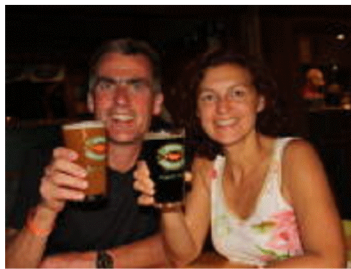


03.10.2010 04:23 Uhr, Sport

FASTFOOD UND COLA ALLEIN REICHEN NICHT FÜR EINEN GUTEN WETTKAMPF

Die Ernährung in den letzten Tagen vor dem Ironman Hawaii stellen die Triathleten vor besondere Herausforderungen. Fastfood ist nicht angesagt, Alternativen zu finden ist schwierig. Blog-Autor Gerald Lehrieder beschreibt die Wege zu den notwendigen Kohlenhydraten und Vitaminen.



Um von vornherein mit einem großen Irrtum bayerischer Volkstümelei aufzuräumen: Wer behauptet „Es gibt kein Bier auf Hawaii“ ist auf dem Holzweg. Zwar findet man in den Supermärkten neben allen großen Importbieren Europas, unter anderem übrigens auch die bei uns Triathleten so beliebte Alkoholfrei-Variante aus einer Münchner Vorstadt. Doch Kult-Charakter in Kona hat die „Kona Brewing Company“, die einzige Brauerei auf Big Island.

Der Andrang der ausländischen Triathlon-Amateure samt Begleitpersonen ist so gross, dass in dem riesigen Biergarten Reservierungen notwendig sind. Und da gönnt man sich auch mal ein „Hula-Wheat Beer“. Auf der Karte finden sich aber auch so amerikanisch anmutende Sorten wie ein Fassbier mit Passionsfrucht-Aroma oder mildem Ananas-Geschmack. Diese kleinen Sünden lassen sich durch vitaminreiches Gemüse und Obst sicherlich wieder wettmachen. Auf dem Markt gibt es die auf den Nachbarinseln Maui und Lanai angebauten süssesten Ananas, Guaven, Papayas, Litschis, Sternfrüchte zu Spottpreisen. Überhaupt ist die richtige Ernährung in dieser letzten Woche vor dem Raceday ein schwieriges Thema.

Wie in allen amerikanischen Kleinstädten dominieren auch in Kona die einschlägig bekannten Fast-Food-Ketten, mögen Sie nun Hamburger, Tacos, Pommes oder Chicken Wings „always fresh“ anbieten. Unter den wenigen Restaurants finden sich viele italienische oder eher italo-amerikanische, bei denen die teuren Pasta-Portionen aber so klein sind, dass die Triathleten in der Trainingsphase mindestens drei Portionen brauchen. Die „All-you-can-eat“-Variante ist hier noch nicht eingeführt, würde aber bei der Sportlerdichte derzeit wohl zum sofortigen Konkurs der Restaurants führen.

Eine echte Alternative sind letztlich nur die thailändischen und chinesischen Restaurants, wo es zu Wok-gegartem gesunden Gemüse Reis zum Abwinken gibt. Wie machen das die großen Triathlon-Stars? Das deutsche Commerzbank-Team um ihre beiden Chefs Timo Bracht (Eberbach) und Normann Stadler (Mannheim) hat sich komplette Versorgung mitgebracht und setzt auf gewohnte kohlenhydratreiche Ernährung. Ebenso unabhängig hat sich das Team Abu-Dhabi um den Münchner Triathleten und Hawaii-Gewinner von 2005 Faris-al-Sultan gemacht. Während in den Vorjahren die Profis in den Restaurants, Kneipen und vor allem im In-Café Lava-Java häufig auch vor dem Wettkampf präsent waren, scheinen sie sich in diesem Jahr ganz abzuschotten und auf das Rennen am kommenden Samstag zu konzentrieren. In den nächsten Tagen werde ich versuchen, dennoch ein paar Stimmen der Stars einzusammeln und die deutschen Chancen zu beleuchten.

Quelle: main.de

Artikel: <http://www.mainpost.de/sport/Hawaii-Fastfood-und-Cola-allein-reichen-nicht-fuer-einen-guten-Wettkampf;art121025,5759048>

Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung