

## Wolfgang Feil über Marathon-Irrtümer

## „In sich hinein horchen“

Bringen's Bananen? Oder doch ein Powerriegel? Dr. Wolfgang Feil, aktiver Marathonläufer und Ernährungsexperte, klärt im Gespräch mit LZ-Mitarbeiter Moritz Schildgen über einige Irrtümer im Bezug auf Essen und Trinken rund ums Marathonlaufen auf.

**LZ: Sind Bananen beim Marathon sinnvoll?**

Dr. Wolfgang Feil: Als Zwischenmahlzeit sind Bananen empfehlenswert, doch die Ballaststoffe stören bei sportlicher Belastung die Energieversorgung und können Magenprobleme verursachen. Besser sind kohlenhydratreiche Getränke mit viel Natrium oder gesüßter Tee mit Kochsalz.

**LZ: Was hilft gegen die Belastung der Gelenke und Sehnen?**

Feil: Gelenkprobleme oder Bänder- und Sehnenbeschwerden können mit gezielter Nahrungsergänzung gelindert werden: Bindegewebsstrukturen können mit Glucosamin, Ackerschachtelhalm-Konzentrat, Vitamin C und E, Gelatine und Teufelskralle gestärkt werden.

**LZ: Verhindert die Einnahme von Magnesium wirklich Krämpfe?**

Feil: Gegen Muskelkrämpfe nehmen viele Sportler vor oder während des Wettkampfes Magnesium zu sich, was nicht zu empfehlen ist. Es kann zu Durchfall und Magenkrämpfen kommen. Magnesium hilft in der Erholungsphase, aber während des Wettkampfes gilt es, ausgeschwitztes Natrium zu ersetzen, zum Beispiel durch Kochsalz.

**LZ: Was soll der Marathonläufer trinken?**

Feil: Ein weiterer Irrtum ist der Verzicht auf Kohlenhydrate in Form von angereicherten Getränken. Zwar behindern Kohlenhydrate den Fett-

stoffwechsel, aber eben nicht unter hoher Belastung, sondern liefern dann Energie.

**LZ: Was ist mit Apfelschorle?**

Feil: Obwohl eine gute Kohlenhydratquelle, ist Apfelschorle als Getränk nicht die erste Wahl, da sie Apfelsäure und Sorbit enthält. Ersteres hemmt die Magenentleerung und kann zu Magenkrämpfen führen, Letzteres führt zu Durchfall. Wer Apfelschorle verträgt, sollte pro Liter einen dreiviertel Teelöffel Kochsalz zu geben, um den Natriumgehalt zu erhöhen.

**LZ: Wieviel soll man während eines Marathons trinken?**

Feil: Um störenden Harndrang zu vermeiden, trinken Langstreckenläufer meist weniger als 300 Milliliter pro Stunde. Besser ist es, 600 Milliliter pro Stunde zu sich zu nehmen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der zwischen 0,8 und 1,5 Litern die Stunde liegt.

**LZ: Haben Sie noch einen allgemeinen Hinweis?**

Feil: In sich hinein horchen und Erfahrungen zu sammeln, denn nur so lassen sich Wettkampfsituationen erproben.

## Zur Person

Dr. Wolfgang Feil läuft selbst Marathon, seine Bestzeit liegt bei zwei Stunden und 54 Minuten. Der Vater von zwei Kindern promovierte in Biologie im Bereich der Botanik. Als Nährstoffexperte betreut er mehrere deutsche Nationalmannschaften, darunter die Ultramarathon-Nationalmannschaft, und weitere Sportler wie Segler, Kanuten, Biathleten und Radfahrer. Zusätzliche Informationen, wie zu seinen veröffentlichten Büchern finden sich online unter [www.dr-feil.com](http://www.dr-feil.com).

## SZ-Laufgruppe



Puuuh, das war ganz schön anstrengend. Die SZ-Laufgruppe hat sich am Sonntag zum ersten gemeinsamen Training in Vogt getroffen. Durch den Wald ging es 20 Kilometer bergab und bergauf. SZ-Foto: Claudia Veith

## Nicht jeder hält über 20 Kilometer den GA1-Puls

**LINDAU/VOGT - Für die Mitglieder der SZ-Laufgruppe hat das erste gemeinsame Long-Jogg-Training am Sonntag an einer 20 Kilometer langen Strecke durch Wald und Wiesen. Gesprächsthema vor dem Lauf waren die Trainingspläne, die seit einigen Wochen fleißig eingehalten werden.**

Von unserem Redaktionsmitglied Claudia Veith

Um 9.45 Uhr trafen sich die Mitglieder der SZ-Laufgruppe am Stadion in Vogt. Das erste gemeinsame Training im Rahmen der Run Regio Tour stand auf dem Programm. Doch vor dem Lauf boten zunächst die vor einigen Wochen von Markus Weber erstellten individuellen Trainingspläne Stoff für Diskussionen.

„Ich habe schon Muskelkater vom langsamen Laufen“, beschwerte sich Hermann Walser lachend. Um seinen

Puls im so genannten GA1-Bereich, dem optimalen Trainingsbereich, zu halten, muss er langsamer trainieren als bisher. Sein Urteil: „Anstrengend.“ Seine Hoffnung: „Die zweite Leistungsdiagnostik zeigt hoffentlich den Erfolg.“ Ganz anders bei Elvira Kugler. „Ich muss jetzt schneller laufen, als vor



der Diagnostik.“ Joachim Madlener ist froh, dass er den Trainingsplan überhaupt hat. „Wenn ich mal abends keine Lust habe zu laufen, dann reicht ein Blick auf den Trainingsplan und ich bin motiviert, mich doch noch aufzuffressen“, sagte er.

Pünktlich um zehn Uhr machten

sich die Laufgruppen-Mitglieder mit Gruppenleiter Markus Weber vom Diagnostikzentrum Scheidegg und rund 70 anderen Laufbegeisterten auf die 20 Kilometer lange, recht hügelige Strecke.

Achim Linder und sein Team organisieren die Run Regio Touren seit zwei Jahren. Mit orangenen Pfeilen sind die Strecken auf dem Boden ausgeschildert. So kann sich keiner der Hobbyläufer verlaufen. Die Run Regio Touren sind reine Trainingsläufe. Ohne den Druck der Zeitmessung soll das gemeinsame Training motivieren und Spaß machen. Für den Lauf am Sonntag in Vogt hatten die Organisatoren eine Strecke durch den Wald gewählt – angesichts von Sonne und hohen Temperaturen eine perfekte Wahl. Zwei Verpflegungsstationen erleichterten das Training.

Etwa zweieinhalb Stunden nach dem Start war die SZ-Laufgruppe komplett im Ziel angekommen. Auf Grund der für viele ungewohnten sehr hügeligen Streckenführung konnte nicht jeder den GA1-Puls-Bereich einhalten – durchgehalten haben jedoch alle.

## Gesagt ist gesagt

## ZITAT DES TAGES

„Anstrengend“,

findet SZ-Laufgruppenteilnehmer Hermann Walser seinen Trainingsplan, der ihm ein langsames Tempo vorschreibt als er eigentlich laufen könnte.

## Eisstockschießen

## TSV Niederstaufen siegt in Weingarten

**NIEDERSTAUFEN (gs) - Der ESC Weingarten hat mit zwei Jubiläumsturnieren sein 50-jähriges Bestehen gefeiert. Am Samstag schaffte ein Team des TSV Niederstaufen zunächst den 9. Platz, bevor es am darauffolgenden Tag sogar im Mixed zum Turniersieg reichte.**

Das erste Spiel gegen den CDE Dornbirn wurde klar mit 17:7 gewonnen. Der nächste Gegner war der spätere Turniersieger, der SER Schwenningen. Hier war das Spiel in der letzten Kehre eigentlich schon gewonnen, ehe ein grober Schnitzer des Niederstaufener Teams doch noch den Sieg kostete. Da man mit dem Kopf noch bei den vergebenen Punkten war, folgte als logische Konsequenz auch eine Niederlage gegen Esslingen. Im Lokalderby gegen den EC Weißenberg besann man sich wieder auf seine Fähigkeiten und machte in den ersten drei Kehren 19 Punkte, was zum Sieg ausreichte. Siege und Niederlagen wechselten sich dann regelmäßig ab. Am Ende hatte man mit 14:14 ausgeglichenes Punktekonto und schaffte punktgleich mit dem EC Weißenberg, der durch den besseren Stockteiler Achter wurde, den 9. Platz unter 15 Mannschaften.

Am Sonntag stand das internationale Mixed-Turnier an. Sieben Mannschaften waren am Start und es wurde eine Hin- und Rückrunde gespielt. Günther Strutz, Werner Steinhauser, Sabine Heim und Regina Lind starteten gut ins Turnier und sie mussten bis zur Pause nach drei Spielen nur ein Unentschieden gegen Langenargen II hinnehmen. Das Spiel nach der Pause, gegen den am Ende Drittplatzierten, SV Reutte, ging durch taktische Fehler verloren. Es folgten dann aber sieben Siege in Folge. Nur der ESC Bludenz konnte im letzten Spiel den vier Leiblachlern nochmals die Punkte wegnehmen. Dies hatte jedoch keinen Einfluss mehr auf den Ausgang des Turniers. Die Mannschaft aus Niederstaufen gewann mit einer überragenden Leistung und drei Punkten Vorsprung und einem Stockteiler von 3,862 das Turnier.

## Knabenrealschule



## „Yacht“ und „Interboot“ unterstützen Segel-AG

Die Segel-AG der Knabenrealschule, die in diesem Schuljahr zum ersten Mal stattfand, wurde aus knapp 200 Projekten von der Zeitschrift „Yacht“ in Zusammenarbeit mit der „Interboot“ Friedrichshafen ausgewählt und mit 1000 Euro an Geld- und Sachmitteln unterstützt. Die Segel-AG, die sich immer donnerstags trifft, führt jüngere Schüler zum Grundschein, und Schüler, die älter als 14 Jahre sind, zum Bodenseeschifferpatent. Auf dem Bild sind die Teilnehmer mit ihren neuen T-Shirts, Cappies und den Lehrbüchern vor dem Gebäude der Bodensee Yachtclubschule Lindau zu sehen.

## Segelsport

## Neue Groß-Regatta auf dem See

Den 8. September haben viele Segler bereits rot im Kalender angezeichnet. Segelyachten vom ganzen See werden in Rorschach zum Start für die erste internationale „Bodensee-Querregatta“ erwartet. Initiator dieses Ereignisses ist der Segelclub Rietli. Angestachelt vom langjährigen Erfolg der größten Regatta am See, der Rund um von Lindau nach Überlingen und zurück, will der Segelclub Rietli das Regattageschehen zwischen Rorschach und Langenargen beleben. Als Partner für die Durchführung bot sich der Yachtclub Lan-

genargen an. Die beiden Clubs werden sich jährlich in der Organisation abwechseln, in diesem ersten Jahr erfolgt der Start vor Rorschach, im nächsten dann vor Langenargen. „Es ist unser Ziel, über 200 Boote an den Start unserer neuen Regatta zu bringen“, sagt Organisationskomitee-Präsident Silvio Müller, ein ehemaliger Schweizer Olympiakader-Segler. Die Regatta eignet sich auch für Segler, die selten Regatten bestreiten, da der Kurs wenig Manöver verlangt und auch mit einer weniger erfahrenen Mannschaft gesegelt werden kann, lassen die Organisatoren wissen.

## Radsport

## Bodensee-Gymnasium ist schnellste Schule

**LINDAU (rvl) - Unter der Schirmherrschaft des Landrates Eduard Leifer ist in Scheidegg das Landesfinale Mountainbike für Schulumannschaften ausgefahren worden. Die Teams des Landkreises Lindau kehrten mit drei ersten und einem 2. Platz zurück. Das Bodensee-Gymnasium Lindau erkämpfte sich nach dem Vizetitel des Vorjahres den Sieg.**

Wie wichtig dieser Wettkampf für manche Schulen war, ergibt sich aus der Tatsache, dass sechs der insgesamt 23 Mannschaften bereits am Vortag anreisten und die Strecke genau in Augenschein nahmen.

Einsetzende heftige Sturmböen und Regen verwandelten binnen kurzer Zeit die perfekt präparierte Strecke in eine schlüpfrige Angelegenheit, die Rennleiter Peter Cavallo und die Teambetreuer zwangen, auf die vorgeschaltete Technikprüfung zu verzichten. So einigte man sich darauf, bei der Startaufstellung jeweils einen Fahrer pro Mannschaft vorne zu platzieren, danach jeweils den zweiten Fahrer. Die dabei entstandenen Startreihen wurden zeitversetzt ins Rennen geschickt. Zusätzlich wurde vereinbart, an bestimmten Streckenteilen Laufpassagen einzubauen, um Gefährdungen weitestgehend auszuschließen.

In der Wettkampfkategorie III setzte sich die Hauptschule Lindenberg wie im Vorjahr souverän durch und distanzierte die Realschule Lindenberg um über vier Minuten.

Bei den Mädchen dieser Klasse



Sie zeigen in der Wettkampfkategorie II der Konkurrenz das Hinterrad: das Team des Bodensee-Gymnasiums mit (von links) Jakob Breitwieser, Felix Mayer und Kevin Krause. Foto: pr

hatte die Maria-Ward-Realschule Lindau nach der Absage von zwei Mädchenmannschaften keinen Gegner, wusste aber mit einer Gesamtzeit von 1:08,27 Stunden durchaus zu überzeugen und wäre damit in der Jungenklasse auf den beachtlichen 5. Platz gekommen.

In der Wettkampfkategorie II männlich setzte sich das Bodensee-Gymnasium Lindau mit Kevin Krause, Jakob Breitwieser und Felix Mayer in 1:05,29

durch. Obwohl die Fahrer dieser Klasse zwei Jahre älter sind, konnten sie die Bestzeit der Hauptschule Lindenberg wegen der schwierigeren Streckenverhältnisse nicht knacken.

## Sanis bleiben arbeitslos

Glücklicherweise hatten die Rettungssanitäter trotz der knapp 100 Starter und der schwierigen Strecke keinen Einsatz zu verzeichnen.