

# ERNÄHRUNG IM WETTKAMPF // SPORTKLETTERN



## ZEITPUNKT

## ERNÄHRUNG

## WAS DAHINTER STECKT

VORTAG	TAGSÜBER	<p><b>Regelmäßige Mahlzeiten</b>, um die Speicher zu füllen</p> <p><b>Ausreichend trinken</b> (mind. 35 ml pro kg Körpergewicht)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; auf eine hellgelbe Urinfarbe achten</li> <li>&gt; Wasser bevorzugen; Koffein nur bis ca. 6 h vor dem Schlafengehen</li> </ul>
	ABENDESSEN	<p><b>Reis-/Nudel-/Kartoffelgericht</b> mit magerer Eiweißquelle und gedünstetem Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; mind. 2 h Abstand zum Schlafengehen</li> <li>&gt; ausreichend Wasser dazu trinken</li> </ul>

Mahlzeitenteller zusammenstellen:  
 > Kohlenhydrate + mageres Eiweiß + gekochtes Gemüse/frisches Obst  
 > keine Experimente (gewohnte Speisen, gut verträglich, hygienisch zubereitet)

Wichtige Mahlzeit! >> Leicht verdaulich, wenig Ballaststoffe & fettarm  
 > kein fettreiches Fleisch/Wurst, keine großen Mengen Käse, nicht zu scharf/überwürzt/salzig, wenig rohes Gemüse, keine Hülsenfrüchte

WETTKAMPF -TAG	3-4 h vor dem Start	FRÜHSTÜCK	<p><b>Kohlenhydratbasis:</b> Haferflocken, Milchreis, Cornflakes, Obst, helles Brot</p> <p><b>Magere Eiweißquelle:</b> (Soja-)Joghurt, Skyr, Magertopfen, Milch, Cottage Cheese, Schinken, Ei</p>
----------------	---------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Leicht verdaulich, wenig Ballaststoffe & fettarm  
 Milchprodukte je nach Verträglichkeit, Sojaprodukte als Alternative



BEISPIEL-START VORMITTAGS	SNACK & TRINKEN 1-2 h vor Start	<p><b>Letzter Snack</b> in der Isolation (Menge je nach Dauer der Isolation)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; reife Banane, Gummibärchen, Obstriegel, Energieriegel, Salzbrezeln, Reiswaffeln</li> <li>&gt; Smoothie, Quetschie, Apfelmus</li> <li>&gt; ab hier kein Wasser mehr, sondern ein Elektrolytgetränk oder Sportgetränk mit Kohlenhydraten</li> </ul>
---------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Je näher der Start, desto flüssiger & leichter verdaulich muss es sein  
 > Fokus auf leicht verdauliche Kohlenhydrate (schnelle Energie & Konzentration)  
 > Zu nervös, um zu essen? Flüssiges mit Kohlenhydraten bevorzugen

NUR TRINKEN 45-30 min vor Start	<p><b>Sportgetränk</b> mit Kohlenhydraten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; heiße Umgebung? Kühles Getränk wählen; Trinkmenge erhöhen</li> </ul>
------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fokus allein auf Kohlenhydrate, Elektrolyte & Flüssigkeit  
 Koffein nur bei guter Verträglichkeit & wenn bereits erfolgreich in intensiven Trainings getestet; nicht bei starker Nervosität!

Eventuell Koffein	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 60-45 vor dem Start (im Getränk oder als Tablette/Ampulle)</li> <li>&gt; ca. 3 mg pro kg Körpergewicht</li> </ul>
-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3-4 h vor dem Start	MITTAGESSEN	<p><b>Reis-/Nudel-/Kartoffelgericht</b> mit magerer Eiweißquelle + ausreichend Flüssigkeit</p>
---------------------	-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Leicht verdaulich, wenig Ballaststoffe & fettarm!  
 Kein Gemüse, wenn im Anschluss noch Start stattfindet.

// oder bei wenig Zeit zwischen Starts	SNACK & TRINKEN	<p><b>Helles Brot:</b> Milchbrötchen, Reiswaffeln, Obstriegel/Energieriegel, reife Banane + Elektrolytgetränk/Sportgetränk mit Kohlenhydraten/Recovery-Shake</p>
----------------------------------------	-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Falls zu wenig Zeit für eine richtige Mahlzeit zwischen Starts bleibt:  
 Fokus auf kohlenhydratreiche Snacks + evtl. eiweißhaltiger Recovery-Shake



BEISPIEL-START ABENDS	Siehe oben
-----------------------	------------

DANACH	Gleich nach der letzten Runde	RECOVERY-SHAKE	<p><b>Recovery-Shake</b> mit mind. 0,3 g Eiweiß pro kg Körpergewicht</p>
	Am Ende des Tages	ERHOLUNGS-MAHLZEIT	<p><b>Reis-/Nudel-/Kartoffelgericht</b> mit magerer Eiweißquelle und gedünstetem Gemüse + ausreichend Flüssigkeit</p>

Kohlenhydrate + Eiweiß + Flüssigkeit zur Muskelregeneration  
 > Besonders wichtig, wenn mehr als 60 min bis zur nächsten Mahlzeit vergehen

Kohlenhydrate + Eiweiß + Gemüse + Flüssigkeit  
 > Nach JEDEM Wettkampftag  
 > Besonders wichtig, wenn am Folgetag erneuter Start stattfindet

(VORTAG)	Erneuter Start am Folgetag? Erholungsmahlzeit ist zugleich Vorbereitungsmahlzeit am Vorabend. >> Speicher optimal füllen (siehe oben)
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# BEISPIELPLAN WETTKAMPFTAG BOULDER//LEAD



<b>VORTAG</b>	Regelmäßige Mahlzeiten	7 Uhr Frühstück 10 Uhr Kleiner Snack 13 Uhr Mittagessen 16 Uhr Kleiner Snack	Frühstück Kleiner Snack Mittagessen Kleiner Snack	Haferflocken mit Milch, Joghurt/Skyr, Obst & Nüsse Reife Banane Reis-Gemüse-Pfanne mit Ei; Fruchtjoghurt als Dessert Müsliriegel	+ mind. 2 Liter über den Tag verteilt trinken > Heiße Umgebung? Viel Geschwitzt? Trinkmenge erhöhen > Auf hellgelbe Urinfarbe achten
	ABENDESSEN 2-3 h vor Schlafengehen	19 Uhr 22 Uhr Schlafenszeit		Nudeln mit Hühnchenbrust oder Tofu und gedünstetem Gemüse + mind. 250 ml Wasser	Wichtige Mahlzeit! Fettarme & milde Zubereitung, leicht verdaulich!
<b>WETTKAMPFTAG</b>	FRÜHSTÜCK 3-4 h vor Start	7 Uhr		Haferflocken mit Milch, Joghurt/Skyr und Obst // oder Cornflakes mit Sojadrink, Soja-Joghurt & Obst // oder Helles Brot mit Frischkäse & Schinken + mind. 250 ml Wasser/verdünnter Saft/ungesüßter Tee	+ evtl. Tasse Kaffee
 <b>BEISPIEL-START VORMITTAGS</b>  <i>Isolation: 8-9 Uhr offen Startzeitraum: 10-12:30 Uhr</i>	SNACK + TRINKEN 1-2 h vor Start	8-10 Uhr		Reife Banane, 1-2 Obstriegel + 250 ml Elektrolytgetränk pro Stunde, schluckweise trinken	Falls keine feste Nahrung möglich: Sportgetränk <u>mit Kohlenhydraten!</u> > Elektrolyte z.B. Go Hydro Tabs, Science in Sport > Sportgetränk mit KH z.B. Go Electrolyte Pulver, Science in Sport + 250 ml bei Hitze
	TRINKEN 45-30 min vor Start	10 Uhr		250 ml Sportgetränk mit Kohlenhydraten, schluckweise oder 330 ml Cola/Energydrink mit Koffein	Sportgetränk mit KH z.B. Go Electrolyte, Science in Sport
	MITTAGESSEN 3-4 h vor Start	14 Uhr			Reispfanne mit Ei // oder Nudeln mit leichter Soße // oder Milchreis mit Obst + mind. 250 ml Wasser/verdünnter Saft/ungesüßter Tee
 <b>BEISPIEL-START ABENDS</b>  <i>Isolation: 16-17 Uhr offen Startzeitraum: 18-19 Uhr</i>	SNACK + TRINKEN 1-2 h vor Start	16:30-17:30 Uhr		Reife Banane, 1-2 Obstriegel + 250 ml Elektrolytgetränk pro Stunde, schluckweise	Siehe oben
	TRINKEN 45-30 min vor Start	17:30-18:15 Uhr		250 ml Sportgetränk mit Kohlenhydraten, schluckweise oder 330 ml Cola/Energydrink mit Koffein	Siehe oben
<b>DANACH</b>	RECOVERY-SHAKE gleich danach	19 Uhr		500 ml Recovery-Shake, zubereitet mit Wasser/Pflanzendrink/einem Teil Magermilch	Kohlenhydrate + Eiweiß + Flüssigkeit zur Muskelregeneration > z.B. Rego Rapid Recovery Pulver, Science in Sport
	ERHOLUNGS-MAHLZEIT 1-2 h danach	20 Uhr		Mildes Kartoffel-Curry mit Hühnchen oder Tofu und gedünstetem Gemüse + mind. 250 ml Flüssigkeit	Wichtige Mahlzeit! Wenn am Folgetag erneuter Start stattfindet: Fettarme & milde Zubereitung, leicht verdaulich!