Wie steigert man die Leistungsfähigkeit für den professionellen Wettkampf?

*Triatleth Alexander Brämer im Gespräch über Triathlon, den Ironman auf Hawaii, über Disziplin und Lockerheit und über professionelle Sportgetränke für den Wettkampf*

Alexander Brämer ist Triathlet beim 1. Tri-Club Paderborn und nahm 2016 neben anderen nationalen Wettbewerben am Ironman Kopenhagen teil und erreichte dort als gesamt 15. die Qualifikation für die Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii, an denen er im Oktober teilnahm. Bei dem berühmten Triathlon messen sich rund 2.000 Sportler im Schwimmen, Radfahren und einem anschließenden Marathon. Durch eine ausgeglichene Krafteinteilung und kluges taktisches Verhalten konnte der erfahrene Athlet dort einen guten Platz in dem internationalen Wettbewerb belegen. Dass er sich damit einen Lebenstraum erfüllt hat, ist auf kontinuierliches Training, permanenten Kraftaufbau und individuelle Ernährung zurückzuführen. Als „90%-Veganer" hat Alexander Brämer gerade im letzten Punkt höhere Ansprüche und spezifischere Anforderungen als die meisten Spitzensportler zu befriedigen, um vorne dabei zu sein.

*Alexander, was sind aus Deiner Sicht die wichtigen Dinge für einen Sportler, um erfolgreich Triathlet zu werden und um evtl. sogar für den Ironman zugelassen zu werden?*

Ich denke es ist eine Mischung aus Fleiß und Talent. In einer trainingsintensiven Sportart wie Triathlon muss man vor allem jede Menge Kilometer abspulen und diszipliniert die Trainingsvorgaben umsetzen. Ein gewisses Talent hilft dann dabei, eine möglichst schnelle und effektive Anpassung auf die Trainingsreize zu erreichen. Das Zusammenspiel dieser beiden Komponenten ist wichtig, dazu kommen aus meiner Sicht noch eine solide mentale Einstellung und vor allem der Spaß an der Sache. Ohne den geht gar nichts.

*Wie sieht Deine Ernährung im Alltag aus und was musst Du speziell berücksichtigen, wenn Du trainierst oder an Wettkämpfen teilnimmst? Wie sieht Deine Vorbereitung aus?*

Im Alltag ernähre ich mich nahezu komplett vegan. Ich habe das Gefühl, dass dem Körper so mehr Energie für die Regeneration zur Verfügung steht, da nicht so viele Resources für den Verdauungsvorgang benötigt werden. Außerdem fühle ich mich mit einer gesunden, ausgewogenen pflanzlichen Ernährung fitter und leistungsfähiger – auch wenn man unbedingt darauf achten muss, dass man genug isst um den hohen Kalorienbedarf in Trainingsphasen abzudecken. Besonders vor Wettkämpfen bevorzuge ich leichtere Kost. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es eher kontraproduktiv ist, komplett vollgestopft am Start zu stehen.

*Wenn Du vergleichst: wie viel besser helfen Dir die Sportgetränke von mysportsdrink.com um Deine Ziele zu erreichen? Was ist da mehr drin im Vergleich zu einfachen vorkonfektionierten Allrounder-Drinks?*

Für Hawaii haben mir mysportsdrink.com eine Reihe von Sportgetränken zur Verfügung gestellt, die speziell auf meinen Bedarf und die extremen Bedingungen vor Ort zugeschnittenen waren. So habe ich mich zum Beispiel vor dem Rennen mit dem „Preload“ versorgt, um mit den Mineralien und Nährstoffen den hohen Flüssigkeitsverlust im Rennen besser kompensieren zu können. Während des Laufs habe ich dann auf den Isoload gesetzt, dar besonders viel Natrium enthält – aus meiner Sicht einer der wichtigsten Bestandteile, um Krämpfen vorzubeugen. Im Training hat mir der Postload immens weitergeholfen. Durch die Zufuhr von Proteinen in flüssiger Form direkt nach der Einheit kann man den Regenerationsprozess schon drastisch verkürzen.

*Was siehst Du als besondere Herausforderungen für Triathleten hinsichtlich der langfristigen Leistungsfähigkeit, die diese Disziplin mit sich bringt?*

Ich denke das allerwichtigste ist, dass man am Ball bleibt und sich auch von Rückschlägen nicht demotivieren lässt. Natürlich gibt es immer Phasen, in denen es nicht läuft oder in denen man aufgrund von Verletzungen sogar ganz pausieren muss, aber geht – wie im „normalen“ Leben auch – wieder vorbei. Eine weitere große Herausforderung ist denke ich die Organisation des Alltags, da das recht hohe Trainingspensum schon viel Zeit in Anspruch nimmt. Wenn eine Einheit mal gar nicht in den Tagesablauf passt, sollte man sich auch mal locker machen und darauf verzichten. Insgesamt ist eine gewisse Lockerheit sicherlich förderlich.

Weitere Infos zu myportsdrink.com finden sich auf: http://www.my-sportsdrink.com/

Kontakt:

My Sportsdrink GmbH & Co. KG

Stefan Hahn

Pagendarmweg 7

33100 Paderborn

Fon: +49 52 51 / 68 11 3 -25

Mail: info@my-sportsdrink.com

Web: http://www.my-sportsdrink.com

Sportgetränk, Sportdrink, Sportgetränk Test, Sportgetränk Wettkampf, Sportgetränk Triathlon, Sportgetränk Marathon, Sportgetränk kaufen, Sportdrink selber mischen, Sportdrink Test, Sportdrink