



Hawaisieger Graig Alexander (re.)
liefert sich mit Timo Bracht (li.)
lange ein Laufduell.

Aloha Mr. Ironman

Dr. Klaus Pöttgen

Der Ironman Hawaii hat einen neuen Sieger. Graig Alexander (AUS) der 2007 bei seinem ersten Ironman überhaupt Zweiter in Hawaii wurde, hat dieses Jahr kein Rennen über die volle Distanz gemacht. Die anderen Topathleten machen in der Regel 2–3 Ironmanrennen im Jahr, was entsprechend längere Regenerationszeiten mit sich bringt. Graig kommt von der Kurzdistanz und ist auf der halben Ironmandistanz absolute Weltspitze.

Da Kohlenhydrate ein 13% höheres Energieäquivalent als Fette haben, ist ein Kalorienmanagement für Ironmanathleten im Rennen entscheidend, weil nur ein bestimmte Menge resorbiert werden kann. Dies ist der Grund, warum der Athlet immer deutlich unter der individuellen anaeroben Schwelle während des Rennens bleiben muss, da er ansonsten zu Beginn alle seine Kohlenhydrate verbrauchen und später fast nur im Fettstoffwechsel seine Energie bereitstellen könnte. Dieses Phänomen ist beim Marathonlauf bekannt, wenn nach ca. 2 Stunden ohne Nahrungszufuhr bei hohem Tempo der Einbruch kommt, da alle Kohlenhydrate aus Leber und Muskel verbraucht sind.

Bei einem Ironmanrennen werden ca. 9000 kcal verbraucht. Bisher galt, dass max. 60–80 gr. Kohlenhydrate pro Stunde zugeführt werden



Klaus Pöttgen Leitender Arzt
arbeitsmedizinisches Zentrum
Darmstadt, Medizinischer
Leiter IRONMAN GERMANY,
7-maliger Teilnehmer IRONMAN
HAWAII, Weltmeister Triathlon
Langdistanz AK 1999

konnten. Durch Studien mit verschiedenen markierten Kohlenhydrate konnte gezeigt werden, dass Fructose und Glucose zwei verschiedene Resorptionscarrier nutzen. Zudem kann durch geringe Koffeinmengen die Resorption verbessert werden. Powerbar stellte 2006 erstmal Gels und Riegel bereit, die mit genau errechneter zusätzlicher Fructose (Gesamtanteil ca. 20%) die Möglichkeit bietet, ca. 100gr KH/Stunde zu resorbieren, was einer Leistungssteigerung bis zu 8% entsprechen kann. Der Hawaiisieger Graig nimmt das ganze Rennen über nur flüssige Nahrung in Form von Gels und Getränken mit 320 kcal KH /Stunde sowie zusätzlich wegen der Hitze und den damit bedingten Schweißverlusten 2 x 200mg Salzttabletten (NaCl)/h zu sich.

Gegen die Hitze in Hawaii gibt es viele Strategien. So trägt der 3. platzierte des letzten Jahres Torben Sinballe nicht nur komplett in weiß Ärmelinge auf dem Rad, sondern läuft auch mit Handschuhen in denen er Eiswürfel mitnimmt und angibt, er könne damit seine Körpertemperatur um 0.2 Grad absenken.

Torben läuft zudem wie der deutsche Timo Bracht in weißen Kompressionsstrümpfen. Studien zeigen tatsächlich, dass die Durchblutung verbessert wird und die Strümpfe nass gehalten, die Temperatur senken und besser kühlen als schnell verdunstendes Wasser auf der Haut. Durch die Kompression werden zudem Wassereinlagerungen in der unteren Extremität verhindert.

■ ■ Dr. Klaus Pöttgen

Der Laufschuh für den Winter

Die neuartige, flexible und griffige WetTraction-Außensole mit Fasern aus synthetischem Leder verspricht eine jederzeit optimale Traction.

■ ■ www.mizuno.com



Spielspaß und sportliche Aktivität

Wii Fit von Nintendo motiviert zu mehr Bewegung und gesundheitsbewusstem Leben. Die neue Software ist eine Art Personal Trainer und bietet über 50 Übungen aus den Bereichen Yoga, Muskelübungen, Aerobic und Balance-spiele. Vielen Menschen fehlt es an Zeit oder auch an Motivation, mehr Sport zu treiben und gesundheitsbewusster zu leben. Könnte man das Wohnzimmer nun zu einem Fitnessstudio umfunktionieren? Nintendo will mit Wii Fit auf keinen Fall Jogging, Fußball oder andere Sportarten ersetzen. Im Gegenteil: Die Software soll die Lust an Sport und Bewegung überhaupt erst wecken. Zu diesem Zweck ermöglicht es Menschen aller Altersklassen entspannende Einzelübungen ebenso wie spannende Spiele in der Gruppe. Die

Yoga und Muskelübungen fördern vor allem Fitness, Entspannung, eine gute Körperhaltung und ein positives Körpergefühl. Dabei steht den Nutzern ein virtueller Fitness-Trainer mit individuellen Ratschlägen zur Seite. Die Balance-spiele wiederum stehen für den Spaß an der Sache, für einen besseren Gleichgewichtssinn, für Spannung und unterhaltsamen Wettbewerb – mit bis zu acht Freunden oder Familienmitgliedern. Der Nutzer kann zusätzlich seinen Body-Mass-Index sowie sein Wii Fit-Alter feststellen und die Entwicklung beider Parameter verfolgen und kontrollieren. Auch lassen sich Trainingsziele definieren und ein entsprechender Übungsplan festlegen.

➔ Weitere Infos:
www.wii.com