

Bern, 6. Mai 2007

Mitteilung LSV-Homepage

Es hat zwei neue Rubriken auf unserer Website: Einerseits wird der Vorstand mit Foto vorgestellt, andererseits findet ihr die Beiträge für das Vereinsinfo-Heft auf der Site. Es werden auch immer wieder Berichte von Vereinsmitgliedern publiziert. Dies alles unter: <http://www.lsvbern.ch/Verein> also, nix wie rein schauen!

Was lief...

29. Kerzerslauf vom 17. 3. 2007, 15 km

Kat. M35: 120. Martin Reist 1:03.03,2 (471 Tn. klass.).

Kat. M40: 18. Michael Abplanalp 54:53,0; 175. Rolf Ruprecht 1:04.57,1 (597 Tn. klass.).

Kat. M45: 274. Bernhard Hofstetter 1:12.50,0 (500 Tn. klass.).

Kat. M55: 18. Hans-Ulrich Heiniger 1:04.26,0 (269 Tn. klass.).

5. Zürichmarathon vom 1. April 07, 42,195 km

Bernhard und ich bereiteten sich etwa zwei Monate auf den Zürichmarathon vor. Wir hatten pro Woche 4-5 Trainingseinheiten absolviert. Am Dienstag trafen wir uns schon $\frac{3}{4}$ Stunden vor den Andern, um eine «lange Einheit» zu laufen. Jetzt war also der 1. April gekommen und wir trafen uns um 5.35 Uhr auf dem Bahnhof Bümpliz-Nord, um uns auf die Reise nach Zürich zu begeben. Zuerst mussten wir vom Zürcher Hauptbahnhof mit der S-Bahn in die Saalsporthalle fahren, um unsere Startnummern abzuholen. Wieso dies ca. 10 Minuten Busfahrt vom Startort geschehen muss, ist eigentlich keinem Teilnehmer/In klar. Der Start und das Ziel des Marathons befanden sich in Wollishofen. Wir kamen nach der Odyssee durch Zürich 10 Minuten vor Start ins Startgelände. Schnell gaben wir unser Gepäck in den dafür bereitgestellten Bahnwagen ab. Nur liefen wir jetzt von vorne in das Startgelände, so dass wir dort in ein Gedränge mit denn schon wartenden Teilnehmern kamen. Mit dem Startschuss konnten wir auch endlich über die Abschränkungen klettern und losrennen. Wir hatten eigentlich keine grosse Renntaktik. Wir wollten das Rennen aber nicht zu schnell angehen. So rannten wir kurz vor 9 Uhr in die noch menschenleere Stadt Zürich. Auch in der Bahnhofstrasse waren mehrheitlich noch die Nachtschwärmer auf der Strasse. Erst auf der Quaibrücke und ausgangs Zürichs kamen endlich auch Zuschauer auf die Strasse. Bernhard und ich liefen gemeinsam, wobei ich Bernhard dahin bremsen musste nicht unter 4min 45sec den Kilometer zu laufen. Wir zogen durch Zollikon, Küsnacht, Erlenbach und weiter Richtung Meilen, wo der Wendepunkt war. Bei Erlenbach trafen wir die Spitzenläufer. Es gab einen kurzen Anfeuerungsschrei zu Viktor rüber. Fantastisch einen solchen Spitzensportler auch nur ein paar Sekunden zu sehen und anzufeuern. Schon mussten wir uns wieder mit uns selbst beschäftigen. Bei Kilometer 18 bemerkte ich das Bernhard nicht mehr ganz folgen konnte. Ich wartete einen kurzen Moment um sein Befinden zu erfragen. Wir wünschten uns gegenseitig ein gutes Rennen. Jetzt war jeder auf sich selber gestellt. Mir lief es super, obwohl ich jetzt schneller hätte laufen können, versuchte ich das eingeschlagene Tempo zu halten. Ich versuchte genügend zu Trinken und Essen. Bis Kilometer 36 ging alles gut obwohl ich leicht Schmerzen in den Hüften bekam. Kilometer 37 bis 39 hatte ich dann einen leichten Einbruch mit Krämpfen in den Waden und dem rechten Oberschenkel. Ich musste 200 Meter gehen und Dehnen aber das Ziel vor Augen ging es auf einmal wieder. Kilometer 40 bis 42 konnte ich sogar wieder knapp unter 5 Minuten laufen. Glückliche und zufriedene traf

ich dann auch Bernhard. Leider ist duschen in Zürich nicht angesagt. Keine Duschzelte oder Garderoben, keine Beschreibung wo was zu finden wäre (Bahnhof, Massagezelt, Verpflegungsposten usw.) Der Lauf selber war ganz in Ordnung, vergleichen wir aber einen Jungfrau-Marathon mit dem Zürich-Marathon befanden wir uns hier in einer Bananenrepublik. Was organisieren von Laufanlässen betrifft, darf das grosse Zürich ruhig in den Westen schauen.

Gruss Bernhard und Rolf

Die Resultate:

Kat. M45: 470. Bernhard Hofstetter 3:51,13

Kat. M40: 334. Rolf Ruprecht 3:27,14

27. Berner Langstreckenlauf/13. Berner Bike Classic vom 1. 4. 2007

Ist es denn die Möglichkeit, es geht auch ohne «Hudelwetter»! Tatsächlich hatten wir für die 27. Austragung unseres Langstreckenlaufes (und die 47. insgesamt!!) herrliches Frühlingswetter. Diese Tatsache hatte aber zu unserem Leidwesen keinen positiven Einfluss auf die Teilnehmerzahlen. Nach dem letztjährigen absoluten Tiefpunkt erhofften wir uns vom OK, insgeheim bei diesen vorteilhaften äusseren Bedingungen eine deutliche Steigerung eben dieser. Weit gefehlt, nur 19 Läufer/innen auf der Hauptstrecke mehr klassiert, da kann von keiner Steigerung die Rede sein. Immerhin 88 Biker/innen (Vorjahr 57) wurden klassiert, aber auch sind grundsätzlich zu wenige um den Aufwand, den sie verursachen, zu rechtfertigen. Die Zahlen welche unter dem Strich stehen werden, entscheiden über die Zukunft der Veranstaltung. Aus organisatorischer Sicht lief alles in gewohnt guter LSV-Manier über die Bühne. Beim Bikerennen glücklicherweise ohne nennenswerte Unfälle. Kleinere Blessuren, wie Schürfungen, gehören einfach dazu. Die Beschwerden der 2. und 3. klassierten (Behinderung) konnten nach einer Aussprache mit allen Beteiligten sportlich fair geregelt werden. Das OK unter dem Präsidium von Hans-Ulrich Heiniger dankt allen LSVlern und den vielen Freiwilligen für ihre zuverlässige und grosse Arbeit ganz herzlich. Merci!

Funktionärslauf

1. Hans-Ulrich Heiniger 1:06.33; 2. Markus Dubach 1:17.00; 3. Kurt Ueltschi 1:25.40; 4. Adrian Hänni 1:26.54.

Bernhard Hofstetter und Rolf Ruprecht 1:09.30 für 12,7 km (nach Zürimarathon).

R. H.

Das ideale Sportgetränk (für Ausdauersport)

Die Bestandteile eines optimalen Sportgetränks während der Belastung (in der Reihenfolge der Wichtigkeit):

1. Flüssigkeit
2. Kohlenhydrate (Zucker)
3. Natrium (Salz)
4. evtl. Aminosäuren

Alle andern Bestandteile, die den handelsüblichen Sportgetränken beigemischt werden (wie Vitamine und Mineralien), bringen während der Belastung nichts. Beispiel Magnesium: Magnesium während der Belastung verbessert die Symptome von Muskelkrämpfen nicht. Von Magnesiumgaben während einer sportlichen Belastung wird sogar abgeraten, da Magnesium während der Belastung zu Magenkrämpfen und Durchfall führen kann.

Mineralien müssen also vor der sportlichen Belastung in ausreichenden Mengen zu sich genommen werden. Während der Belastung können die Mineralien nicht oder nur zu langsam vom Körper aufgenommen werden. Und sie belasten zudem den Magen.

Mein Tipp: Vergesst die fixfertigen Sportgetränke in Pulverform und die bereits angerührten in der Flasche. Mixt euer Getränk selber, da ist nur das notwendige drin und es ist sicher

magenverträglicher. Preislich ist das selbst gemachte Getränk vergleichbar mit den günstigen Getränken in Pulverform.

1. Flüssigkeit

Das rechtzeitige Trinken ist entscheidend für die sportliche Leistung, da bereits ein Flüssigkeitsverlust über den Schweiß (Dehydratation) von 2% des Körpergewichts die Leistung stark reduziert. Flüssigkeit ist also der mit Abstand wichtigste Bestandteil eines Sportgetränkes.

Als Flüssigkeit für das Sportgetränk wird Wasser genommen, im einfachen Fall Leitungswasser. Optimierung: Ein Wasser mit mehr als 1000mg Hydrogencarbonat pro Liter. Das macht das Wasser basisch und die Muskeln übersäuern weniger schnell.

Ich habe ein wenig nachgeforscht in den Supermärkten. Fast alle erhältlichen Wasser haben einen tiefen Hydrogencarbonat-Gehalt. Ausnahmen:

- Coop Swiss Alpina, 787 mg/l (Coop)
- Rhäzünser, 1139 mg/l (Coop)
- Badoit, 1300 mg/l (Migros)
- Vichy, 2989 mg/l (Coop) → der absolute Spitzenreiter

Mit Ausnahme des Coop Swiss Alpina gibt es die Wasser nur mit Kohlensäure. Du musst also vorher die Kohlensäure rausschütteln (wenn du ein solches Wasser verwenden willst).

2. Kohlenhydrate (Zucker)

Die Aufnahme von Kohlenhydraten während einer sportlichen Belastung ist eigentlich erst ab ca. 2 Stunden nötig. Die richtige Menge von Kohlenhydraten im Wasser bewirkt jedoch, dass das Getränk schnell durch den Magen geht (also schnell aufgenommen werden kann) und darüber hinaus sorgt das für eine gute Magenverträglichkeit.

Die richtige Menge an Kohlenhydraten ist wichtig. Ist die Flüssigkeit dichter als Blut (hyperton), so muss erst Wasser aus dem Körper zur Verdünnung der Lösung in den Darm gezogen werden. Umgekehrt muss eine Lösung, in der weniger Teilchen als im Blut gelöst sind (hypoton), erst mit Salzen angereichert werden, um sie besser aufnehmen zu können. Eine optimale Zusammensetzung eines Sportgetränkes ist isoton, d.h. die Teilchendichte entspricht derjenigen des Blutes. Zum Getränk benötigt man dazu 40 - 80g rasch verfügbare Kohlenhydrate pro Liter Wasser.

Die Kohlenhydrate werden am besten in Form von Maltodextrin und etwas Fruchtzucker zugeführt. Meine Empfehlung: «Maltodextrin 100» von Sponser, erhältlich z.B. bei Vaucher Sport (800g Dose à 17.50). Fruchtzucker gibt's in Drogerien und in Supermärkten, z.B. bei der Migros (250g Beutel à 1.40). Nimm für 1l Getränk 4 Messlöffel Maltodextrin (12g Messlöffel von Sponser) und 1 Messlöffel Fruchtzucker (ergibt total 60g Pulver). Du kannst den Fruchtzucker zu Gunsten des Maltodextrin etwas reduzieren, je nachdem wie süß du das Getränk magst (Maltodextrin ist mehr oder weniger geschmacksneutral, Fruchtzucker ist ziemlich süß).

Alternative für Fruchtzucker und Wasser: Leicht gesüßter Tee oder Sirup. Fruchtzucker ist jedoch die beste Wahl.

3. Natrium (Salz)

Bei langen sportlichen Belastungen kann sich besonders bei warmer Umgebung durch den hohen Schweißverlust leicht ein Natriummangel entwickeln. Die Folgen sind im Anfangsstadium Muskelkrämpfe und Muskelsteifigkeit und bei gravierendem Natriummangel (z.B. bei einem heißen Ironman ohne Natriumversorgung) Wassereinlagerungen im Gehirn (Hirnödem) und epileptische Anfälle. Ein ausführlicher Artikel dazu findet sich z.B. unter <http://www.gssiweb-de.com/reflib/refs/38/88.cfm> . Weiter beschleunigt Natrium im Getränk die Flüssigkeits- und Kohlenhydrataufnahme (d.h. es macht auch für kürzere Belastungen Sinn).

Für das Sportgetränk nimmst du mind. 460mg Natrium/l. Aufgrund der Bedeutung des Natriums bei hoher sportlicher Belastung gibt es keine physiologische Obergrenze für Natrium, sondern nur eine geschmackliche, die bei ca. 1100mg/l angegeben wird. In der Praxis bedeutet dies ca. ½ Teelöffel Salz pro Liter Getränk. Als Salz wird Kochsalz (Natriumchlorid) genommen. Optimierung: Besser als Kochsalz ist Natron (Natriumhydrogencarbonat), da der Hydrogencarbonat-Anteil eine zusätzliche Funktion als basischer Säurepuffer hat. Natron gibt es in Drogerien (100g Dose à 3.30). Weiterer Vorteil von Natron gegenüber Kochsalz: Du kannst Natron ein reines Wasser einrühren (d.h. Wasser ohne Maltodextrin oder Fruchtzucker), und das Getränk ist trinkbar. Der Geschmack verändert sich nicht so stark wie bei Kochsalz.

4. Aminosäuren

Bei mehrstündigen Belastungen sind Sportgetränke empfehlenswert, die mit Aminosäuren (Eiweissen) angereichert sind. Die Aminosäuren wirken leistungsstabilisierend und erhöhen die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit. Der Sportler bleibt widerstandsfähiger gegenüber Erkältungen, ebenso ist die Gefahr von Übertraining verringert. Aminosäuren werden ja auch zur Regeneration eingesetzt, d.h. der Körper regeneriert bereits während der Belastung und ist deshalb leistungsfähiger für den Rest des Trainings bzw. des Wettkampfes. Bei solchen Belastungen sollten pro Stunde 10-15g Eiweiss aufgenommen werden. Besonders Molkeneiweiss ist empfehlenswert, da es die wichtigen Aminosäuren in ausreichender Menge enthält. Ein solches Produkt gibt es von Sponser -«Power Amino-Force» - erhältlich z.B. bei Vaucher Sport (250g Dose à 46.-).

Wie und wann wird das Sportgetränk getrunken

Bei Ausdauerbelastung unter 1 Stunde brauchst du eigentlich kein Getränk. Du kannst aber im Wettkampf am Verpflegungsstand gegen das Durstgefühl Wasser nehmen. Bei einer Belastung über 1 Stunde beginnst du bereits nach 20-30 Minuten mit dem Trinken (also nicht erst nach 1 Stunde oder nicht erst, wenn du Durst hast). Dabei gilt folgende Regel:

- Bei gemässiger Ausdauerbelastung 1 l/Stunde (in mind. 4 Portionen)
- Bei intensiver Belastung 6 dl/Stunde (in mind. 4 Portionen)

Weniger trinken kann zur Dehydration führen. Mehr trinken bringt nichts, weil dein Magen gar nicht mehr aufnehmen kann (und du dann evtl. kurz in die Büsche gehen musst).

Zusammenfassung

Optimales Sportgetränk, 1 Liter:

- Wasser, entweder Leitungswasser oder besser hydrogencarbonat-reiches Mineralwasser
- 50g Maltodextrin («Maltodextrin 100» von Sponser)
- 10g Fruchtzucker
- 1g Salz, entweder Kochsalz oder besser Natron
- evtl. 10g Aminosäuren («Power Amino-Force» von Sponser)

Kostenzusammenstellung für 1l Getränk ohne Aminosäuren:

- Leitungswasser = 0.- (oder fast = 0.-)
- 50g Maltodextrin = 1.10
- 10g Fruchtzucker = -.05
- 1g Kochsalz = 0.- (oder fast = 0.-)
- **Total = 1.15**
- Natron anstatt Kochsalz = + -.5, **Total = 1.20**
- Mineralwasser anstatt Leitungswasser = + 1.-, **Total = 2.20**

Kostenzusammenstellung für 1l Getränk mit Aminosäuren:

- Leitungswasser = 0.- (oder fast = 0.-)

- 50g Maltodextrin = 1.10
- 10g Fruchtzucker = -.05
- 1g Kochsalz = 0.- (oder fast = 0.-)
- 10g Aminosäuren = 1.85
- **Total = 3.-**
- Natron anstatt Kochsalz = + -.5, **Total = 3.05**
- Mineralwasser anstatt Leitungswasser = + 1.-, **Total = 4.05**

Bemerkungen:

- Ich persönlich verwende immer Leitungswasser und Natron. Da muss ich kein Wasser schleppen und das Getränk ist trotzdem leicht basisch.
- Du kannst selbstverständlich auch weniger Maltodextrin und Fruchtzucker dem Getränk begeben. Dies macht z.B. Sinn, wenn du ein nicht all zu langes Training machst.
- Da Natron nicht so stark im Geschmack ist wie Kochsalz, kannst du auch mehr als 1g begeben. Meine Dose ist auf jeden Fall recht schnell leer, d.h. ich füge sicher mehr als 1g bei.
- Aminosäuren braucht es nur für lange Belastungen. Bei kurzen Trainings lasse ich die Aminosäuren jeweils weg, bei langen Trainings füge ich etwas bei, jedoch weniger als 10g/l. Warum weniger als 10g? Einerseits verändert das den Geschmack des Getränks ziemlich stark (es ist gewöhnungsbedürftig) und andererseits ist das Pulver recht teuer und reicht so für mehr Liter Getränk.

Michael Abplanalp, mike@colmic.ch

PS: Keine Angst, ich bin nicht von Sponser gesponsert. Sponser hat aber ein sehr gutes Sporternährungssortiment und ist zudem eine Schweizer Firma.

Quellen:

- «Ernährung und Training» von Dr. Wolfgang Feil und Dr. Thomas Wessinghage
- «Einfach laufen» von Dr. Matteo Rossetto

Startkatalog Mai

1. Thuner Abendlauf, Thun Guntelsey, 7 km
5. 23. Buchsilauflauf, Herzogenbuchsee, 10,5 km
Halbmarathon Nidau, 21,1 km
Meiringen – Unterbach 10 km
6. Cloros Bike, Prez-vers-Noréaz, www.cloros.ch
12. 26. GP Bern, 10 Meilen
13. 15^{ème} Roc du Littoral, Hauterive, Cross Country, www.cclittoral.ch
16. 22. Messener Geländelauf, Messen/SO, 8,3 km
19. La Glanoise, Ursy, Cross Country, www.skiclubsiviriez.ch
26. 49. Thuner Langstreckenlauf, 10 km
13. Passwang Berglauf, Mümliswil/SO, 10,3 km/642 m HD
41. Pfingstlauf Wohlen/AG, 10 km
28. 45. Pfingstlauf Niederbipp, 10,3km

Schlusspunkt

Das wichtigste des ersten Schrittes ist die Richtung, nicht die Weite.