



Die Diplom-Sportlehrerin Gitta Banas (links) demonstrierte dem fachkundigen Publikum beim GT-Forum funktionelle Dehnübungen. (Foto: Hie)

Wertvolle Tips beim GT-Forum für Ausdauersportler zur Ernährung und Möglichkeiten zur Dehnung

## Auch eine Cola schadet nicht

„Ab Kilometer 30 schadet den Ausdauersportlern auch eine Cola nicht.“ Die Ernährungswissenschaftlerin Micaela Schmidt gab gestern Abend beim GT-Forum im Gmünder Stadtgarten den Läufern wertvolle Tips für den 7. Schwäbische Alb Marathon, den die GMÜNDER TAGESPOST heute präsentiert.

VON ALEXANDER HAAG

Micaela Schmidt, Diplom-Oecotrophologin der Gmünder Ersatzkasse, ging in ihrem Referat in erster Linie auf die Anforderungen ein, die der Hochleistungssport an den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt der Sportler stellt. „Besonders das Wasser wird von den Athleten immer wieder vergessen. Und das, obwohl das Wasser 70 Prozent des menschlichen Organismus ausmacht“, erklärte die Ernährungswissenschaftlerin.

Der Körper würde im Alltag, also ohne übermäßige Belastung, täglich rund drei Liter Flüssigkeit verlieren. Daher ist die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr bei

Ausdauersportlern immens. Und hierbei reicht es nicht aus, irgendeine Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sondern die Getränke müssen gezielt ausgewählt werden. So empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin an Trainingstagen und nach dem Wettkampf Frucht- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Kakao oder Malzbier. Vor dem Wettkampf selber kommen dagegen nur stark verdünnte Säfte, kohlenstoffarmes Mineralwasser oder hypo- und isotonische Getränke in Frage. Leitungswasser und Getränke mit hohem Zuckergehalt scheiden dagegen aus. „Es sei denn ab Kilometer 30; dann schadet auch eine Cola nicht.“

### Nicht auf den Durst warten

Micaela Schmidt empfahl den Athleten, vor dem Start beim Alb Marathon gut zu frühstücken und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Und auch während des Wettkampfes regelmäßig trinken und nicht warten, bis der Durst kommt.“

Auch dem Natrium-, Kalzium-, Magnesium- oder Eisenmangel sollten die Sportler gezielt entgegenwirken. „Leitungswasser oder Kochsalztabletten

sind bei Natriummangel ungeeignet“, sagte Micaela Schmidt. Um den Kalziumhaushalt aufrecht zu halten, rät Schmidt zu frischem Obst, Trockenfrüchten und Gemüse. „Besonders Bananen sind zu empfehlen.“

### Funktionelle Dehnübungen

Im Anschluß an die richtige Ernährung wurden dem Publikum von der Diplom-Sportlehrerin Gitta Banas von der STB-Akademie funktionelle Dehnübungen vorgestellt, die gleichzeitig in der Praxis ausprobiert wurden. Die Zuhörer ließen sich alle zum Mitmachen animieren und zeigten besonders bei den unfunktionellen Übungen, den sogenannten „Krankmacherübungen“, große Aufmerksamkeit. Gitta Banas stellte klar, daß rund 20 Minuten gezieltes Dehnen Voraussetzung für den Sport sei.

Micaela Schmidt stellte abschließend klar, daß auch bei Ausdauersportlern der Erfolg nicht von Präparaten abhängt, sondern vielmehr vom regelmäßigen Training und einer bedarfsgerechten Ernährung. Und diese wertvollen Tips können die interessierten Zuhörer bereits heute beim 7. Schwäbische Alb Marathon in die Praxis umsetzen.

## Marathon von besonderer Schönheit

Weit über 900 Teilnehmer werden heute zum 7. Schwäbische-Alb-Marathon in Schwäbisch Gmünd erwartet. Mit dem 44 Kilometer langen Supermarathon und dem Bikeathlon über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stufen sowie dem Rechberglauf (9,4 Kilometer) hat sich die DJK Schwäbisch Gmünd weit über die Region hinaus einen Namen gemacht. Im nächsten Jahr wird die deutsche Meisterschaft über 50 Kilometer auf dieser Strecke gelaufen. Eine hohe Auszeichnung für die Gmünder DJK. Einmal mehr wird die GMÜNDER TAGESPOST dieses Sport-Highlight präsentieren.

VON WERNER RÖHRICH

Wir unterhielten uns mit Erich Wenzel, dem Mitinitiator des Schwäbische-Alb-Marathons, bei dem neben Werner Hinderberger die organisatorischen Fäden seit Jahren zusammenlaufen.

**Herr Wenzel, hätten Sie vor sieben Jahren gedacht, daß dieser Supermarathon ein solches Echo in Deutschland und darüber hinaus finden würde?**

**Wenzel:** Wir haben es in der Tat geschafft, innerhalb weniger Jahre den Schwäbische-Alb-Marathon in der europäischen Läuferzene zu etablieren. Unsere Erwartungen sind damit weit übertroffen worden. Wenn wir in Schwäbisch Gmünd einen Stadtmarathon anbieten würden, hätten wir keine Chance. Aber wir haben mit unseren drei Kaiserbergen etwas ganz Besonderes, das es in der Schönheit in ganz Deutschland nicht gibt.

**Woher nehmen Sie dieses Urteil?**

**Wenzel:** Ich habe bisher alle großen Landschaftsläufe in Deutschland mitgemacht.

**Was ist der Reiz am Schwäbische-Alb-Marathon?**

**Wenzel:** Der herrliche Blick in die Weite. Und daß es Phasen gibt, die sehr steil sind und die sich mit Phasen für Ruhepausen abwechseln.

**Zusammen mit dem Rennsteiglauf in Thüringen und dem 100-km-Lauf in Biel zählt der Schwäbische-Alb-Marathon bereits seit einigen Jahren zur Europacupwertung der Supermarathone. Wie kam es, daß die DJK jetzt den Zuschlag für die deutsche 50-Kilometer-Meisterschaft für 1998 erhielt?**

**Wenzel:** Beim 50-Kilometer-Lauf im April in Hanau-Rodenbach bin ich bei der Siegerehrung von Harry Arndt, dem Vorsitzenden der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung, angesprochen worden. Er hat mir erklärt, daß angedacht sei, die DM im Wechsel als Landschaftslauf und als

Flachstreckenlauf – auf Asphalt – anzubieten. Und als er mich gefragt hat, ob wir Interesse hätten, haben wir, nach Abstimmung im Verein, ihm dies bestätigt und uns sofort nach ei-



**Erich Wenzel:** Wir haben mit unseren drei Kaiserbergen etwas ganz Besonderes, das es in seiner Schönheit in ganz Deutschland nicht gibt. (Foto: Tom)

ner Strecke umgesehen.

**Wo hängen Sie die fehlenden sechs Kilometer an?**

**Wenzel:** Zunächst war der Gedanke, die Bergspitzen wegzunehmen, um es leichter zu machen. Den Gedanken haben wir aber wieder verworfen, weil dies gerade den Reiz dieser Veranstaltung ausmacht. Dafür versuchen wir, die zusätzlichen sechs Kilometer möglichst flach zu halten. Wahrscheinlich wird die Reiterleskapelle als weiterer landschaftlich reizvoller Punkt einbezogen werden.

**Werden – bedingt durch die DM – nächstes Jahr noch mehr Teilnehmer nach Schwäbisch Gmünd kommen?**

**Wenzel:** Vielleicht zweihundert mehr für den Supermarathon. Die Frage ist, ob auch einige wegbleiben, denen das dann zuviel ist.

**Wird die Gmünder DJK selbst Teams ins Rennen schicken?**

**Wenzel:** Natürlich hoffen wir, daß wir selbst auch wieder ein schlagkräftiges Damen- und Herrenteam stellen können. So wie 1995, als Hans Dangelmaier, Holger Scholze, Ulrich Hartenstein und Hartmut Kurz den Deutschen Meistertitel von Rodenbach mit nach Schwäbisch Gmünd brachten.

# Magnesium gegen Krämpfe

DRK-Bereitschaft ist seit sieben Jahren rund um die gesamte Strecke präsent

„Wir sind für den Rest zuständig“, sagt Joachim Vogt, der beim Schwäbische-Alb-Marathon auf dem Asrücken zusammen mit Reinhold Baumhauer die mobile Funkvermittlung der DRK-Bereitschaft bedient. „Die Vorderen brauchen uns nicht“.

vor sieben Jahren an drei Sonntagen die gesamte Strecke abgelaufen, um jede Stelle zu kennen und einen detaillierten Einsatzplan machen zu können. „Toi,toi,toi“, sagt Frey. „Bis auf die Unfälle im vergangenen Jahr hatten wir in all den Jahren keine ersten Einsätze.“

Auch in diesem Jahr beschränkte sich das Geschehen der DRK-Helfer

im wesentlichen auf die Dienste von Heinz Eger und Christel Schwarz, die die rund zwanzig völlig entkräfteten und mit Krämpfen geplagten – meist männlichen – Marathonis im beheizten Betreuungszelt im Start/Ziel-Bereich wieder aufmöbelten. Magnesium, eine Banane, Tee oder eine leichte Massage der beinhaltenen Wadenmuskeln wirken wahre Wunder.

VON WERNER RÖHRICH

Von Beginn an, seit sieben Jahren, übernimmt die Bereitschaft des DRK Schwäbisch Gmünd zusammen mit jeweils zwei Ärzten bei diesem internationalen Großsportereignis die medizinische Betreuung bzw. Erste Hilfe der mittlerweile fast tausend Sportlerinnen und Sportler.

Annähernd zwanzig Rotkreuz-Helfer bilden ein Einsatznetz über zehn Stationen rund um die 44 Kilometer lange Strecke. Durch Funk verbunden sorgen sie dafür, daß bei Unfällen, Schwächeanfällen oder anderen Vorkommnissen schnelle Hilfe geleistet werden kann.

## Zu Fuß abgelaufen

Vom ersten Tag an hält der erfahrene Einsatzleiter Albrecht Frey (stellvertretender DRK-Bereitschaftsführer) die Fäden in der Hand – und die Verantwortung. Zu Fuß ist er deshalb



Heinz Eger und Christel Schwarz von der Gmünder DRK-Bereitschaft möbeln die entkräfteten Sportler wieder auf.