zartbitter-Schokolade mit Haselnüssen bewährt. Am Renntag selbst esse ich gekochte Haferflocken oder eine Buttersemmel – das sind Speisen, die vor dem Wettkampf leicht und schnell verdaulich sind. Wurst, Eier, Vollkornbrot, Käse, Milch, Joghurt, Obst oder rohes Gemüse vertrage ich gar nicht gut.“

„Grundsätzlich achte ich am Tag vor dem Wettkampf und am Renntag selbst, dass ich nur Speisen zu mir nehme, die mein Verdauungssystem kaum belasten. Das schließt für mich leider Obst und Gemüse aus, wovon ich sonst jeden Tag sehr viel esse. Die letzte größere Mahlzeit nehme ich meistens fünf Stunden vor dem Bewerb zu mir. Da kommen meist Nudeln mit Tomatensauce und Fleisch oder Erdäpfel mit Fleisch auf den Teller. Zwei Stunden vor dem Aufwärmen esse ich meistens noch eine trockene Semmel – der obligatorische doppelte Espresso darf dabei auf keinen Fall fehlen!“

ANDREAS VOJTA: „TRADITIONELLE ITALIENISCH-ÖSTERREICHISCHE FUSIONSKÜCHE.“

Vojta: „Um die Kohlenhydratspeicher ordentlich aufzuladen, kommen bei mir einen Tag vor einem Rennen Penne mit Tomatensauce

oder Bolognese auf den Tisch. Mehrheitlich finden meine Bewerbe am Abend statt, daher versuche ich, mich auch am Tag des Rennens noch richtig satt zu essen. Dabei achte ich aber darauf, dass nach der Mahlzeit noch etwa vier bis fünf Stunden zum Verdauen bleiben.“

„Mein „klassisches“ Pre-Race-Frühstück besteht aus zwei Schüsseln Milch mit Flakes oder Müsli, dazu meist einen Apfel oder eine Banane. Ein Glas Orangen- oder Multivitaminensaft darf auch nicht fehlen. Sicherlich nicht auf meinen morgentlichen Teller kommen Speck oder Würstchen.“

GÜNTHER MATZINGER: „LEICHT VERDAULICHES FÜR SCHNELLE BEINE.“

Matzinger: „Wie die meisten Athleten esse ich am Vorabend Nudeln in allen Variationen, dazu gibt es ein wenig Fleisch. Wenn das Rennen am Vormittag stattfindet, stehe ich extra früher auf, um trotzdem ordentlich zu frühstücken. An solchen Tagen ziehe ich Weißbrot vor. Dazu gibt es, wie jeden Tag schwarzen Kaffee, der macht wach und bringt mich auf Touren. Spätestens drei Stunden vor dem Wettkampf esse ich die letzte feste Mahlzeit. Ausnahmen bilden vielleicht ein kleiner Riegel oder eine Banane.“ ☺