

Was soll ich nach dem Wettkampf essen?

Viele Informationen erhalten wir Läufer, was wir vor unserem Wettkampf essen und trinken sollen, oder auch während des Laufes, aber was uns nach dem Wettkampf oder einem harten Training guttut, das müssen wir meistens selbst herausfinden.

Wegen der Erschöpfung verspüren wir danach keinen Hunger, wohl aber Durst, der so schnell als möglich zu stillen ist. Dafür eignen sich Fruchtsaftchorlen, Mineralwasser oder auch Elektrolytgetränke. Interessant ist, dass der Wasserhaushalt bereits nach einigen Stunden ausgeglichen ist. Auch ein kühles Bier ist oft gefragt, aber den Schweißverlust mit einem alkoholischen Getränk auszugleichen ist schädlich, denn Alkohol senkt die Testosteronspiegel, die für die Regeneration wichtig sind. Deshalb gibt es immer öfter bei zahlreichen Laufveranstaltungen alkoholfreies Bier.

Glykogendepots lassen sich aber in der ersten Stunde nach einem Training oder dem Wettkampf am schnellsten auffüllen, brauchen aber dafür bis zu drei Tage zur kompletten Auffüllung. Obwohl ein Teil der Muskelzellen lädiert ist und weniger Glykogen speichern, ist die Kohlenhydrataufnahme wichtig, um einen weiteren Eiweiß- und Immunkörperabbau bei Kohlenhydratmangel und eine Unterzuckerung zu verhindern. Es sollte eine leichtverdauliche fettarme Mahlzeit mit hochwertigen Proteinen zu sich genommen werden, wie z.B. Fischfilet und Gemüse gedünstet mit Pellkartoffeln. Oder eine einfache Kohlenhydrat- und Eiweißversorgung mit Kartoffeln und Ei mit Magerquark kombiniert. Viel Obst und vor allem Ruhe nach einem anstrengenden Wettkampf sollten allerdings auch nicht fehlen. Dabei gilt die sog. „Foster-Regel“: nach einem vollgelaufenen Wettkampf soll für die Regeneration mit leichtem Training (z.B. Jogging oder Radfahren) die halbe Zahl an Tagen eingeplant werden, wie die Strecke in Kilometern lang war:

- für ein 5-km-Rennen: für die nächsten drei Tage
- für ein 10-km-Rennen: für knapp eine Woche
- für einen Halbmarathon: in den folgenden zwei Wochen und
- für einen Marathon: rund drei bis vier Wochen.

(Quellen Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel, Valentin Belz, Herbert Steffny, Ulrich Pramann, Matthias Marquardt und eigene Erfahrungswerte)



TISCHTENNIS

i Hugo Rautscher
+39 333 779 55 86
rautscherhugo@gmail.com



Tischtennis für Kinder:

Für alle Kinder, die gerne Tischtennisspielen möchten, stehen ab September folgende Stunden im vereinseigenen Tischtenniszentrum in der Pestalozzischule zur Verfügung.

Kinder:

Beginn: September 2023
Ende: Mai 2024
Zeit: Montag und Mittwoch, 16:00 – 17:30 und 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Tischtennishalle „JH Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen

Jahresbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: TT Jugend)

Auch für Erwachsene haben wir heuer wieder folgendes Programm zu bieten:

Freizeit- und Meisterschaftsspieler

Beginn: September 2023
Ende: Mai 2024
Zeit: Mittwoch und Freitag, 20:00 – 21.30 Uhr
Ort: Tischtennishalle „JH Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen

**Jahresbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: TT Meisterschaft)
160 € (Kodex für Einzahlung: TT Freizeit)**

Die Meisterschaften starten heuer voraussichtlich im Oktober

- In der Serie C2 eine Mannschaft
- In der Kateg. IV/5-6 spielen wir voraussichtlich mit 2 Mannschaften
1x Gruppe B und 1x Gruppe C

Austragungsort: Pfarrhof Bozen (Heimspiele)

Datum und Uhrzeit: Siehe Fitet Broschüre oder QR-Code scannen!

Infoline:

**Hugo Rautscher,
Tel. +39 333 779 55 86**

