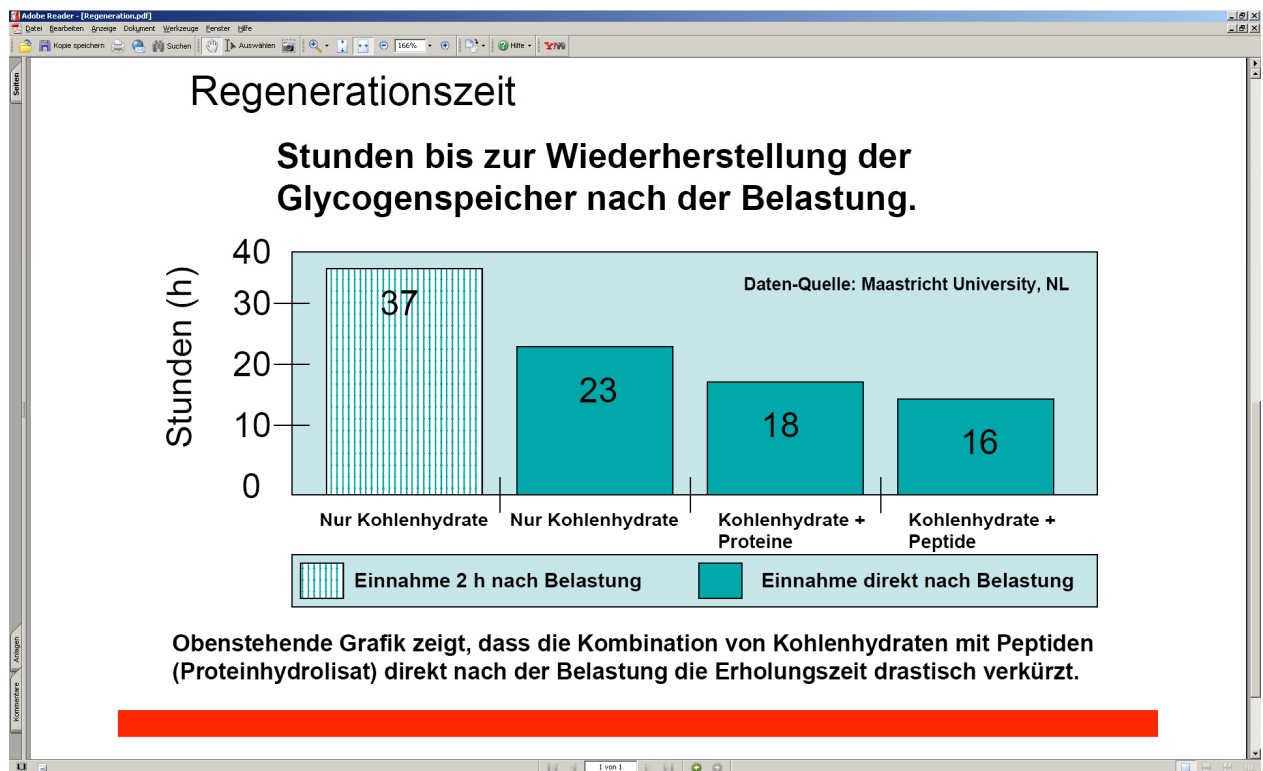


## Liebe 42ers

### Rückblick Event Ernährung

Am Montag 5. Oktober haben uns Stephanie Rieder und Thomas Hürlimann im Klubhaus des FC Attiswil in das Thema Ernährung, im Speziellen in die Sporternährung eingeführt. Die ca. 20 Anwesenden erhielten nebst den meist bekannten (aber vielfach nicht angewendeten ;-)) Ernährungsgrundsätzen, ganz spezifische Tips und Hintergrundinformationen zur richtigen Ernährung vor, während und nach dem Training oder Wettkampf.

Für mich sehr beeindruckend war die Folie bezgl. Regenerationszeit. Wie die Erholung mit zeitnaher und richtiger, mit Kohlenhydraten, Protein oder Peptide angereicherter Ernährung optimiert werden kann, ist fast unglaublich. Die unten stehende Grafik verdeutlicht diesen Prozess sehr einfach. Die auf der Folie referenzierte Belastung ist ein 5 stündiges Training mit dem Bike.



An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Thomas Hürlimann von WinForce ([www.winforce.ch](http://www.winforce.ch)) für den interessanten Vortrag und die Publikationsfreigabe der obigen Illustration.

Die WinForce Produkte können übrigens auch bei Intersport Schumacher ([www.schumacher-sport.ch](http://www.schumacher-sport.ch)) portofrei gekauft werden.

## **Ernährungsempfehlung Halbmarathon**

Für unseren in drei Wochen stattfindenden Halbmarathon hat mir Thomas nachträglich eine Einnahmeempfehlung zugestellt:

Vor dem Start

- Ev. 1 - 2 EL PowerPro mit 1.5 - 2 dl Wasser (Nur wenn in Vorbereitung ausprobiert)
- 1 h bis unmittelbar vor dem Start (Vorbereitungen & Warm up) 5 dl Carbo Basic plus

Während des Laufes

- Carbo Basic plus 6 - 8 dl/Std (Funktioniert jedoch nur, wenn Helfer am Wettkampf dabei sind)
- Das Carbo Basic plus kann auch als Konzentrat (2:1) im Laufgurt mitgenommen werden. Mit Wasser ab Verpflegungsposten nachspülen und so verdünnen.
- Zusätzlich 1-2 stk/std Ultra Energy Complex dazu

Wenn kein Getränk mitgenommen wird:

- 1-2 stk/std Ultra Energy Complex + Getränk (Wasser oder Sportgetränk ab Verpflegungsposten) Wenn gute Erfahrungen im Training mit WINFORCE, während Wettkampf im Zweifelsfall zu persönlicher WINFORCE-Verpflegung nur Wasser dazu nehmen!

Nach dem Wettkampf

- Sofort einen PowerPro-Shake 3 E-Löffel!
- Viel Trinken, empfehlenswert ist nochmals Carbo Basic plus um sofort viele Kohlenhydrate einzunehmen.
- sobald wie möglich (nach 30-40 min) kohlenhydratreiche Mahlzeit einnehmen

4-5 Stunden nach Wettkampfe

- Nochmals einen PowerPro-Shake ca. 2 E-Löffel

Zusatzinfo für Verständnis zur 2ten Shake Einnahme:

Durch das intensive Nachbrennen des Körpers im Anschluss an das Belastungsende, wird ein Teil des Proteins des ersten Regi-Shakes "verbrannt" (ist völlig normal). Dadurch geben wir nach langen und sehr harten Wettkämpfen verspätet nochmals Protein rein um die Muskulatur langfristig in die Regenerationsphase hinein mit hochwertigen Proteinen zu versorgen!

**Wichtig: Nicht vergessen, dass die Produkte schon einmal während einer Trainingseinheit eingenommen werden sollten und nicht das erste Mal während des Wettkampfes.**

## **Luzern Halbmarathon vom 25.10.2009**

Am 25. Oktober werden viele der 42er zum ersten Mal einen Halbmarathonlauf in Wettkampfatmosphäre bestreiten. Der Start in Luzern findet ab 9.00 Uhr in vier Zeitblöcken statt, je nach erwarteter Laufzeit.

Wie angekündigt haben wir die einen Bus für 16 Personen reserviert. Wer mit dem Bus mitkommen will, soll sich bitte via Mail bei Heinz melden. Es können nur die ersten 16 gemeldeten Personen berücksichtigt werden. Es werden prioritär Teilnehmer vom 42er Projekt transportiert. Bitte pünktlich sein.

**Abfahrtszeit : 25. Oktober 2009 6.30 Uhr**  
**Abfahrtsort : Klubhaus FC Attiswil**  
**Kosten: : CHF 25.00 p/Person**

**Bitte beachtet, dass von Samstag auf Sonntag von Sommer- auf Winterzeit umgestellt wird. Gönnst euch die zusätzliche Stunde Schlaf ;-)**

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz