

## Optimale Ernährung und Verpflegung beim TRT 2024

Hallo liebe Trail Running Freundinnen und Freunde,

das atemberaubende Trailrunning-Event in der alpinen Region Terra Raetica rückt näher, und die Vorfreude steigt! Über fünf Tage hinweg werdet ihr auf Strecken zwischen 16 und 28 Kilometern die beeindruckende Landschaft erleben und eure körperlichen Grenzen austesten. Damit ihr diese Herausforderung erfolgreich meistert und euch an ein unvergessliches Erlebnis erinnert, ist eine optimale Ernährung und Verpflegung von entscheidender Bedeutung.

### Warum ist Ernährung so wichtig?

Stellt euch vor, ihr seid ein hoch leistungsfähiges Fahrzeug – ein schnittiger Sportwagen, der bereit ist, die anspruchsvollsten Strecken zu meistern. Doch was passiert, wenn diesem Fahrzeug der Sprit ausgeht? Richtig, es bleibt stehen. Ähnlich verhält es sich mit eurem Körper: Ohne die richtige Zufuhr von Energie und Nährstoffen bekommt ihr Probleme, könnt eure Leistung nicht abrufen und gefährdet euren Erfolg am Terra Raetica Trails Event.

### Wie verpflege ich mich optimal?

Die richtige Ernährung während eines Ultraevents wie dem Terra Raetica Trails ist kein Zufall, sondern erfordert eine wissenschaftlich fundierte Herangehensweise. Daher geben wir euch eine Anleitung vom Profi, um sicherzustellen, dass euer Körper während dieser fünf Tage stets mit der nötigen Energie versorgt ist.

## 1. Vorbereitung ist der Schlüssel

Bereitet euren Körper bereits in den Tagen vor dem Event optimal vor. Beginnt eine Kohlenhydrataufladephase 3-4 Tage vor dem Start. Dabei solltet ihr eure Kohlenhydratzufuhr auf etwa 8-10 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht erhöhen. Dies sorgt dafür, dass eure Glykogenspeicher – die Hauptenergiequelle für Ausdauersportler – gut gefüllt sind.

### Ein spezieller Tipp: als Vorbereitung eignet sich Rote Bete:

Rote Bete ist ein erstklassiger natürlicher Ausdauerbooster. Sie erhöht die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskulatur, was wissenschaftlich bewiesen ist, und steigert damit die Leistungsfähigkeit bei Ausdauerbelastungen. Daher ist sie besonders geeignet für Ultraevents, Höhenbergsteigen und Expeditionen sowie für alle Ausdauerereignisse, die eine speziell hohe Sauerstoffversorgung erfordern: In großen Höhen ist der Effekt besonders ausgeprägt.

### **Wirkmechanismus:**

Das in der Rote Bete enthaltene Nitrat wird im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt, welches die Blutgefäße dehnt und somit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskulatur erhöht. Es senkt den Blutdruck, wirkt antibakteriell, bekämpft dadurch Entzündungen im Körper und schützt vor Erkältungen. Zudem reduziert es den Ruhepuls und liefert Eisen und Folsäure, die wiederum für die Blutbildung wichtig sind.

**Anwendung:** Rote Bete kann als Salat, verarbeitet in einer Mahlzeit oder als Saft zu sich genommen werden. Allerdings sind die darin enthaltene Nitratmengen Schwankungen unterworfen und die Höhe der Nitratkonzentration und damit der Wirksamkeit ist unsicher. Spezielle Nahrungsergänzungen (Sportgetränke), die Rote Bete enthalten, garantieren eine optimale Wirkung.

- **Kur:** Beginnt sechs bis zehn Tage vor dem Terra Raetica Trails Event mit der Einnahme eines Rote Bete Getränkes (ideal als Nahrungsergänzungsmittel, siehe unten).
- **Vor dem Lauf:** Ihr könnt dieses Getränk auch zirka zwei bis drei Stunden vor dem Start einnehmen. Die leistungsfördernde Wirkung hält dann sechs bis neun Stunden an.

## **2. Die perfekte Mischung aus Kohlenhydraten und Proteinen**

Während der Laufevents ist es wichtig, regelmäßig Kohlenhydrate nachzutanken. Hier einige Tipps:

- **Vor dem Lauf:** Etwa 2-3 Stunden vor dem Start solltet ihr eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu euch nehmen. Ein Beispiel könnte Haferflocken mit Früchten und Joghurt sein.
- **Während des Laufs:** Während des Laufes ist eine Zufuhr von flüssigen Kohlenhydraten von entscheidender Bedeutung, optimal sind 300 bis 400 kcal pro Stunde. Dies ist sehr viel und sollte im Vorfeld trainiert werden! Die pulverförmigen Kohlenhydrate werden in Wasser gelöst, wobei die Wassermenge abhängig von der Außentemperatur und von eurem Schweißverlust ist. Bei Kälte wird das Pulver mit weniger Wasser angerührt, bei Hitze mit einer größeren Wassermenge, wobei die Menge an Pulver immer dieselbe bleibt (die Energie, die im Pulver steckt, benötigt ihr bei Kälte und bei Hitze ebenso). Trinkmengen bis 700 oder 800 ml pro Stunde werden gut vertragen.
- **Länger als 4 Stunden unterwegs:** Wenn ihr länger als 4 Stunden unterwegs seid, dann benötigt euer Körper zusätzlich Eiweiß, das verhindert die Ermüdung der Muskulatur und schützt sie. Zusätzlich hilft es euch den inneren Schweinehund zu bekämpfen, indem es das Gehirn fit hält und ihr motiviert bleibt. Denn ein Aminosäuren Abfall (Eiweiß) im Blut bewirkt eine sogenannte zentrale Ermüdung, ein starkes Müdigkeitsgefühl im Gehirn und genau das könnt ihr verhindern.

- **Nach dem Lauf:** Unmittelbar nachdem ihr das Ziel erreicht habt, solltet ihr eine Mischung aus Kohlenhydraten und Eiweiß trinken, damit eure Muskeln sofort mit der Regeneration beginnen und die Glykogenspeicher für den nächsten Tag aufgefüllt werden. Eine ausgewogene Mahlzeit zwei Stunden später unterstützt weiter die optimale Erholung. Ausreichend Trinken und für den nächsten Tag gut Ausrasten ist nun ohnehin klar.

### 3. Produktempfehlungen

Um eure Ernährung und Verpflegung optimal zu gestalten, haben wir einige Produktempfehlungen für euch:

1. **Vorbereitung: HOFMANN pre race Rote Bete** – der Ausdauerbooster! Erhöht wie eingangs beschrieben die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskulatur und hilft besonders in den Bergen.
2. **Während der Belastung: HOFMANN energizer** liefert dem Körper optimale Energie während körperlicher Belastung. Ideal als Trainingsgetränk ist es extrem verträglich, da die Inhaltsstoffe natürlich sind und die Bestandteile konsequent auf jene reduziert wurden, die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die Leistung während der Belastung fördern.
3. **Für besondere Anlässe: HOFMANN extreme** liefert dem Körper die Extra-Energie für Wettkämpfe und spezielle Anlässe (extreme Berg-, Kletter- oder Skitouren). Es ist überaus verträglich, da die Inhaltsstoffe natürlich sind und auf unnötige Zusatzstoffe verzichtet wurde.
4. **Energie-Gel: HOFMANN gel extreme** ist einfach herzustellen und individuell anpassbar. Mach dir dein Gel doch einfach selbst! Es ist kostengünstiger, schmeckt besser, kein Kleben, kein Müll!
5. **Regeneration: HOFMANN recovery** liefert dem Körper Eiweiß und Kohlenhydrate für eine besonders rasche Regeneration und messbare Leistungssteigerung. Für intensive Trainingsphasen, Trainingslager, Trekkingtouren, Bergexpeditionen und Wettkämpfe, die sich über mehrere Tage erstrecken.

**HOFMANN Sportgetränke** sind beim Terra Raetica Trails Event als Sponsor dabei, ihr werdet auf allen Strecken mit HOFMANN energizer versorgt.

### Tipps und Tricks von Profis

Zögert nicht, eure Verpflegung im Vorfeld auszuprobieren und auf eure individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Startet ihr das Event mit einer guten Strategie und Renneinteilung und der richtigen Verpflegung, steht einem erfolgreichen und unvergesslichen Terra Raetica Trails Erlebnis nichts mehr im Weg.

Euer Terra Raetica Trails-Team und HOFMANN Sportgetränke