



Christian Brader Ironman Triathlet, ein ausgesprochener Profi in jeder Disziplin, bescheiden jedoch, was seine Top-Leistung und sein eisenhartes Können betrifft. Ironman Germany, Australien, Utah, den berühmten Ironman Hawaii – der härteste Triathlon der Welt und etliche andere Triathlons sowie Sportler des Jahres der Stadt Memmingen, sein Heimatort, gehören zu seinen Triumphen. Dieser absolute Profisportler und Globetrotter mit abgeschlossenem Hochschulstudium beweist bei jeder Triathlon Teilnahme, wie man unter 9 Stunden hartem Wettkampf erfolgreich durchs Ziel kommt. Und das nicht nur mit gutem Timing, bester Kondition sondern auch noch mit einer anschließenden kurzen Regenerationsphase. Der nachstehende Artikel schildert persönliche Erfahrungen hierzu und die Auswirkung der Ernährungsumstellung auf LOGI.

Wir wünschen Christian Brader, einem all around begabtem Athleten, weiterhin gutes Gelingen und starken Rückenwind.

**Vom Start bis ins Ziel mit der richtigen Ernährung
und dem richtigen Training....LOGI-sch gut !**

von Christian Brader

Seit gut 15 Jahren betreibe ich Triathlon als Leistungssport. Vor 2 Jahren hab ich mir meinen Traum, ins Profilager zu wechseln erfüllt. Mein ältester Bruder hat mich Mitte der 90er zum Triathlon gebracht und durch seine ersten Starts beim Ironman Roth und Hawaii dazu mehr als motiviert. Mir hat ganz besonders die Kombination und die Dynamik, ohne Pause vom Schwimmen zum Rad und zum Laufen über zu gehen sowie die spezielle Ausrüstung dieser jungen Sportart gefallen. Am meisten jedoch faszinierte mich der Mythos um den Ironman Hawaii, welcher als härtestes Ausdauerrennen der Welt gilt, das sich einerseits im Paradies abspielt sich aber im nächsten Moment unter glühender Sonne inmitten der Lavawüste befindet. Der Ironman Hawaii ist mit seinen Distanzen 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen die offizielle Weltmeisterschaft im Ironmantriathlon. Gerade diese Kombination aus den drei Disziplinen, der Distanzen und der Location ziehen mich magisch an. Schwimmen, Radfahren oder Laufen alleine reizt mich eher wenig, es hat nicht diesen Flair den ein Ironman bieten kann. In einem einzigen Ironman erlebe ich so viel wie z.B. in einem 3-wöchigen Urlaub. Allein der Gedanke nach 180 km Einzelzeitfahren einen Marathon bei 40° Hitze zu laufen erzeugt diese Kribbeln im Bauch. Es gibt im Triathlon auch kürzere Distanzen, die vom Ironman abgeleitet sind wie z.B. die Halbdistanz (1,9 km / 90 km / 21,1 km) und die Kurz- oder Olympische Distanz (1,5 km / 40 km / 10 km) welche sich seit 2000 im olympischen Programm befindet.

Beim Training für einen Ironman und Kurztriathlon muss man deutlich unterscheiden. Um einen Ironman erfolgreich ohne Beschwerden zu beenden erfordert es jahrelanges umfangreiches Training. Während ein Kurztriathlon auch im wenig trainierten Zustand absolviert werden kann. Dann macht es vielleicht weniger Spaß aber der Körper steckt die Kurzdistanz doch locker weg. Bevor man sich an einen Ironman wagt, so sagt man sollte man schon 10 Jahre Leistungssport betrieben haben. Es geht auch früher, jedoch wird das langfristig auf hohem Niveau nicht unbedingt zum großen Erfolg führen. In erster Linie ist der Ironman ein Ausdauerrennen, das heißt Schwerpunkt des Trainings sind extensive umfangreiche Einheiten. Will man jedoch ganz vorne mitmischen oder eine Hawaiiqualifikation erreichen, so muss auch Schnelligkeit und Kraft trainiert werden, da die Leistungsdichte und Konkurrenz immer härter wird. Ideal wäre es, wenn man einige Jahre die Kurzdistanz betreibt und sich dann nach und nach an längere Distanzen herantastet. Ich selbst betrieb die ersten 10 Jahre nur Kurzdistanzen auf hohem Niveau z.B. auch in der 1. und 2. Bundesliga. 2005 bestritt ich dann meinen ersten Ironman als Amateur. Nach zwei erfolgreichen Hawaiierteilnahmen mit einem Vizeweltmeistertitel in meiner Alterskategorie entschied ich mich 2008 nach dem mein Studium abgeschlossen war zum Wechsel ins Profilager. Mittlerweile hab ich 13 Ironman-Rennen erfolgreich bestritten, 7 davon als Profi und mein Körper fühlt sich fitter und gesünder an als jemals zu vor. Dazu trägt vor allem intelligente Trainingssteuerung mit Hilfe meines Coachs Ulli Hamberger, das eigene Körpergefühl, jahrelange Erfahrung und die richtige Ernährung während aller Trainings- und Wettkampfphasen bei. Vor ca. einem Jahr habe ich meine Ernährung auf die LOGI-Methode umgestellt und meine Leistungs- und Regenerationsfähigkeit noch einmal deutlich steigern können.

Im Rennen selbst kommt es dann auch oft auf die Psyche an. Man muss ebenso fit im Kopf und hellwach sein um kurzfristig Entscheidungen treffen zu können. Ein Rennen dauert zwischen 8 und 9,5 Stunden. Da kann viel passieren. Unberechenbar ist immer das Schwimmen, z.B. unerwartet kaltes oder zu warmes Wasser, Wellengang, zudem ein Massenstart mit hunderten von Schwimmern die alle die Ideallinie suchen. Hier kann es durchaus zu Engpässen, Gerangel und nicht zu letzt zum Überlebenskampf kommen. Beim Radfahren können technische Defekte auftreten, es kann je nach Schwimmleistung zu einer Gruppenbildung oder zu einer einsamen Fahrt über 180 km kommen. Es kann viel in der Wettkampfernährung geschehen, z.B. wenn man seine Flaschen verliert, Wettkampfverpflegung nicht erhält usw. Beim Marathon ist man oft schon so angeschlagen, dass die kleinste Unregelmäßigkeit, das aus bedeuten könnte. Diese Beispiele können immer vorkommen und haben meist eine Taktikumstellung zur Folge,

was mit einer schnellen Entscheidung einhergehen muss. Deshalb ist es äußerst wichtig während der gesamten Rennzeit, auch wenn es 10 Stunden dauert hochkonzentriert zu sein, was für viele auch ein Problem darstellt. Doch dies kann ebenso trainiert werden.

Wie gesagt, hab ich meine Ernährung vor kurzem auf LOGI umgestellt. D.h. vorher hab ich mich mit klassischer kohlenhydratbetonter Mischkost ernährt und zum Wettkampf hin fast ausschließlich von Glukose gelebt. Bei der LOGI-Methode wird allerdings die Ernährung an die Trainingsphasen angepasst. Man muss hier vor allem offen sein und auch das oft so verrufene Fett aufnehmen. Denn Fett ist der wichtigste Energielieferant während des Trainings. Trainiere ich auf einen Ironman, so bewege ich mich zu 80 Prozent meines Gesamtumfanges im Extensiven Ausdauerbereich. D.h. in diesem Bereich kann ich meine komplette Energiegewinnung im Fettstoffwechsel betreiben. Das ist nun nichts Neues, jedoch kam nie wirklich jemand auf die Idee vor dem Training fettreich und kohlenhydratarm zu essen, obwohl schon lange bekannt ist, dass Kohlenhydrate den Fettstoffwechsel hemmen, was von der erhöhten Insulinausschüttung herrührt. Will ich also im Fettstoffwechsel trainieren, müssen meine Glukosespeicher idealerweise leer sein, und es dürfen während des Trainings auch keine zu geführt werden. Nur zu intensiven Einheiten im anaeroben Bereich und Wettkämpfen wird Glukose zugeführt. Jetzt fragt man sich vielleicht warum überhaupt im Fettstoffwechsel trainiert werden soll. Neuste Studien haben belegt, dass extensives Fettstoffwechseltraining die Ausdauerleistung steigern kann. Zu dem lernt der Körper Kohlenhydrate zu schon bzw. mit weniger Kohlenhydraten auszukommen, was einem im Wettkampf wieder zu gute kommt, da weniger von außen zugeführt werden muss. Allgemein hat diese Ernährung positive Wirkungen auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Nicht umsonst wird solch eine Diät heutzutage zur Therapie von Diabetes und Adipositas eingesetzt.

Meine Erfahrungen in Training und Wettkampf zeigen, dass Ausdauertraining mindestens auf gleichem Niveau aber ohne Zufuhr von teuren Glukoseprodukten möglich dabei aber um einiges effektiver ist. Die Lust auf Süßes sinkt, was wohl am niedrigen Insulinspiegel liegt. Im Wettkampf konnte ich feststellen, dass bei gleicher Leistung der Durchschnittspuls 15-20 Schläge gesunken ist, was eine wesentlich schnellere Regeneration und besseres Wohlbefinden nach dem Rennen zur Folge hatte. Erstaunlich war, dass ich seit meiner Umstellung nur noch halb soviel Energie im Rennen zu führen muss wie zu vor. Ich kann jetzt meine Leistungskurve und meinen Puls auf konstantem Niveau vom Start bis hin zum Ziel halten. Vorher gab es häufig Einbrüche und Hungerräste trotz hochkonzentrierter Energiezufuhr. Noch etwas zum Vorurteil gegenüber Fett-Proteinbetonte Ernährung hätte schlechte Blutfettwerte zu folge. Da ich mein Blut in regelmäßigen Abständen kontrollieren lasse, kann ich sagen, dass sich seit meiner Umstellung auf LOGI Cholesterin- und Triglyceridwerte von der obersten Grenze an die untere Grenze verschoben haben.

Viele Trainingskameraden sowohl Profi als auch Hobbysportler haben sich meiner Ratschläge bezüglich der LOGI-Ernährung angenommen und waren sofort begeistert. Bisher bekam ich nur positives Feedback. Was die meisten faszinierte war, dass man ohne Energiezufuhr lange Ausdauerleistung erbringen konnte und sich danach immer noch fit zu fühlen.

Regelmäßig ins Ziel bei allen möglichen Rennen, egal wie hart die Bedingungen sind, bringt mich schlussendlich mein Kopf, der weiß was mein Körper kann, der meine Muskeln und Bewegungsabläufe kontrolliert, und dass er sich auf diesen verlassen kann. Dies funktioniert allerdings nur, wenn die Konzentration aufrecht erhalten werden kann.

Mehr Informationen und Termine unter: www.christian-brader.de