

**LTF**

AUSGABE 3 | FRÜHJAHR '22

# THEELTALTICKER

## Trai·ning

*/'trɛ:nɪŋ, 'tre:nɪŋ/*

Substantiv, Neutrum [das]

1. planmäßige Durchführung eines Programms von vielfältigen Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit
2. Frühjahrsspecial des Theeltaltickers mit vielen Gastbeiträgen



# GRUSSWORT



*Liebe Vereinsmitglieder,*

nach den tristen Wintermonaten ist es nun an der Zeit, den Frühling willkommen zu heißen und die Trainingsintensität zu steigern. Wir hoffen, dass im Jahr 2022 ein Stück Normalität zurückkehrt und wir an Lauf- oder Triathlon Veranstaltungen teilnehmen können.

Die dritte Ausgabe haben wir darum den Themen Training und Ernährung gewidmet. Mit Hilfe unserer jungen, engagierte Trainer, die uns mit ihren Ratschlägen zur Seite stehen, werden wir die gesteckten Ziele definitiv erreichen.

Vielen Dank Christian, Fabian, Johannes sowie dem jüngsten Thomas Morgott für die Weitergabe eures Wissens.

Ruth hat uns neben der Kulinarischen Anreize auch ein Blog zum Thema Ernährung beigetragen.

## **Vereins News:**

Leider mussten wir wegen der immer noch vorherrschenden Pandemie unseren Crosslauf wieder einmal absagen. Durch die fehlende Planungssicherheit blieb uns schlussendlich keine andere Wahl.

Das Orga-Team hofft nun auf den 22. Mai, an dem unser 3. Kommpower Triathlon veranstaltet werden soll. Wir hoffen ihr unterstützt uns bei diesem Event mit eurer Tatkraft, sodass wir ein großartiges Fest vor dem Rathaus feiern können. Dort werden wir neben dem Jedermann – Wettbewerb auch den Saarlandmeister in der Sprintdistanz küren. Auch der Nachwuchs bleibt dieses Jahr nicht unberücksichtigt. Im Swim und Run Wettkampf können die Nachwuchstalente, und alle die es werden wollen, zeigen, was in ihnen steckt.

## **Weitere Termine die für das Jahr 2022 anstehen:**

18/19.03. Saarlandpicobello Infos werden in den Gruppen gesteuert

28. bis 01.05 Trainingscamp Triathlon in Lebach

06. – 08.05 Radtrainingslager am Kaiserstuhl

22.5. Kommpower Triathlon in Lebach

16.07. Sommerfest am Weiher Niedersaubach

03.09. Staffellauf Lauftreff

01. – 03.10 Köln Marathon sowie Halbmarathon (Restplätze sind noch frei)

16.10. Crossduathlon in Aschbach

22.10. Weinwanderung



## **Theelis for Life**

Hier haben wir mit Simone Kaspers einen ehrenamtliche Mitarbeiterin gefunden, die sich mit Christina Detzen nun um die Spendenaktion Theelis for Life kümmert und leitet. Sie werden, neben der Hoxberg Challenge und modernen Vierkampf, zwei Spendenaktion durchführen, bei denen wir die Tafel in Lebach sowie ein Umweltprojekt unterstützen wollen.



*Thomas  
Detzen*

# INHALT

SCHWIMMEN - RADFAHREN - LAUFEN - DUMMSCHWETZEN



## 7 BELASTUNGSSTEUERUNG

Johannes Tilmont von [trinitycoachingsaarland](#) erklärt detailliert, wie Trainingssteuerung im Idealfall aussieht

## 16 MINDGAMES

Christian geht darauf ein, wie der Kopf die Leistung beeinflussen kann - in jede Richtung!

## 10 ERNÄHRUNG IM AUSDAUERSPORT

In einer großen Übersicht legt euch Ruth Lauer mann dar, wie die optimale Ernährung im Ausdauersport aussehen kann - und liefert auch gleich ein Menü zum nachkochen mit!

## 5 KRAFTTRAINING - HOT ODER SCHROTT



Fabian Grill von Performance 4 Athletes gibt Einblick in die verwaiste 4. Disziplin im Triathlon



## THEELIS FOR LIFE

JAHRESBERICHT



## REZEPTE FÜR DIE SCHNELLSTEN

Vegetarisches Menü von Ruth Lauer mann



## 17 WETTKAMPFTERMINE

## 18 AUSBLICK

Was erwartet euch im nächsten Magazin? Eine kurzer Appetithappen auf die Frühjahrsausgabe



LTFHEELATAL2020@GMAIL.COM  
FACEBOOK.COM/LTFHEELTAL  
INSTAGRAM.COM/LTF\_THEELTAL



WWW.LTF-THEELTAL.DE

# RUN



## Sport Jochum

**IHR LAUFSPEZIALIST  
im Saarland**

**Holzer Straße 73 A  
66287 Quierschied**

### IHR LAUFSPEZIALIST

Laufen ist für die meisten Läuferinnen und Läufer nicht nur ein Sport und Hobby, sondern eine Leidenschaft. Laufen kann man an fast jedem Ort der Welt und zu fast jeder Zeit.

Obwohl das Laufen gesund ist, kommt es immer wieder zu Verletzungen. Dies liegt sehr oft am falschen Laufschuh. Der Schuh hat beim Laufen wichtige Aufgaben zu erfüllen. Er muss auf die Anatomie des Läufers passen und wenn nötig eine gewissen Stabilität bieten ohne zu viel in den Bewegungsablauf einzugreifen.

Wir arbeiten dabei mit einem professionellen Lamellen-Laufband aus dem Sport- und Rehabilitationsbereich, sowie der neuesten Analysesoftware um den richtigen Laufschuh zu finden.



Sollte ein Laufen auf dem Laufband nicht möglich sein, können wir auch mit einer mobilen Version vor unserem Ladenlokal den Lauf analysieren. Unsere nun 10-jährige Erfahrung hilft uns dabei die bei der Analyse gewonnenen Daten auch richtig auszuwerten.

In unseren neuen Räumen in der Holzer Straße befinden sich nun auch ein großer Trainingsraum sowie Umkleidekabinen und Duschen.

Hier werden wir Veranstaltungen und Kurse rund um das Laufen anbieten. Stabilisationstraining, richtiges Dehnen und Yoga für Läufer wird ein Teil dieses Angebotes sein.

Sie erreichen uns schnell und einfach über die Autobahnen A1, A 623 und A8.

Wir sind zu erreichen von Saarbrücken-City in 16 km, von Neunkirchen in 13 km, von Merzig in 46 km.

Unser großer Parkplatz direkt am Gebäude bietet Platz für 15 PKW.



### Öffnungszeiten:

Mo/Di/Do/Fr: 09.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch: 14.00 - 19.00 Uhr

Samstag: 09.00 - 14.00 Uhr

**Sport Jochum GmbH**

Holzer Straße 73 A

66287 Quierschied

Tel.: 06897 – 6010474

[www.sportjochum.de](http://www.sportjochum.de)

[info@sportjochum.de](mailto:info@sportjochum.de)

# KRAFTTRAINING IM AUSDAUERSPORT - HOT ODER SCHROTT?

Bei vielen Ausdauersportlern wird das Thema Krafttraining leider nur sehr stiefmütterlich behandelt. Man ist ja schließlich Ausdauersportler und kein Bodybuilder. Ganz so einfach ist dies allerdings nicht. Ein gezieltes Krafttraining kann nämlich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen, sondern insbesondere auch muskuläre Dysbalancen ausgleichen und somit Verletzungen vorbeugen. Klar ist natürlich, dass Ausdauersportler ihr Krafttraining nicht ausschließlich mit dem Ziel der Hypertrophie, also des Größerwerdens des Muskelquerschnitts, angehen sollten. Wichtiger ist vielmehr, dass durch ein gezieltes Krafttraining die inter- und intramuskuläre Koordination (also die Ansteuerung verschiedener Muskelfasern innerhalb eines Muskels sowie das Zusammenspiel verschiedener Muskeln untereinander) verbessert werden. Dies wirkt sich positiv auf die Bewegungsabläufe beim Laufen aus und beugt gleichzeitig Verletzungen vor. Darüber hinaus stellten wissenschaftliche Studien fest, dass progressives Krafttraining die Nährstoffversorgung der Knochen verbessern und für eine höhere Knochendichte sorgen kann.

## Muss ich also jetzt zwingend ins Fitnessstudio gehen, um besser laufen zu können und weniger verletzt zu sein?

Natürlich nicht. Gerade bei Anfängern ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht schon sehr effektiv und kann einen großen Nutzen bringen. Wichtig für Läufer und Triathleten sind daher in erster Linie:

- Halte- und Stützübungen für die Körpermitte („Core Training“)
- Ausfallschritte
- Kniebeuge
- Hüftheben
- Kräftigungsübungen für den unteren Rücken

*Speziell für Triathleten und Schwimmer eignen sich weitere, ergänzende Übungen, wie z.B.*

- Klimmzüge
- Liegestütze
- Übungen für die Schulterkette (Innen- und Außenrotatoren)

Ist man sowieso bereits Mitglied in einem Fitnessstudio und dementsprechend erfahren was das Training an Geräten oder freien Gewichten anbelangt, dann sollte man diesen Vorteil auch nutzen. Insbesondere das Krafttraining mit der Langhantel kann ich hier sehr empfehlen. Die Grundübungen (LH-Kreuzheben, LH-Kniebeuge, LH-Schulterdrücken...) beanspruchen immer mehrere Muskelgruppen, sodass mit diesen Übungen äußerst effektiv trainiert werden kann.

Meiner Meinung nach ist ein für Ausdauersportler angepasstes Krafttraining absolut sinnvoll und vor allem in der Aufbauphase notwendig, um ein gesundes muskuläres Grundgerüst aufzubauen und sich somit auch auf längere Ausdauerbelastungen gut vorzubereiten.

Dieser Artikel stammt von unserem Vereinskameraden Fabian Grill. Er ist Triathlon B-Lizenztrainer und zusätzlich Athletiktrainer sowie Fitnesstrainer mit B-Lizenz. Mit Christian Biegner und Tobias Zimmer zusammen berät er euch bei Performance 4 Athletes kompetent von Lauffanfänger bis Hawaii-Quali.



# LANGE LÄUFE

Gedanken unseres Trainers Thomas Morgott zur  
Schlüsseleinheit für Marathonfans.

Es stellt sich immer mal erst die Frage was sind lange Läufe?  
Wer gar nicht läuft wird wohl sagen: "5km, so lange bist du  
gelaufen?"

Bei einigen Läufern fängt der lange Lauf bei 15km an.  
Bei mir ab 25km nach oben keine Grenze.

Steigern sollte man immer langsam, also wer normalerweise  
nur 12km läuft, wird an einem 25 km direkt eher keinen Spaß  
haben.

Nehme ich mir manchmal auch vor zum Beispiel 42km zu laufen,  
einfach so für mich im Training, aber dann entscheidet der Kopf  
manchmal anders und man beendet den Lauf frühzeitig - was  
auch nicht schlimm ist, schließlich war es nur ein Trainingslauf.

Bei einem Wettkampf sieht es natürlich anders aus.

Wenn ich bei einem Wettkampf bin und keine körperlichen  
Probleme hab, wird der Kopf ausgeschaltet und somit das Ding  
durchgezogen.

Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Finish ist für mich der  
Tag vorher - der ist wichtig!

Viel trinken und was anständiges essen. Beim Lauf bin ich eher  
minimalistisch aufgestellt.

So geht ein Marathon bei kühlen Temperaturen auch mal ohne  
zutrinken.

Bei Ultras über 50km bietet es sich schon an, regelmäßig zu  
trinken und auch was zum Essen während des Laufes zu sich zu  
nehmen.



Gut trainiert läuft's sich auch gut -  
nur sollte man nicht gleich mit  
einem Ultramarathon anfangen!

Für den Kopf ist es bei Läufen dann immer anders - von Lauf  
zu Lauf.

Wenn man alles richtig gemacht hat, was ich  
glücklicherweise bei paar Läufen gemacht habe, dann läuft  
es zum Schluss auch noch.

Einmal beim Hartfüßler mit meinem Laufkollegen:  
Da waren wir enttäuscht, dass wir nach 58km das Ziel  
erreicht hatten, da es so Spaß gemacht hatte.

## Ab 25 Kilometer - nach oben keine Grenze

### WAS DER TRAINER SAGT!

Jetzt war die Frage was macht der Kopf.

Es gibt eigentlich keine klare Antwort.

Erstens sollte man gut trainiert haben und Spaß haben um lange  
zu laufen.

Somit kommt niemals die Frage auf beim Lauf, was mach ich  
hier überhaupt. (Christian sieht das anders --> Artikel  
MindGames).

Der Spaß muss im Vordergrund stehen da spielt es auch keine  
Rolle ob nur 5 km oder 70km.

Im Allgäu dieses Jahr vom Kopf her nach 50km, noch etwas  
mehr wie ein Halbmarathon und dann das Ding im Sack, da  
läuft man auch die letzten 4km mal im 4:30 Schnitt noch.

Ein Fazit für mich: Richtig vorbereitet, gut trainiert, gut  
ernährt, hat der Kopf keine Chance und man läuft ins Ziel  
mit einem Lächeln.

# „ICH HAB DAS RAD NICHT NEU ERFUNDEN – DOCH ICH WEISS, WIE MAN ES DREHT“

JOHANNES TILMONT SCHREIBT ÜBER  
TRAININGSSTEUERUNG

Hört ihr gerne Musik beim Sport / beim Laufen? Bei mir kommt das ganz auf meine Stimmung an, oder ob ich draußen laufe oder auf dem Laufband beispielsweise. Gute, passende Musik kann ja durchaus motivationsfördernd sein. Musik und Sport, das kann also schon zusammen passen.

Und so möchte ich gerne mit der in der Überschrift zu lesenden Textzeile aus einem Deutschrock-Song meinen Text zum Thema Training im Ausdauersport für den Theeltalticker einleiten. Denn obwohl in einem anderen Kontext gedacht, lässt sie sich in Zeiten von neuen und „hippen“ Begriffen wie HI(I)T, Fatmax, Sweetspot, 80/20 oder ähnlichem auch und gerade auf den Bereich des Trainings und der theoretischen Grundlagen dahinter umdenken.

Denn es ist nicht zwingend notwendig, immer mit der Zeit und den oben genannten Begriffen zu gehen, wie man so schön sagt. Beziehungsweise zu vermuten, jemand hätte da jetzt wieder etwas ganz Neues erdacht...

Wichtiger ist das grundsätzliche Verständnis davon, welche Vorgänge wann und warum im Körper ablaufen; wie man das jeweilige Training dann nennt, bleibt einem eigentlich selbst überlassen...

Ich habe gerade eine Trainerausbildung inkl. Ernährungsberatung für Sportler erfolgreich abgeschlossen und möchte euch nachfolgend mit Auszügen aus meinen Abschlussarbeiten zum Themenbereich Ausdauertraining ein paar grundlegende Informationen sowie Gedanken meinerseits dazu aufzeigen, ohne dabei den Anspruch erheben zu wollen, dass ich zu 100% wüsste, wie sich das oben erwähnte Rad (für eine konkrete Person) dreht.

Die theoretischen Grundlagen sind immer gleich, die individuelle Ausgestaltung und die damit verbundenen Wege zur Zielerreichung unter Beachtung des Belastungsmanagements und der Work-Life-Sport-Balance können sich erheblich unterscheiden. Die folgenden Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und interpretiert.

Was versteht man eigentlich unter dem Begriff „Training“!? Hohmann, Lames & Letzelter (2014) verstehen Training als „planmäßige und systematische Realisation von Maßnahmen (Trainingsinhalte und Trainingsmethoden) zur nachhaltigen Erreichung von Zielen (Trainingsziele) im und durch Sport“. Anders ausgedrückt, ist das Zusammenspiel der Faktoren Regelmäßigkeit, Systematik und Nachhaltigkeit notwendig um das bloße „Üben“ vom Training abzugrenzen.

Wir wollen also sportliche Ziele erreichen, indem beispielsweise Umfänge vergrößert werden oder auch weniger Zeit für gleiche Umfänge benötigt wird – sei es im Wasser, auf dem Rad oder zu Fuß.

Das erreichen wir durch muskuläre Anpassung, Stärkung der passiven Strukturen wie Sehnen und Bänder, durch Optimierung unseres Herzkreislaufsystems und nicht zuletzt der energiebereitstellenden Systeme.

## Wie wird also Energie im Körper bereitgestellt?

Adenosintriphosphat (ATP) ist eine energiereiche Phosphatverbindung und der 'Treibstoff', den die Muskeln benötigen, um körperliche Aktivität zu ermöglichen. Es muss den Zellen in der Muskulatur in ausreichender Menge zur Verfügung stehen und ist auch in ganz geringer Menge in dieser gespeichert.

Aber, die „eigentlichen Energieträger sind die Nährstoffe Kohlehydrate und Fette.“[1] Erstgenannte werden als Glykogen, welches die Speicherform von Glukose (Traubenzucker) ist, in der Leber und der Muskulatur gespeichert. Den weitaus größeren Energiespeicher stellen aber die Fette dar, die das 30- bis 50-fache (in Relation zu den Glykogenspeichern) oder, je nach Körperkonstitution, noch mehr an Energie liefern können.

Man unterscheidet nun in der Folge zwei Hauptmechanismen der Energiebereitstellung:

### *aerob*

Bildung von ATP unter Verbrauch von Sauerstoff in den Mitochondrien

### *anaerob*

Bildung von ATP ohne Sauerstoff im Zytosol (Zellplasma)

Die aerobe Energiegewinnung erfolgt durch vollständige Verbrennung von Glukose und / oder Fettsäuren zu Kohlensäure und Wasser, wobei die Glukose durch Glykogenabbau und die Fettsäuren durch Fettspaltung zur Verfügung gestellt werden.

Bei der anaeroben Energiegewinnung wird das energiereiche Phosphat ATP (ebenso das Kreatinphosphat) gespalten (anaerob-alkalisch) und / oder Glukose unvollständig unter Bildung von Laktat abgebaut (anaerob-laktisch). Dem Muskelstoffwechsel stehen somit - in Abhängigkeit von Dauer und Intensität körperlicher Belastung - vier unterschiedliche Mechanismen der Energiebereitstellung zur Verfügung. Primär bestimmend für die entsprechende 'Auswahl' ist hierbei jedoch die Belastungsintensität und nicht die -dauer.[1]

„Es besteht (dabei) prinzipiell immer ein 'Nebeneinander' der einzelnen Mechanismen der Energiebereitstellung mit fließenden Übergängen in Abhängigkeit von der Belastungsintensität und kein 'Nacheinander', wie vielfach geglaubt wird“ und die „Intensität und Dauer (Kapazität) der körperlichen Leistung verhalten sich entsprechend der jeweiligen Energiebereitstellung gegenläufig.[2]

„Das entscheidende Bruttokriterium für die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit (aerobe Kapazität) ist [sportartübergreifend] die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max). Sie repräsentiert das maximale Transportvermögen von Sauerstoff aus der Luft in die Muskulatur:

1. O<sub>2</sub>-Zufuhr (Atmung),
2. O<sub>2</sub>-Transport (Herz-Kreislauf),
3. O<sub>2</sub>-Verwertung (aerobe Energiebereitstellung in den Mitochondrien der Muskelzellen).“[1]

Sie wird absolut im Rahmen einer Spiroergometrie gemessen und relativ bezogen auf das Körpergewicht angegeben; daneben besteht noch die Möglichkeit, sie auf die fettfreie Masse zu relativieren (valide Körperfettmessung als Voraussetzung).

Der für absolute Spitzenleistungen bestimmende Faktor ist aber leider genetisch prädisponiert (anatomisch vorgegebene Oberfläche der Alveolen) und nicht trainierbar. Die beiden beeinflussbaren Faktoren zur Steigerung der VO<sub>2</sub>max sind also zentral das Herz-Kreislaufsystem (hier: Vergrößerung des Herzminutenvolumens) und peripher durch eine bessere Sauerstoffverwertung in der Muskulatur (hier: Mitochondrienneubildung, Verbesserung der Kapillarisation). [1]



Wenn euch der Text gefällt könnt ihr gerne mal auf Johannes' Instagramseite vorbeischaun - unter [instagram.com/trinitycoachingsaarland](https://www.instagram.com/trinitycoachingsaarland) bietet er Trainingspläne, Coaching und Ernährungsberatung an.





„Für die Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist jedoch nicht nur die Größe der absoluten oder relativen VO<sub>2</sub>max ausschlaggebend, sondern vor allem der Anteil der individuellen VO<sub>2</sub>max, der über einen längeren Zeitraum verfügbar bzw. einsetzbar ist (klassisches Beispiel: Einzelzeitfahren im Radsport). Dies entspricht der VO<sub>2</sub>max an der Dauerleistungsgrenze, der sog. aerob-anaeroben Schwelle (kurz „anaerobe Schwelle“). Diese Fähigkeit ist viel besser trainierbar als die VO<sub>2</sub>max selbst, es besteht eine 50 bis 70%ige Verbesserungsmöglichkeit.“[1]

## Trainingsempfehlung

Steigern lässt sich dieses physiologische System am besten durch hohe Trainingsumfänge bei niedriger Intensität, durch hochintensive (VO<sub>2</sub>max-)Intervalle beispielsweise mit 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Entlastung (30/30) oder auch 40/20 Sekunden. Ebenso werden Intervalle im Bereich der anaeroben Schwellen empfohlen.

Im Kontext guter Ausdauerleistungen muss neben der VO<sub>2</sub>max aber auch die VLamax beachtet werden. „Sie beschreibt die maximale Flussrate des anaerob-laktaziden Teils des Energiestoffwechsels. Wie der Name im Grunde bereits erahnen lässt, gilt, je höher die VLamax, desto mehr Laktat wird bei einer gewissen Intensität einer körperlichen Belastung produziert.“ Sie „wird durch die Muskelfasern und von der Enzymbesetzung determiniert.“[2]

So ist es folgerichtig, dass neben einer möglichst hohen VO<sub>2</sub>max „mit zunehmender Streckenlänge die submaximalen Determinanten der Ausdauerleistungsfähigkeit an Bedeutung gewinnen“[3] und eine möglichst niedrige maximale Laktatbildungsrate erstrebenswert ist.

## Trainingsempfehlung

Zur Senkung der VLamax kommt niedrig intensives Ausdauertraining in Betracht, welches durch Kraftausdauereinheiten, Schwellentraining, Einstreuen kurzer Intensitäten in das niedrig intensive Ausdauertraining oder auch durch Training mit reduzierten Kohlenhydratspeichern ergänzt werden kann.[4]

Diese Reduzierung lässt sich zum einen erreichen durch sinnvoll aufeinander abgestimmte Trainingseinheiten (Koppeltraining, in allen Vorbereitungsphasen!), bei dem beispielsweise unmittelbar auf eine Radeinheit ein Lauf im Bereich der Grundlagenausdauer 1 folgt. Ein ähnlicher Effekt lässt sich aber beispielsweise auch erzielen, indem nach einer Trainingseinheit am Nachmittag / Abend im Rahmen des Abendessens nur moderat Kohlenhydrate zugeführt werden und dann direkt am nächsten Morgen ebenfalls nach einer kleinen Mahlzeit ohne oder mit ganz wenig Kohlehydraten (bspw. etwas Quark mit Beeren) die nächste niedrigintensive Einheit absolviert wird.[5]

Zur Anpassung der VLamax werden grundsätzlich längere Zeiträume benötigt als zur Anpassung der VO<sub>2</sub>max.[6] Das Training mit stark reduzierten Kohlenhydratspeichern sollte aber grundsätzlich eher die Ausnahme als die Regel sein und vor allem auch wirklich niedrig-intensiv und nicht zu lange dauern (Laufen: 30 – 60 Minuten, Rad: bis zu 90 Minuten), da sich hier ein „Übertreiben“ negativ auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt auswirken kann. Es zeigt sich aber, dass generell niedrig-intensives Training einen Schlüsselreiz zur im Ausdauersport gewünschten Anpassung beider physiologischer Systeme darstellt; man schlägt hier quasi zwei Fliegen mit einer Klappe... Wenn man den Grundsatz „consistency is the key“ beachtet, was bedeutet, dass Konsistenz der Schlüssel zum Erfolg im Ausdauertraining ist. Konsistenz wiederum lässt sich aber nur erreichen bzw. aufrechterhalten, wenn wenige Zwangspausen, verursacht durch zu viel und/oder zu hartes Training, die Trainingsroutine unterbrechen.

Bezüglich der niedrigen Intensität beim Laufen bin ich bei meinen Recherchen auf eine Möglichkeit zur Berechnung einer Obergrenze in Bezug auf die Herzfrequenz gestoßen, die diese definiert als Maximalpuls minus 40 Schläge. Hierbei ist zu sagen, dass man diesen Maximalpuls bestenfalls in einem kleinen Feldtest ermittelt; für den Anfang taugt als Anhaltspunkt sicher aber auch die bekannte (ungenau) Berechnung 220 minus Lebensalter. Eine Möglichkeit zur Durchführung eines solchen Feldtests wäre beispielsweise folgende[7]:



Aufwärmen

Berganlauf (oder auf der Bahn, wenn keine passende Steigung) für 2 Minuten in deiner 5-km-Racepace

2 Minuten Pause

Berganlauf für 2 Minuten in deiner 3-km-Racepace

(hierbei höchste gemessene HF ist ca. 10 Schläge unter der Hfmax)

Berganlauf für 1 Minute ALL OUT

(hierbei gemessene maximale Hf sollte deine Hfmax sein, wenn du alles gegeben hast)

Cool down



Bevor es aber wie hier beschrieben so richtig hart wird, solltest du dir sicher sein (bestenfalls durch eine ärztliche Untersuchung), dass dein Körper bereit für die Belastung ist; hierzu gehört auch, dass du dir erst mal ein paar Tage, besser ein oder zwei Wochen, regelmäßiges niedrig-intensives Training gönnst (beispielsweise wenn du gerade mit dem Laufen beginnst oder nach längeren Sport-Pausen).

Soviel soll es zu dem Thema von mir dann mal gewesen sein. Etwas Tiefgang an einigen Stellen, an anderen dafür etwas oberflächlicher. Zu dem Thema wurden und werden halt auch ganze Bücher gefüllt. Ich hoffe, ihr konntet aus dem Artikel etwas mitnehmen für euch! Sollten Fragen aufgetaucht oder unbeantwortet geblieben sein, schreibt mich gerne an über whatsapp oder fragjo@gmx.de, natürlich auch, wenn ihr individuelle Fragen habt!



# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR AUSDAUERSPORTLER.

VON RUTH LAUERMANN



Auch wenn 1. Vorsitzende nach jedem Rennen eine amerikanische Burgerbude anfahren (sei es ihnen vergönnt!) sollten diese Ausflüge Ausnahmen darstellen!

Unsere Leistungsfähigkeit ist vom Stoffwechsel unseres Körpers abhängig. Unserer Stoffwechsel ist die Grundlage aller biochemischen Prozesse im Körper, hierzu gehören neben der Verdauung auch die Atmung und die Art der Energieversorgung. Damit hängt unsere Leistung davon ab, wie gut unser Körper Stoffwechselprozesse vollziehen kann. Nährstoffe werden bei den Stoffwechselvorgängen in unserem Körper verwertet und umgewandelt.

Grundsätzlich gelten auch für Ausdauersportler die Richtlinien der deutschen Kommission für Ernährung. Es ist wichtig die Ernährung ausgewogen zu gestalten, davon ist unabhängig ob du Veganer, Vegetarier oder „Allesesser“ bist. Fleisch ist ein wichtiger Eiweißlieferant, dass bei Vegetarier einfacher durch Milchprodukte und Eier gut auszugleichen sind, bei Veganern durch Hülsenfrüchte und Sojaprodukte.

Die Ernährungsbausteine Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß sollten in einem angemessenen Verhältnis aufgenommen werden. 50% Kohlenhydrate, 20 % Fette, 15 % Eiweiß.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate gelten als die wichtigste Energiequelle in der Sportlerernährung. Dabei kann ein Körper diese nur in einer begrenzten Menge als Vorrat in den Glykogenspeicher vorhalten.

Dabei sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate man unterscheidet zwischen „guten“ Kohlenhydraten und den „schlechten“ Kohlenhydraten.

Die sogenannten „guten“ Kohlenhydrate, sind komplexe Kohlenhydrate und haben einen niedrigen glykämischen Index, das heißt, dass sie den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, weil sie nur langsam ins Blut abgegeben werden und damit unseren Körper über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgen können. Sie sind enthalten vor allem in Vollkornprodukten und in Hülsenfrüchten. Die sogenannten „schlechten“ Kohlenhydrate, liefern nur einen kurzfristigen Energieschub und stehen dem Körper sehr schnell zur Verfügung, sie sind vor allem in isolierten Kohlenhydraten in Form von Weißmehl und Zucker enthalten und machen auf Dauer dick, weil sie schnell verbraucht sind und durch den schnellen Abfall des Zuckerspiegels wieder ein schnelleres Hungergefühl entsteht. Das heißt, der Zuckerspiegel steigt schnell an und fällt auch schnell wieder ab. Das ist ein Phänomen, mit dem man in einem langen Wettkampf oder einer langen Trainingseinheit rasch Energie liefern kann, aber bei der Ernährung außerhalb der Belastung seinen Körper mit zu vielen Kalorien versorgt. Beim rapiden Abfall des Zuckerspiegels, verlangt der Körper durch Heißhungerattacken schnell wieder Nachschub.

## Fette

Fette dienen genauso wie Kohlenhydrate der Energielieferung und sind bei der Ernährung ebenso zu berücksichtigen. Da Fett im Gegensatz zu den anderen Bausteinen langsamer verdaut wird, sollte man fetthaltige Lebensmittel generell vor jedem Training und erst recht vor einem Wettkampf meiden, denn dann ist der Körper vor allem mit der Verdauung beschäftigt und die Leistung wird automatisch sinken. Eine wichtige Rolle in der Versorgung mit Fetten haben die mehrfach ungesättigten Fettsäuren die vor allem in hochwertigen Pflanzenfetten und Kaltwasserfischen vorkommen.



**Nach dem Sport tut es auch ein alkoholfreies Bier.**



## Proteine

Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist vor allem für den Muskelaufbau erforderlich. Auch wenn es beim Ausdauersport vorrangig nicht um den Muskelaufbau geht, dann doch, um die Regeneration der beanspruchten Muskelfasern. Zu den wertvollen Proteinquellen zählen vor allem Eier, mageres Fleisch, Milchprodukte und alle Hülsenfrüchte.

Die richtige Ernährung vor und nach dem Training:

Zwischen dem Training oder Wettkampf und einer vollständigen Mahlzeit sollen mindestens 3 Stunden liegen. Eine Banane oder ein paar Nüsse kann man auch unmittelbar vor dem Training essen. Um mit ausreichend Energie versorgt zu sein, sollte man Kohlenhydrate und Eiweiß zuführen, in Form von z.B. einem Vollkornbrot mit Käse, oder Naturjoghurt mit Früchten und Haferflocken

Nach dem Training ist die beste Zeit, verstärkt Eiweiß aufzunehmen, um die Muskulatur zu regenerieren, aber auch Kohlenhydrate um die leeren Glykogenspeicher wieder zu füllen.

## Grundsätze für eine gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für Ausgewogenheit. Denn unsere Lebensmittel sollten möglichst naturnah und unverarbeitet zu uns genommen werden, damit haben wir auch eine Garantie, dass möglichst alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente die ein Lebensmittel mit bringt, auch in unseren Körper gelangen und unserem Stoffwechsel zur Verfügung stehen. Bei stark verarbeiteten Lebensmitteln, die der Haltbarkeit dienen, gehen viele dieser Stoffe verloren und werden vernichtet.

Auch sollten wir die Nahrungsmittel möglichst saisonal nutzen, denn dann sind sie in der Regel erntefrisch und müssen nicht auf einem langen Transportweg nachreifen und eventuell haltbar gemacht werden.

Eine ausgewogene Ernährung deckt grundsätzlich den Bedarf an allen wichtigen Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen ab. Das gilt auch für Sportler. Sportlernahrung ist dann sinnvoll, wenn in kurzer Zeit eine optimale Versorgung gewährleistet sein muss, wie das bei einem intensiveren oder längeren Training oder auch während des Wettkampfs der Fall sein kann.

Wer seine Ernährung gezielt optimieren will, sollte das grundsätzlich mit natürlichen Lebensmitteln tun. Natürliche Lebensmittel enthalten die sogenannten Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) in einem ausgewogenen Verhältnis – vorausgesetzt, man genießt Früchte und Gemüse täglich in verschiedenen Farben.

Wer einen ärztlich nachgewiesenen Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen hat, kann diesem unter ärztlicher Kontrolle entgegenwirken. Selbst gekaufte Vitaminpräparate sind oft zu hoch dosiert und nicht immer harmlos.

Wasser bietet tagsüber die ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Auch bei kurzen Trainings-Einheiten braucht der Körper keine speziellen Getränke. Erst wenn es um Leistung geht und bei einem längerem Training über 60 Minuten, machen Elektrolytgetränke Sinn. Nach dem Sport tut es auch eine Fruchtsaftschorle oder ein alkoholfreies Bier.

# MINDGAMES

WEITER. IMMER WEITER!

**WENN ES AUF DEN LETZTEN METERN HART WIRD, IST ES EGAL OB DIE ZIELLINIE NACH 42 KM STRASSENLAUF, 12,5 RUNDEN AUF DER STADIONBAHN ODER JEDER ANDEREN DISTANZ LIEGT: AM SCHLUSS ZÄHLT NICHT NUR DIE FITNESS IN DEN BEINEN, SONDERN AUCH IM KOPF. WER DIE GEDANKEN IM GRIFF HAT, KANN AUCH DIE KONKURRENZ ODER PERSÖNLICHE BESTZEIT BEZWINGEN.**



Die einen haben ihn als Vorbild, andere können so rein gar nichts mit ihm anfangen - aber bei einem sind sich alle einig: Oliver Kahn hat einen unvergleichlichen Siegeswillen. Und darum heißt es: Von Kahn lernen heißt Siegen lernen!

Bei Training denken die meisten von uns zunächst an Gewichte stemmen oder Runden laufen, eben das, was im Wettkampf auch verlangt wird. Dass dazu ebenfalls Körperstabilität wichtig ist und die Athletik eine besondere Rolle übernimmt, wird spätestens den ambitionierteren Sportler\*innen irgendwann in ihrer Laufbahn bewusst. Doch gibt es ein wichtiges Zahnrad im Getriebe, das allzu selten geölt wird: Der Kopf.

Um erfolgreich seine Ziele umsetzen zu können bedarf es nämlich zunächst einmal eines: Bewusste Ziele. Mehr oder weniger bereiten wir uns alle auf den Tag X vor. Wir bringen uns in körperliche Bestform und unsere Ausrüstung in einwandfreien Zustand. Dass etwas schief gehen könnte, das schließen wir einfach aus. Falls es dann so weit ist stehen viele vor dem Problem „Und jetzt?“.

***"Nur wer einen Plan hat, kommt da an wo er hinmöchte!"***

Je länger die Distanzen werden, die wir absolvieren, desto wahrscheinlicher ist es, dass etwas schief geht. Wir schwimmen an einer Boje vorbei, der Radcomputer verabschiedet sich nach einer steilen Abfahrt im Gebüsch oder der Körper will keine Verpflegung mehr aufnehmen. Im schlimmsten Fall: Alles in einem Rennen. Gibt's nicht? Gibt's doch! Ist mir in dieser Reihenfolge so in Roth im letzten Jahr passiert. Bei allen 3 Disziplinen die der Triathlon bereitstellt gab es also eine Sollbruchstelle - einen Punkt an dem es hieß: Plan A funktioniert heute nicht mehr (bzw. B bzw. C). Aber ist dann Aufgeben die unvermeidbare Konsequenz? Zum Glück nicht.



*Alles schief gelaufen, trotzdem noch gut gelaunt: Wenn der Plan C bereit liegt, darf auch Plan A mal schief gehen.*

Genau wie man sich körperlich auf ein Rennen vorbereitet, sollte man es auch mental tun. Das ist nicht bloße Westentaschenpsychologie, große Athleten stellen dazu eigene Fachleute an, um sie auf jedes Szenario im Rennen vorzubereiten. Es fängt aber meistens mit einem Bild an: Dem Zieleinlauf. Man spielt im Kopf dutzende, hunderte, tausende Male durch, wie es ist am besagten Tag X durch diesen einen, langersehnten Zielbogen zu laufen. Wer eine Situation oft durchlebt, sei es auch nur in Gedanken, der stellt sich weniger die Frage, ob sie auch anders ausgehen könnte. Der Gedanke des nicht Ankommens wird einfach langsam ausgetrieben, weil es ja im Kopf schon so oft passiert ist.

Durch solche positiven Bilder – und diese können vielzählig sein – sammelt man bereits vor dem Start des Rennens die Antwort auf die berühmteste und meistgestellte Frage während des Rennens „Warum tue ich mir das an?“.

Der ehemalige Torwarttrainer vom 1. FC Kaiserslautern, Gerry Ehrmann, beschreibt es so „Sieger zweifeln nicht und Zweifler siegen nicht“. Er sagte das vor den versammelten Journalisten vor einem Spiel mit dem sicheren Abstieg (wie sollte es beim FCK auch anders sein?) vor Augen.

Aber für uns ist eines eigentlich klar: Wir alle zweifeln früher oder später! Die Frage ob (persönlicher) Sieg oder Niederlage beantwortet sich in dem „und dann?“.

Wir brauchen in unserem Sport mehr als den Plan A – den Sahnetag – das lockere Rennen mit dem strahlenden Sieger im Kopf. Es wird in – fast allen – Rennen dazu kommen, dass wir eine bewusste Entscheidung für unser vorher gestecktes Ziel treffen und dies auch können. Der Stimme im Kopf muss gegen die Schreie der Muskeln gewinnen. Wenn alles weh tut, der Reifen platt oder der Lieblingsgegner gerade 500 Meter vor Schluss vorbei gezogen ist muss man wissen, wie der Plan B aussieht.



Wenn alles passt -  
außer dem Namen auf  
der Anzeigetafel

## Tipps, dich auf deinen Wettkampf vorzubereiten

- Bleib ruhig! Wenn etwas schief geht, ist Hektik das Letzte was du brauchst!
- Sei dir zu jeder Zeit bewusst: Du bist kein Profi, es kann nicht jedes Rennen optimal laufen – das bringt Ruhe
- Stell dir bereits beim Training immer wieder vor: Du machst das für ein ganz bestimmtes Finish – und du siehst dich nur im Ziel, nie beim Aufgeben
- Gar keine Lust zu trainieren, schlechtes Wetter und dennoch durchgezogen? Die äußeren Umstände beim Wettkampf können genauso sein – sieh es als Abhärtung und belohn dich auch mal für ein Training auf das du gar keine Lust hattest
- Du bist nicht Jan Frodeno.

### Setz deine Ziele realistisch.

Dabei hat sich bewährt:

#### Minimalziel

*(Wenn alles schief läuft, kann ich die 10 km trotzdem noch in 60 Minuten laufen),*

#### Realziel

*(Wenn mein Plan funktioniert und ich meine Pace halten kann, sind unter 50 Minuten durchaus realistisch)*

#### Optimalziel

*(Du hast einen Sahnetag erwischt – unter 45 Minuten sind heute zum ersten Mal auf 10 km möglich – optimale Bedingungen und du belohnst dich für dein Training!).*

**Weiche erst von deinem höchsten Ziel ab, wenn es wirklich nicht mehr anders geht – am Ende darf das Minimalziel jedoch nicht so gering gesteckt sein, dass du damit enttäuscht bist.**

Dabei ist die Selbstmotivation individuell verschieden.

Einigen hilft es, sich mantraartig motivierende

Selbstbotschaften zuzusprechen. Andere motivieren sich

durch das Summen (singen ist meist schwierig) eines

besonderen Liedes – wieder andere wissen, wenn das heute

nicht klappt, müssen sie wieder ran auf der viel zu langen

Distanz und das bedeutet wieder Monate des Trainings im

einsamen Keller auf der Rolle – sich dem Entziehen zu

können wirkt ungemein motivierend.

## Fazit

Der Kopf ist unser wichtigster Taktgeber – er kann darüber

entscheiden, ob wir dem Mann mit dem Hammer nochmal

entkommen oder ob er uns niederstreckt. Dabei können wir

uns gezielt auf schwierige Situationen vorbereiten –

Geschieht schwierige Situation X, nutze ich Lösung Y

(Wenn kein Iso mehr aufgenommen werden kann, wechsle

ich zu Cola). Mentale Bilder und Visualisierung des Erfolgs

bringen uns schon vor dem Start auf die Siegerstraße – diese

Bedürfen aber eine gewissen Erarbeitungszeit. Nur weil

man sich einmal gedacht hat „Es wäre schon schön im Ziel

anzukommen“ hat das Gehirn die Möglichkeit des

Versagens in keinsten Weise vergessen. Auch hier braucht

es Übung und Kontinuität.

# Rezepte für die Schnellsten

Chinakohl-Salat mit Pellkartoffeln, Linsenfrikadellen und Aprikosendip  
(Vier Personen)

## → Chinakohl-Salat (Vorspeise).

Zutaten:

- 1 Chinakohl
- 2 Mandarinen
- 1 Handvoll Walnüsse

Für die Vinaigrette:

- 3 Eßl. Weißer Balsamico
- 3 Eßl. Wasser
- 3 Eßl. Kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 Teel. Senf
- 1 kl. Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 1 Messerspitze gemahlener Bochshornkleesamen (wenn zur Hand)

Den Chinakohl in Streifen schneiden und waschen, Mandarinen schälen und in Würfel schneiden, die Walnüsse hacken und alles zusammen in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette, die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den Salat geben .

## → Pellkartoffeln:

Pro Person 3 mittlere Kartoffeln mit Schale 20 Minuten kochen.

## → Linsenfrikadellen:

- 250 gr. rote Linsen - 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe - 1 Eßl. Senf
- 3 Eßl. Haferflocken
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teel. Paprika
- 1 Prise Kreuzkümmel - Salz und Pfeffer

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und kleinschneiden, Petersilie waschen und kleinschneiden und mit den restlich Zutaten vermengen, alles zu einer teigigen Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend Frikadellen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbraten.

## → Dip:

- 200 gr. Saure Sahne
- 100 gr. Frischkäse
- 5 getrocknete Soft-Aprikosen - 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Teel. Curry
- Salz Pfeffer

Die Aprikosen sehr hacken, die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken und mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasst es euch schmecken, ein Menü das euch mit allem versorgt, was ihr für ein gutes Training braucht.



THEELIS FOR LIFE

# JAHRESBERICHT

Theelis for Life feierte im Dezember seinen ersten Geburtstag – wir ziehen ein kleines Resümee.

Anfang des Jahres lief vieles rund – aber auch geradeaus oder berghoch. Der Wechselzeit Spendenlauf war das erste Mal, dass im Rahmen eines dezentralen, sportlichen „Wettkampfes“ Spenden von uns gesammelt wurden. Natürlich standen hierbei nicht die Bestzeiten an erster Stelle, sondern das Ziel die Kindergärten der Stadt Lebach mit jeweils 300 € unterstützen zu können. Als die virtuelle Zielfahne am 10. Januar geschwungen wurde waren wir glücklich, aber auch stolz, dass wir unsere erste Spendenaktion erfolgreich zu Ende gebracht hatten.

Wir gingen gleich an die Planung zur zweiten Disziplin, die wir eben kannten – dem Radfahren. Zeitgleich zum Stadtradeln, zu dem ja halb Lebach sowieso auf dem Rad sitzt, starteten wir den Queen x King of the Hill Wettbewerb. Das besondere an diesem Wettbewerb war: Es ist egal wie weit du fährst, nur die Höhe zählt! Durch die vereinten Kräften von Fahrrad- und E-Bike-Fans kam am Ende eine Spendensumme von 600€ zu Gunsten der Altenheime in Lebach heraus. So konnte neben einem Hygienespender auch ein Kickertisch für unsere ältesten Mitbürger\*innen erhandelt werden.

Zwischenzeitlich hatte sich herumgesprochen, dass wir nicht nur wollen, sondern bei Not an Mann und Frau auch können. Durch unseren Unterstützer Markus Groß wurde uns das Schicksal einer schwer erkrankten Mutter zugetragen, deren Herzenswunsch ein paar gemeinsame Reitstunden mit ihrem Kind seien. Binnen weniger Stunden konnten wir durch ein paar Anrufe und über Social Media Aufrufe die Spendensumme dazu und zusätzlich eine komplette Reitausrüstung organisieren.

Unsere letzte Aktion des Jahres war schließlich ein Weihnachtsbaumverkauf. Doch weil wir nicht einfach in den Baum gehen und Bäume fällen wollten haben wir das Prinzip einfach mal auf den Kopf gestellt. Statt dem Wald Bäume zu nehmen haben wir über 70 Baumpatenschaften für neue Bäume vermitteln können. Dank gilt hierbei besonders unserem Förster Fandel, der uns bei dieser Aktion tatkräftig unterstützt. Den momentanen Fortschritt der Baumpatenschaften kann unter [www.theelisforlife.de](http://www.theelisforlife.de) verfolgt werden. Dort finden sich natürlich auch alle Informationen zu weiteren Aktionen sowie der Idee und den Köpfen hinter Theelis for Life.



Thomas Detzen bei der Spendenannahme im Decathlon





Gutsweiherlauf NK-Furpach	20.02.
20. Etappe saarLANDLauf	20.02.
Merziger Citylauf	06.03.
Freundschaftslauf TV Rußhütte	19.03.
Deutsch-Französischer Halbmarathon SB	20.03.
Piesbacher Frühlingserwachen Piesbach	27.03.
Lauftrefferöffnung LAG Saarbrücken	02.04.
Garten Reden Haldenlauf LandsweilerReden	10.04.
Hartfüßler Halden Inferno Ensdorf	23.04.
2-Seen-Panoramalauf Otzenhausen	24.04.
Stadtlauf St. Ingbert	29.04.

## WETTKAMPFTERMINE

Let's race!



### Leserbrief des Monats

Noch viele weitere so tolle Berichte und Interviews.  
Ganz viele weitere Veranstaltungen die wir  
gemeinsam bestreiten und somit auch weitere  
gute Berichte darüber ☺

**Dem wären wir gerne nachgekommen,  
leider fehlte es an Wettkämpfen!**

# AUSBLICK

**Wir wollen EURE Meinung! Dazu beteiligt euch bitte  
an der Leser:innenumfrage die in der Mail  
angegeben wurde oder folgt dem QR-Code dorthin!**



*Im nächsten Theeltalticker findet ihr wie gewohnt Wettkampfberichte (sofern welche stattgefunden haben), Rezepte, Trainingstipps, ein Interview (Vorschläge gerne an [ltftheeltal2020@gmail.com](mailto:ltftheeltal2020@gmail.com)) sowie Infos zu unseren Veranstaltungen, Theelis for Life und aktuelle Neuigkeiten aus dem Vereinsumfeld!*

DER LTF THEELTAL LÄDT EIN

# NEUSTART 22



Wir bring dich an von der Startlinie bis ins Ziel!



beim  
nächsten  
Mal

Der Kurs für alle, die (wieder)anfangen  
möchten zu laufen. Mit Training im Team,  
mehreren Trainern und einem Plan,  
der **DICH** sicher ins Ziel bringt!

**Bringt eure noch nicht laufenden Freund\*innen zu uns! Den Rest machen wir!**