TRIATHLON IST NICHT GLEICH TRIATHLON UND ERNÄHRUNG KEINE RELIGION

TEXT: CAROLINE RAUSCHER

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten ist Triathlon eine Sportart, die, was die Wettkämpfe und das Training anbelangt, sich von den meisten anderen Sportarten deutlich unterscheidet.
Der Name ist bereits Programm: Tri, also drei, verschiedene Sportarten auf höchstem sportlichem Niveau in mindestens fünf verschiedenen Wettkampfformaten.
Kurzdistanz – Sprintdistanz – ODT – 70.3 – LD – Ultra LD. Schon die unterschiedliche Wettkampfdauer in den verschiedenen Formaten lässt keinen Zweifel daran, dass das Training und damit auch die komplette Wettkampfvorbereitung je nach Format sehr unterschiedlich ist.
Warum, könnte man sich an dieser Stelle fragen? Es ist doch in allen Fällen immer das Gleiche: Schwimmen – Radfahren – Laufen, also wo bitte ist der große Unterschied?
Die Unterschiede sind beträchtlich, aber der Sportler selbst muss sich ihrer erst bewusst werden, sie verstehen, um sie dann in eine perfekte Strategie für sich selbst zu übersetzen.
Was das unterschiedlich aufgebaute Training anbelangt, überlasse ich die Inhalte dazu denjenigen, die das wirklich verstehen: den Trainern.
Meine Ausführungen gehen in eine andere Richtung, nämlich: Wie kann ich als Athlet das Optimum aus meinem Training herausholen, meine Leistungsfähigkeit und Wettkampfperformance dadurch verbessern und dabei auch noch fit und gesund bleiben?
Hört sich einfach an, ist aber eine sehr komplexe Angelegenheit.

GRUNDSÄTZLICHE GEDANKEN:

Warum werde ich eigentlich schneller, kräftiger, leistungsfähiger, wenn ich trainiere? Verweilt man kurz bei diesem Gedanken, dann ist die Antwort gar nicht so klar und einfach, wie es auf den ersten Blick scheint.
Damit sich die Leistung verändert, muss es im Körper gewisse Voraussetzungen geben.

WIRKUNGSWEISE DES TRAININGSREIZES: DER WICHTIGSTE REIZ

Die Art des Trainings, also ob es sich nun um Kraft-, Kraftausdauer- oder Ausdauertraining handelt, zieht eine bestimmte Anpassung an diesen bestimmten Trainingsreiz nach sich. Das heißt, jedes Training an sich hat eine ganz spezielle Anpassung, Adaption, zur Folge.
Das Ausmaß der Anpassung (= Adaption) wird von Dauer, Intensität und Frequenz des Trainings bestimmt.

BEDEUTUNG DES NAHRUNGSREIZES: DER AM MEISTEN UNTERSCHÄTZTE REIZ

Wird nun ein spezifischer Trainingsreiz mit dem optimalen Nahrungsreiz kombiniert, hat dieser die Potenz, das Ausmaß der Anpassung zu vergrößern, also die Leistungsentwicklung positiv zu beeinflussen. Ist die Kombination jedoch suboptimal, tritt möglicherweise der umgekehrte Fall ein – Leistungsrückgang!

STELLENWERT DER ERNÄHRUNG/VERSORGUNG FÜR DEN ATHLETEN:

Ergänzend zum Training stellt die Ernährung einen Schlüsselfaktor dar, um die Leistungsfähigkeit des Athleten zu modulieren.
Obwohl das Bewusstsein dafür schon steigt, liegt für viele Sportler der Fokus leider noch immer auf dem Wettkampf und auf der unmittelbaren Zeit davor.
Mittlerweile weiß man aber, dass eine angepasste Ernährung und Versorgung mit Makro- (Protein + Fett + Kohlenhydrate) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc.) hilft, mehr aus seinem Training herauszuholen. Das heißt, eine angepasste, individualisierte Strategie hilft, die vielen harten Trainingsstunden in nützliche adaptive Antworten in verschiedenen Geweben zu übersetzen, also letztendlich in die Steigerung der persönlichen Performance.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE MÖGLICHE LEISTUNGSVERÄNDERUNG:

1.
Die menschliche Muskulatur verfügt über eine enorme Plastizität, also Verformbarkeit, und ist in der Lage, Veränderungen in ihrer metabolischen Leistungsfähigkeit vorzunehmen. Heißt im Klartext, es kann sich z. B. der Fettstoffwechsel, der Kohlenhydratstoffwechsel etc. verändern, also verbessern oder auch verschlechtern.

2.
Unsere Muskulatur ist dazu fähig, auf zwei Reize zu reagieren: den Trainingsreiz (= kontraktiler) und den Nahrungsreiz (= nutritiver Reiz).

„ONE SIZE FITS ALL"-STRATEGIE: GEHT GAR NICHT

So, wie sich der Trainingsaufbau für die verschiedenen Distanzen unterscheidet, sind auch die individuelle Ernährung und die Ansprüche an die optimale Versorgung logischerweise unterschiedlich.
Leider erleben wir im Moment im Bereich Sporternährung ein Klima, das zur Ideologisierung bzw. teilweise Radikalisierung von Ernährung führt. Man hat oft den Eindruck, es gibt nur noch die Möglichkeit, sich zwischen Schwarz und Weiß oder Gut und Böse zu entscheiden.
Extreme, einseitige Strömungen sind meiner Meinung nach eine Beleidigung für unseren Körper: Der menschliche Organismus ist so einzigartig in seiner Komplexität, in seiner biochemischen Individualität und auch was seine Anpassungsfähigkeit anbelangt, dass doch niemand ernsthaft der Meinung sein kann, dass einseitige, extreme Ernährungsformen für jeden von uns gleichsam heilbringend und zielführend sein können. Wenn ernstzunehmende Ernährungskonzepte erstellt werden, ist es vielmehr wichtig, den ideologischen Aspekt beiseitezulegen und vielmehr die einzigartigen Belange und Voraussetzungen jedes einzelnen Athleten genau zu analysieren und daraus dann eine einzigartige Strategie zu entwickeln, mit dem Ziel optimaler Performance und Gesundheit.

KURZE DISTANZEN VERSUS LANGDISTANZ

Die Länge des geplanten Wettkampfs spiegelt sich in der Art seiner Vorbereitung wider:

- Art und Zusammensetzung der verschiedenen Trainingstypen
- Dauer der Einheiten
- Selektives Training bestimmter Stoffwechselwege, deren Effizienz im Wettkampf leistungsbestimmend ist

RICHTIGE ERNÄHRUNG WILL GELERNT SEIN.

Was bedeutet diese spezielle Trainingsausrichtung nun für die individuelle Versorgung des einzelnen Athleten?
Oben haben wir bereits den Zusammenhang zwischen Training und Leistungsentwicklung angesprochen, also liegt es auf der Hand, dass gewisse Überlegungen im Hinblick auf die Versorgung vor Trainingsbeginn notwendig sind.

Die wichtigsten Fragen, die sich jeder Sportler im Vorfeld einer Trainingseinheit stellen sollte, sind folgende:

- Welche Zielsetzung hat meine folgende Einheit???
- Welche energieliefernden Systeme werden dabei beansprucht?

Die Beantwortung der Fragen liefert dann die Antwort darauf, wie die folgende Einheit versorgt werden soll.
Beispiel:
Ist das Ziel der Einheit eine Optimierung des Fettstoffwechsels, dann macht es wenig Sinn, mit vollbeladenen Kohlenhydratspeichern zu starten, auch wenn in der mitgeführten Flasche nur Wasser ist.
Warum eigentlich? Das energieliefernde System für diese Einheit soll Fett sein. Damit nun der Fettstoffwechsel effektiv trainiert

CARO RAUSCHER

PHARMAZEUTIN UND SPEZIALISTIN FÜR SPORTERNÄHRUNG. MIT IHREM FUNDIERTEN WISSEN IN DEN FACHGEBIETEN BIOCHEMIE UND LEISTUNGSPHYSIOLOGIE BERÄT SIE UNTER ANDEREM DAS DEUTSCHE BIATHLON- UND LANGLAUFTEAM, ÖSV-ATHLETEN WIE DOMINIK LANDERTINGER UND FRITZ PINTER SOWIE EINIGE TRIATHLETEN WIE ANDREAS GIGLMAYR, EVA WUTTI, ANDI BÖCHERER ETC.

WWW.NUTRITIONAL-FINETUNING.DE

werden kann, spielt eine reduzierte Kohlenhydratverfügbarkeit die entscheidende Rolle während der Einheit. Das bedeutet, auch wenn von außen keine Kohlenhydrate zugeführt werden, wird der Körper trotzdem mit carbs versorgt, wenn die Glykogenspeicher vor Trainingsantritt gut gefüllt sind: Kohlenhydrate sind also verfügbar!
Erst wenn diese Speicher, je nach Füllungsgrad, nach einer gewissen Zeit entleert sind, schaltet unser Stoffwechsel auf den gewünschten Modus um.

HEIßT DAS DANN: LOW CARB FOREVER?

Nein!!!! Jede Vorbereitung spielt mit der unterschiedlichen Gewichtung von verschiedenen Trainingstypen.
Legt sich der Athlet nun „chronisch" auf Low-carb-Basisernährung fest, hat das Nachteile für Einheiten, die Glykogen, also Kohlenhydrate, als optimalen Treibstoff benötigen, wie das bei HIT und Krafttraining der Fall ist.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE PRAXIS: PERIODISIERUNG HEIßT DAS ZAUBERWORT!!

Periodisierung der Kohlenhydratzufuhr in der Basis- und Trainingsversorgung. Diese Vorgehensweise wird durch aktuelle evidenzbasierte Studien belegt und untermauert.

1. KURZE DISTANZEN: WAS IST TYPISCH FÜR DEREN VORBEREITUNG?

Je kürzer die Wettkampfdistanz ist, desto höher ist ja in der Regel das Wettkampftempo, also die Intensität der Belastung.
Entsprechend den Anforderungen an einen „kurzen" Wettkampf und damit an den Körper ist die Ausrichtung des Trainings.
Also keine unendlich langen Umfänge, eher Betonung des HIT-Bereichs, sowie entsprechende Anteile von sportartspezifischem Krafttraining.

Welche Konsequenzen hat diese Art der Vorbereitung auf die Versorgung?
Gerade zu Beginn der Trainingssaison wird Wert darauf gelegt, die aerobe Kapazität zu erhöhen: lockeres GA1-Training mit Fokus auf den Fettstoffwechsel.
In dieser Phase ist es wichtig, auf die oben beschriebene Kohlenhydratverfügbarkeit zu achten: Kohlenhydrate reduzieren sich in der Basis- und Trainingsversorgung. Wichtig: „REDUZIEREN" sich, werden aber nicht komplett weggelassen.
Wandelt sich im Laufe der Saison dann das Training in Richtung HIT, ändern sich auch wieder die Anforderungen an den bevorzugten Treibstoff:
Bei intensiven/hochintensiven Einheiten verschiebt sich die Treibstoffanforderung in Richtung Kohlenhydrate als optimaler Treibstoff.
Konsequenz: Anpassung der täglichen Kohlenhydratzufuhr in Basisernährung und Training. Kohlenhydrate haben einen besonderen Stellenwert, was die Leistungsentwicklung anbelangt: Treibstoff + Trainingsmodulator.
In diesem Zusammenhang ist noch zu erwähnen, dass alle energieliefernden Systeme nicht in Stufen hintereinander ablaufen, sondern gleichzeitig mit unterschiedlicher individueller Gewichtung.
Die Gewichtung des verwendeten Treibstoffs hängt vom Training selbst, vom Trainingszustand des Athleten und von seiner Basisernährung ab.

2. LANGE DISTANZEN: WAS IST TYPISCH FÜR DEREN VORBEREITUNG?

Je länger die Wettkampfdistanz ist, desto mehr reduziert sich in der Regel das Wettkampftempo, also die Intensität der Belastung im Vergleich zu kürzeren Distanzen.
Entsprechend den Anforderungen an einen „langen" Wettkampf und damit an den Körper ist die Ausrichtung des Trainings.
Der Anteil an langen Umfängen, die Gewichtung des HIT-Bereichs sowie die entsprechenden Anteile von sportartspezifischem Krafttraining werden an die langen Wettkämpfe angepasst.

WELCHE KONSEQUENZEN HAT DIESE ART DER VORBEREITUNG AUF DIE VERSORGUNG?

Wie bei der Vorbereitung auf kurze Distanzen liegt bei langen Distanzen der Fokus im Hinblick auf die Ernährung auf der Periodisierung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate + Fette + Protein) und der variablen Kohlenhydratverfügbarkeit.
Im Gegensatz zur Kurzdistanz-Vorbereitung wird der Anteil aerober Einheiten im Langdistanzbereich höher sein, und damit wird auch die Bedeutung eines trainierten Fettstoffwechsels einen größeren Stellenwert haben. Aber auch hier darf nicht vergessen werden, dass Kraft und Sprintfähigkeit eine wichtige Rolle für die individuelle Performance spielen. Um diese Segmente perfekt zu trainieren, ist optimale Kohlenhydratverfügbarkeit unverzichtbar.

ZUSAMMENFASSUNG:

1. Versorgung an Lang-/Kurzdistanz anpassen
2. Basisernährung und Trainingsversorgung auf die Intention des Trainings abstimmen
3. Wettkampfspezifische Einheiten wettkampfspezifisch versorgen
4. Periodisierung der Zufuhr unter Berücksichtigung von Training und Athlet