

# Treibstoff für die Tour

## Was gebraucht wird sind Kohlenhydrate und weniger Fette

### 1 Woche vor der Tour

Mehr reife Bananen, Milchreis, Nudeln, Kartoffeln oder süssen Joghurt. Denkt leistungsorientiert, weniger Ballaststoffe wie Vollkornbrot und Obst.

#### am Tour-Tag selbst

##### **vor der Tour**

###### Essen

Drei bis vier Stunden vorher Frühstücken, in nicht in grossen Mengen.

Müsli mit Zucker oder Honig und ein paar Trockenfrüchte oder reife Bananen für die Kohlenhydrate. Milch oder Joghurt darüber für die Eiweiß-Ration. Ein Löffel Rapsöl im Müsli versorgt den Körper mit Fetten.

Wer eher auf Ei, Käse oder Schinken steht, sollte dann eher fünf bis sechs Stunden vor dem Tourenstart essen. So hat der Magen genügend Zeit zur Verdauung. Brötchen mit Hüttenkäse, Honig oder magerem Schinken sind aber die bessere Wahl.

###### Trinken

Kaffe oder Tee ist in Ordnung. Gönnst euch aber auch ein Glas Multivitaminsaft oder Apfelschorle. Trinkt nicht zu viel. Auch während der Tour gilt: höchstens einen Liter pro Stunde, sonst wird alles gleich wieder ausgespült. Trinkt natriumreiches Mineralwasser. Das sorgt dafür, dass das Wasser gut im Körper gebunden wird. Nur dann werden Kohlenhydrate schnell aufgenommen.

##### **Während der Tour**

###### Essen

Nicht mehr als 60 – 80 Gramm pro Stunde. Das entspricht in etwa drei Bananen oder einer halben Stulle. Der Schokoriegel allein enthält leider ausser Zucker auch noch viel Fett. Deshalb gibt es den höchsten als Zugabe. Besser: ein süsses Brötchen mit Quark oder Marmelade oder mit Nussnougat-Creme. Weiß- oder Graubrot tut es auch, eine vollreife Banane oder ein Stück trockener Kuchen. Obst oder Vollkornbrot weglassen. Das kurbelt nur die Verdauung an. Das Blut wird in den Muskeln gebraucht.

###### Trinken

Höchsten einen Liter pro Stunde. Bei einsetzender Schwäche bringt euch eine Fruchtschorle schnell wieder in Gang. Apfelsaft enthält viel Fruchtzucker. Der steht nicht so schnell zur Verfügung wie reine Glukose. Daher lieber eine Schorle mit Traubensaft.

##### **Beim Boxenstopp**

###### Essen

Auch hier gilt: weniger ist mehr. Keine Fette oder Ballaststoffe, sondern Kohlenhydrate und Eiweiß. Vitamine können bis zu Hause warten. Suppe ist in Ordnung. Ob Fleisch oder Gemüse, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass es eine Brühe ist und keine Fettsuppe.

###### Trinken

Kein Alkohol, sondern Fruchtschorle oder reines Mineralwasser.

##### **Nach der Tour**

Wichtig ist jetzt, die Eiweiß- und Kohlenhydratspeicher zügig wieder aufzufüllen. Milchreis oder Molke- und Milchdrinks machen satt und liefern schnell Energie. Auch Joghurt drinks oder Butterkekse sind eine gute Wahl.

Isogetränk oder ein alkoholfreies Bier ist sehr gute Durstlöcher. Wer nach der Tour Lust auf Cola oder Bier hat, sollte vorher eine kleine Flasche Mineralwasser trinken.