

# Triathlon – Gedanken zur Verpflegung im Wettkampf

---

*von Susi und Dirk Bettge*

Dieses Thema wird immer wieder heiß und kontrovers diskutiert: Was esse und trinke ich im Wettkampf? Brauche ich überhaupt etwas und falls ja wie viel? Was mache ich am Vortag und am Morgen?

Die Sache ist deshalb nicht so einfach, weil es eine Menge Einflussfaktoren gibt: Natürlich die Streckenlänge, aber auch das Wetter, persönliche Vorlieben und Eigenarten und nicht zuletzt das Leistungsniveau und die eigenen Ansprüche an Effizienz und Selbstoptimierung. Zu guter Letzt aber will niemand unnötig Zeit verlieren, das eigene Leistungsvermögen aber möglichst gut ausschöpfen.

Damit ist der Zielkonflikt schon angesprochen: Essen und Trinken ist im Wettkampf etwas, das Zeit kostet, logistischen Aufwand darstellt, den Körper zusätzlich beschäftigt und auch zu Problemen führen kann. Die mitgeführten Vorräte bedeuten auf dem Rad zusätzliches Gewicht und schlechtere Aerodynamik. Beim Laufen bedeutet ein sich durch die Verluste verringertes Körpergewicht sogar einen Zeitvorteil. Schwäche auf Grund von Dehydrierung und Krämpfe wegen Salzverlust können aber die Aufgabe bedeuten. Was also ist notwendig, was ist sinnvoll und was ist einfach nur überflüssig?

## Vor dem Wettkampf

Gehen wir zunächst einen Schritt zurück. Schon der Vortag hat einen Einfluss auf den Wettkampf und erst Recht das morgendliche Frühstück und die Stunden bis zum Start. Es ist sinnvoll, am Vortag eher viel zu trinken, am besten Wasser, aber nicht mehr kalorienhaltige Getränke als üblich. Der Überschuss ist bis zum Wettkampf ausgeschieden. Die Taktik beim Essen am Vortag hängt von der Wettkampfdauer ab. Vollstopfen ist bei kürzeren Wettkämpfen eher schädlich, bei Mittel- oder Langstrecke ist ein gutes nicht zu spätes Mittagessen nicht falsch, aber nicht mehr am späten Abend. Die gemeinsam besuchte Pasta-Party hat da eher sozialen Charakter.

Wenn der Wettkampf am Vormittag startet, dann sollte das Frühstück ca. 3 Stunden vorher beendet sein. Bei einem frühen Start muss man entsprechend früh aufstehen, das Schlafdefizit merkt man erst am Abend. Das Frühstück sollte normal bis knapp sein, jedenfalls nicht mehr als an anderen Tagen, nichts Ungewohntes und nicht zu viel Tee oder Kaffee, eher noch Wasser oder Kräutertee. Trinken sollte man danach nur noch maßvoll und je nach Wetter, bis ca. ein halbe Stunde vor dem Start.

Das Ziel ist letztlich, möglichst unbelastet an den Start zu gehen. Mit ausreichend Abstand vom Frühstück sorgt ein letzter Toilettengang möglichst kurz vor dem Start eben dafür (aber unbedingt das Schlange Stehen einplanen, damit es nicht hektisch wird!). Eine halbe Banane oder ein paar Happen belegtes Brot und etwas zu trinken sind dann vor dem Start keine schlechte Idee, damit möglichst spät nachgefüllt werden muss.

## Streckenlänge und Wettkampfdauer

Im Wettkampf selbst hat natürlich die Distanz (Sprint oder Langstrecke?) einen entscheidenden Einfluss. Dazu kommt das eigene Leistungsniveau (Vorder- oder Hinterfeld?), das eine bestimmte Strecke unterschiedlich lange dauern lässt. Überlegt einfach einmal, wie oft ihr üblicherweise im Alltag etwas esst. Frühstück um 7, Mittagessen um 12, etwas vor und nach dem abendlichen Schwimmtraining. Das ist es im Großen und Ganzen, und nachts wird geschlafen.

Ihr könnt also problemlos 5 Stunden ohne Essen überstehen, ohne dass das groß auffällt. Im Wettkampf ist das nicht grundsätzlich anders, auch wenn da mehr Energie verbraucht wird. Das bedeutet, dass man eine olympische Strecke ohne Nachteile ohne Essen übersteht, dass eine Mittelstrecke aber grenzwertig ist, und eine Langstrecke völlig andere Anforderungen stellt.

## Wetter

Bei 15 Grad und Regen sieht die Sache grundsätzlich anders aus als bei hochsommerlichen 35 Grad im Schatten. Der winterliche Cross-Duathlon im Wald ist einfach weniger schweißtreibend als der schattenfreie Triathlon auf einer äquatornahen pazifischen Insel zwischen schwarzen Lavafeldern.

## Beispiele

- **Cross-Duathlon ca. 6-20-3 bei max. 15 Grad:** Vergesst es. Vor dem Start noch einen Schluck aus der Flasche reicht völlig. Ihr wollt nicht wirklich beim Radfahren im Gelände an der Flasche herumfummeln. Das Ganze ist körperlich und geistig so anspruchsvoll, dass einem nichts fehlt. Bei Bedarf oder zur Sicherheit kann man eine Radflasche am Wechselplatz deponieren und beim Wechsel schnell ein paar Schlucke nehmen.
- **Sprint-Triathlon 0,75-20-5:** Essen ist auch hier völlig überflüssig, Trinken hängt vom Wetter ab. Eine kleine oder halb gefüllte große Wasserflasche reicht immer. Im Wasser kann etwas drin sein, muss aber nicht. Bei großer Hitze beim Laufen Wasser über den Kopf kippen und vielleicht mit ein paar Schlucken den Mund befeuchten.
- **Kurzstrecke 1,5-40-10 bei 30 Grad:** Mindestens eine große Radflasche sollte an Bord sein. Ob man auf der Kurzstrecke etwas essen kann, hängt vom Tempo ab. 3-Stunden-Athleten können noch krümelige Riegel kauen, unter 2:30 h wird's langsam schwierig mit fester Nahrung beim Radfahren. Möglicherweise reicht Getränkpulver oder gelöstes Gel in der Radflasche aus. Auf dem Lauf sollten von den dargereichten Getränken öfter mal ein paar Schlucke genommen werden, und kleine Bananenstücke funktionieren auch ganz gut. Kippt euch keine Cola über den Kopf. Ein gewisses Durstgefühl lässt sich bei Hitze nicht verhindern, das muss man aushalten.
- **Mittelstrecke bei Regen (typischer BerlinMan) 2,2-90-20:** Bei ausreichend Feuchtigkeit ist eine Mittelstrecke nicht so kritisch wie man erst denkt. Etwas feste Nahrung beim Radfahren ist sinnvoll, die typischen Riegelstücke auf dem Oberrohr, Powershots (essen/lutschen sich sehr problemlos) oder Bananenstücke. Die notwendige Flüssigkeitsmenge hängt wie gesagt von der Temperatur ab. Bei Regen reicht eine Radflasche, sonst sind 2 Flaschen sicherer. Auf der Laufstrecke öfter mal ein paar Schluck Wasser und etwas Obst.
- **Langstrecke 3,8-180-42:** Auf der Ironman-Distanz ist alles anders, und das ist nicht nur so dahingesagt. Der Schritt von der Mittel- zur Langstrecke ist wesentlich größer als zwischen

allen kürzeren Strecken. Gut geplante Verpflegung ist hier ein entscheidender Faktor zum Erfolg. Geht es bis zur Mittelstrecke nur darum, nichts Dummes zu machen und keine Zeit zu verlieren, so ist bei einer Wettkampfdauer von einem halben Tag eine ausbalanciertes Nachfüllen von verbrauchten Stoffen unerlässlich, auch bei angenehmen Temperaturen. Neben den reinen Kalorien können Salztabletten sinnvoll sein, um Krämpfen vorzubeugen. Befragt Leute, die es schon gemacht haben, die haben meist viel zu erzählen.

Anmerkung von Martin Seller: Faustregel „von fest zu flüssig“ während der fortschreitenden Renndauer. Also anfangs Riegel auf dem Rad und später zu Gels übergehen, da der Magen nicht mehr so viel leisten kann, die Energie aber schnell gebraucht wird. Man fängt bereits kurz vor Ende des Radparts mit Gels an, denn feste Sachen liegen schwer im Magen und behindern beim Laufen.

## Wohin mit dem ganzen Kram?

Der Stauraum eines Rennrads oder einer Zeitfahrmaschine ist naturgemäß begrenzt bzw. nicht-existent. Manch schicker Rahmen sieht in der Werbung toll aus, aber der Luftwiderstand wird zumeist ohne Anbauten gemessen. In den letzten Jahren ist zu beobachten, dass die Hersteller von Triathlonrädern sich vermehrt Gedanken machen um die Systemintegration des notwendigen Zubehörs, also Stauraum für Getränke, feste Nahrung und Werkzeug passgenau in den Rahmen integrieren.



Im Normalfall muss man die üblichen Möglichkeiten nutzen: Halter bzw. Täschen im Rahmen, hinter dem Sattel, auf dem Oberrohr oder am Auflieger. Riegel können portioniert direkt auf Vorbau oder Oberrohr geklebt werden, locken aber während des Schwimmens evtl. schon Insekten an. An das Werkzeug muss man nur im Fall der Fälle herankommen, Flaschen und Essen muss man aber während der Fahrt mit einer Hand hervorholen und zu sich nehmen können, ohne im Straßengraben zu landen. Auch dies sollte man im Training erfolgreich probiert haben.



Beim Laufen muss man normalerweise nichts mitnehmen. Entweder ist es da schon egal, weil das Ziel nahe ist, oder es wird Verpflegung vom Veranstalter gereicht. Manch einer nimmt vielleicht sein gewohntes Gel mit, das mit gereichtem Wasser runtergespült wird.

## Und wie nehme ich es zu mir?

- **Trinken beim Radfahren:** regelmäßig ein paar Schlucke aus der Flasche. Bei vollem Streckentempo, bevorzugt in ruhigeren Passagen (z. B. vor dem Überholen, nicht unmittelbar danach, oder wenn es flach geradeaus geht, nicht rasant kurvig oder heftig bergauf). Flaschenwechsel planen: Wenn man mehr als eine Flasche dabei hat, die leergetrunkene Flasche mit den Zähnen halten und die nächste volle Flasche in den am besten erreichbaren Halter stecken, dann die leere in den schlechter erreichbaren Halter. Wenn Flaschen an der Strecke gereicht werden, die leere Flasche vorher abwerfen.



Flaschenaufnahme

- **Trinken beim Laufen:** nicht zu viel auf einmal. Oft reicht es, den Mund auszuspülen, um das trockene Gefühl loszuwerden. Plastik- oder Pappbecher von beiden Seiten zusammendrücken, dann kippt man sich weniger Getränk in die Nase und sonstige Körperteile. In den letzten Minuten des Laufs kann Trinken logischerweise nichts mehr bewirken. Im Ziel gibt's ja wieder was.



- **Essen beim Radfahren:** je höher der Puls, desto schwieriger das Kauen. Feste Nahrung also auf ruhigen Streckenpassagen einnehmen. Powershots oder Gels gehen auch noch bei höherem Tempo. Bergauf ist ungünstig. Handling unbedingt vorher ausprobieren! Ein Tütchen Powershots kann sich bei großer Wärme im Rahmentäschchen schnell in eine



klebrige Schleimmasse verwandeln, die nicht mehr teilbar ist. Gels müssen sich während des Wettkampfs öffnen lassen und können auch eine sehr klebrige Angelegenheit sein.



- **Essen beim Laufen:** so wenig wie möglich. Am besten Banane oder – wenn man es verträgt – Gel. Alles, was intensive Kaubewegungen erfordert, ist schwierig und erhöht die Gefahr sich zu verschlucken. Apfelschale klebt gerne am Gaumen.

## Faustregeln

- Nehmt im Wettkampf nur zuvor erfolgreich erprobte Dinge zu euch.
- Schleppt im Wettkampf keine Sachen mit, die ihr nicht braucht.
- Wer im Ziel satter ist als am Start, hat etwas falsch gemacht.

## Nach dem Rennen

Und hinterher: Machen wir es nicht zu wissenschaftlich. Reinhauen was das Herz begehrt!



© Susi und Dirk Bettge, Triathlongemeinschaft Sisu Berlin, April 2016, update 29.4.2016  
Kommentare und Anmerkungen an: [dirk@sisu-berlin.de](mailto:dirk@sisu-berlin.de)