

RATGEBER VOM GRAND RAID DER INSEL REUNION 162km/D+ 9643m

RAIDLIGHT DER OFFIZIELLE PARTNER VON DEM GRAND RAID DER INSEL REUNION

Im Rahmen dieser Partnerschaft bietet Raidlight einen speziellen GRR Ratgeber, um Sie im Kalender den Trailer am besten für dieses bedeutende Ereignis vorzubereiten.



In der Welt der Ultra ist die mythische Überquerung der Insel Nord-Süd eine körperliche Belastung. Die Veranstaltung dauert eine Woche und bringt die ganze Halbinsel zum Brodeln.

Die Schönheit und die Bekanntheit dieser Perle des Indischen Ozeans bringen der Teilnehmer aus aller Welt, aber für die Bewohner der Insel ist es einfach ein Ereignis des Jahres. Jeder hat ein Verwandter oder Freund, der an diese gewaltige

Herausforderung auf den sehr aussagekräftigen Name teilnehmen:

Die Diagonale von den Verrückten!

www.grandraid-reunion.com

Ratschläge des Raidlight Teams zur Vorbereitung des Grand Raids von der Insel Réunion

Der Grand Raid von der Insel Réunion ist eine Probe, die die Gelände abwechseln. Das findet sich vor allem in den Bergen statt. Die klimatischen Bedingungen ändern zwischen den Gipfeln und den Tälern: z. B. es war 2 Grad beim Durchgang des Vulkans um 7 Uhr, dann 30

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
Frankreich

Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Kapital 484.010€



Grad in die Tiefe des Cilaos. Deshalb muss man also eine vielseitige Ausrüstung vorsehen, um sich vor Kälte zu schützen, besonders nachts, in den der Gehrhythmus geringer ist.

Das klassische Wetter von der Insel Réunion gibt Sonne am Morgen, dann Wolken bedecken die Gebirgsmassive gegen Mittag mit kleinen leichten Regen. Es klärt sich wieder am Abend oder in die Nacht.

Profitieren Sie die Aufnahme stelle (Mare à boue, Cilaos, Grand Ilet), die durch die Organisation platziert, um Taschen abzulegen.



TRAINING UND VORBEREITUNG

PLANUNG

Um das legendäre Rennen teilzunehmen, ist es besser organisiert zu sein, vorzugreifen und das selbstverständlich mindestens 2 bis 3 Jahre vor, um einen Fortschritt in Bezug auf km/h von wöchentlichem Training, auch Fortschritt bei Entfernungen mit einem D+ im Rennen zu haben.

Was uns betrifft, werden wir vor allem über das laufende Jahr sprechen.

Hier ist ein Beispiel einer Jahresplanung für eine Läuferin, die am GRR 2014 teilgenommen hat:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Feiertag	1 (RL Winter trail)	1	1	1 Feiertag	1	1	1	1	1	1 Feiertag	1
2	2	2 mgl Trail	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3 98 Ardèche	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8 Feiertag	8 mgl Trail	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9 Feiertag	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11 Feiertag	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13 38 Trail Drôme	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14 Feiertag	14	14 48 SERRE OHE	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15 Feiertag	15	15	15	15
16	16 (Belledonne Gelson trail)	16 45 VENTOUX	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21 Feiertag	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23 180 Diag des four	23
24	24	24	24	24	24	24	24 80 GRP	24	24	24	24
25	25	25	25 39km Osans	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26 22km von den beiden Seen	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27 30Mt Blanc	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29 Feiertag	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31 mgl Trail	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Ziel	Ultra Vorb 16 Wochen	Ultra Vorb 12 Wo.	Länge Vorb 8 Wochen	Vorb 7 Wochen	VMA PLAN 8 Wochen	RUHE	URLAUB	Sekundaires Ziel			

Wenn man auf eine Person, die 4 Sitzungen pro Woche trainiert projiziert, dann wird man einen Trainingseinheiten von 4/5 Stunden oder 40/50 km am Anfang 16/18 Stunden, entweder mehr oder weniger 80/120km (alles wird von dem D+ WE Wanderwege) von ca. eine Halbzeit. Aber diese Zahlen sind nur als Beispiel, denn von einer Person zur anderen, entsprechend seinem VMA, Ausdauer Index, Trainingsgebiet, können die Zahlen ein wenig variieren. Sobald dieser Jahresplan, je nach dem großen Tag als Ausgangspunkt festgestellt, wird man für jeden einzelnen Plan steigt, um am häufigsten Anfang Januar aber auch Dezember des Vorjahres zu kommen. Dies lässt also 10 Monaten insgesamt und alles wird auf diesen Tag konzentrieren. Diese Familiäre, Berufsverpflichtungen müssen berücksichtigt werden.

Ein großes Rennen wird zwischen Mai und Juni organisiert, um eine erste Anstiegsphase als Training zu haben, dann eine Kurze Ruhezeit, bevor wiedergehen zu der letzten spezifischen Vorbereitung GRR, die 16 Wochen dauert.

In jedem diesen Plänen integriert man Vorbereitungsrennen, die den Athlet trainieren erlauben zu lassen, sein Material, Essen und Verfeinerung seiner Progression, seine Arbeitsbelastung nach der Periode zu testen, wo dieses Vorbereitungsrennen in dem Plan liegt.

KÖRPERLICHE KRAFT

Das GRR ist ein Rennen, das selbstverständlich im Vollbesitz seinem physikalischen Mittel benötigt zu sein. Aber auch die mentale Stärke, die häufig als vernachlässigten Bereich ist. Es soll also ein frisches Jahr beginnen und sich auf seinen vorhergehenden Erfahrungen beruhen. Weder ohne gesundheitliches Problem, noch Müdigkeit, die sich in den kommenden Monaten verstärken könnten. Einer der Schlüssel ist die **allgemeine körperliche Vorbereitung**: Sie können sich auf unser Merkblatt „PPG“ beziehen: <http://team.fr.raidlight.com/pages/Preparation-physique-generale> oder auf dem Blog von Denis: <http://denisfritsch.blogspot.fr/p/entrainement.html> . Diese Vorbereitung muss regelmäßig im Vorfeld während der Winterzeit mit der Ober- und Unterkörper Übung gemacht werden. Genauso wie körperlichen spezifischen Vorbereitungen Übungen, die müssen gemacht werden, um ihren unteren Gliedmaßen zu unterstützen, den Kilometern, Schwierigkeiten vor Ort, die Sie beim GRR begegnen werden, besser zu ertragen. Diese Übungen werden beim Fehlen von Stöcken, während das ganze Jahr ihrer Vorbereitung beheben. Und ja!! Sie müssen im Laufe des Jahres vorsehen, ohne Stock zu laufen. Vor allem für diejenigen, die sie vorher verwendet haben, denn auf der GRR Stöcke sind verboten!! Es ist besser also ab Januar, Stöcke nicht mehr nützen und zwar auch während der Rennen,

Trails, Ultras im kommenden Jahr. Hier finden Sie einige Übungen von den spezifischen körperlichen Vorbereitungen: <http://denisfritsch.blogspot.fr/p/entrainement.html>

Wir werden die akV (allgemeine körperliche Vorbereitung) und spV (spezifische körperliche Vorbereitung) Übungen bis zum Ende des ersten Zwischenziels des laufenden Jahres fortsetzen. Also wenn man ein Beispiel auf den obigen Plan nimmt, handelt es sich um Ardèche. Danach werden wir immer einige Übungen machen, aber vor allem in Unterhalt während der ersten Hälfte dem spezifischen Plan GRR. Dann wird es Zeit zu beginnen, sich weiter zu trainieren, zu erholen und in Topform für den kommenden großen Tag, ohne versäumten Schlaf.

Immer mit dem Ziel, sich körperlich vorzubereiten. Die **Propriozeptionsübung** ist auch einer der Schlüssel, eine gefürchtete Waffe, um Beine zu stärken und Verletzungen vorzubeugen. Es handelt sich um kleine und einfache Übungen, die wenig Zeit verlangen. Unter der Bedingung, dass Sie es im ersten Halbjahr fast jeden Tag tun. Ich gebe oft als Rat, die Übungen vor dem Duschen zu machen, dass dies üblich wird: <http://denisfritsch.blogspot.fr/p/entrainement.html>

Um diese Übung zu tun, setzen Sie sich barfuß, in dem Sie auf ein anwinkelndes Bein auf ca. 45° drücken. Das andere Bein langsam hin und her bewegen und das so weit wie möglich. Machen Sie Kleinserien, die schrittweise täglich erhöhen müssen. Wenn Sie sich sicher fühlen, dann wird es Zeit mit geschlossenen Augen zu machen. Dann immer mit geschlossenen Augen, aber fügen Sie unter dem Fuß ein Kissen, ein Handtuch, eine Ballon aus Schaumstoff hinzu oder z. B. auf einem Mini-Trampolin. Ein Produkt, das Sie auch verwenden können ist die Plattform von Freeman, dass es rund oder rechteckig ist.

Über die Arbeit, die den Schenkeln ermöglicht zu stärken und das Ziel dazu sind die Abfahrten zu kassieren. Die Schenkel sind ein Sektor, die gebrochenen Muskeln, körperliche Ermüdung, mehrere Verletzungen verursachen und die akV (allgemeine körperliche Vorbereitung) und spV (spezifische körperliche Vorbereitung), die Propriozeption sind auch zu diesem Zweck da. Aber eines der Dinge zu erwarten ist zwischen einen bis zwei spezifischen Arbeitssitzungen von Abfahrten per Monat zu machen. Die Aktion von diesen Sitzungen ist, gebrochene Muskelfasern aus Gründen der Heilung zu verursachen. Dies erlaubt den Muskeln allmählich zu stärken. Um das zu machen, muss man progressiv zu sein und Zeit zu sich den Muskeln gesund werden zu lassen. Während der Abfahrten muss man verschiedene Gelände haben, entweder von einer Sitzung zur anderen oder zu derselben Sitzung oder noch technisch, um für die Arbeit und eine hohe Geschwindigkeit zu tun.

Im Bereich der Vorbereitung können Sie Sports wie Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf oder Skitouren treiben. Der Winter ist ideal für die Vorbereitung im Vorfeld oder anderer Sport,

um Sie Schocks von dem Laufsport zu entlassen, aber auch die Anstrengung, die angewendeten Muskelgruppen zu variieren. Und auch so, dass das Gehirn nicht mit einer einzelnen wöchentlichen Praxis gesättigt. Persönlich empfehle ich Ihnen mindestens, ein Fahrrad-Training oder etwas anderes pro Woche zu machen.

DAS MENTALE

Wenn Sie das Mentale während des Rennens brauchen, wird es auch in den vorangegangenen Monaten eine harte Probe gestellt. Das Gehirn besteht in Gefahr und nur an dieses Rennen denken. Es muss gelungen, sich von allen zu trennen, sich weiter sein Leben lebt, ohne in geschlossenen Kreislauf zu sein. Die Familie ist einer der Schlüssel, um sich zu helfen und auf dem Boden zu bleiben. Wir müssen auch diese Monate der Vorbereitung profitieren, um nützliche psychische Hilfe für den großen Tag zu finden. Einige verwenden positive Bilder. Dafür gewöhnt man sich daran, ein Bild vom glücklichen Moment Ihres Lebens zu bringen und man lässt es in seinem Sinn zu jeder Zeit des Tages kommen, dann fügt man dazu eine zweite... Andere zählen von 1 bis 100 in diesen Zeiten des Zweifels z. B., man kann auch Musik hören, Orientierungspunkten durch Programmierung von aktiven Liedern haben, um sich zu boosten, und auch sanfte Musik zu entspannen...

Während diesen 10 Monaten von Vorbereitung, wenn Sie es vorher schrittweise nicht angefangen, dann testen Sie sich regelmäßig beim Training und bei der Vorbereitung. Oder wenn Sie schon eine Methode haben, verbessern Sie es, sodass Ihr Gehirn für die kommende Zeitpunkt noch mehr leistungsfähiger sein.

Denn wenn es ein körperliches Problem gibt, dann können Verletzungen während des Rennens stattfinden. Die Mentale gibt häufig mit der Ermüdung nach. Also Sie müssen gelingen, negative Gedanken zu blockieren. Einer der Sache, dass Sie kontrollieren müssen ist, dass das Gehirn nicht Ihre Leistung ärgert. Wenn das Gehirn denkt nicht negativ nach, dann hat dem Körper mehr Chance, Sie trotz der Müdigkeit in Richtung Ziellinie zu bringen.

Einer der Sache, die auch sehr wichtig ist, dass Sie eine maximale Freude genießen. Der Moment während des Laufes positiv zu machen, selbst in den schwierigsten Zeiten, dass Sie während des gesamten Lauf erleben werden. Genießen Sie die Landschaft, Menschen, Applaus, Stille, Regen, Schlamm... Alles soll ein Moment des reinen Glücks und umso mehr in dieser weiten Insel so weit von Ihrem Zuhause, denn es wird nicht sicher, dass Sie zurück zu diesem Rennen eines Tages wiederholen werden.

VORBEREITUNGSRENNEN

Wir haben zwei Kategorien von Vorbereitungsrennen, diejenigen, die sich in einem Trainingsplan integrieren und diejenigen, die als ein Zwischenziel dienen. Wie Sie sehen

können, dass in dem oberen Beispiel von Planung (je nach Datum), kann der Ardèche ein sehr gutes Rennen in **Zwischenziel** durch sein Profil, seine Schwierigkeit, seinen Distanz, sein D+ sein. Aber auch sein Datum, das eine Vorarbeit erlaubt und eine vollständige Wiederherstellung nach dem Rennen, bevor weiterzumachen.

Es kann sich sehr gut, ein anders Rennen sein. Das Datum von dem Grand Raid fällt gut in Ihrem Jahresprogramm, um den vorteilhaften Ablauf von Ihrer Wanderung zu dem GRR zu optimieren.

In den Vorbereitungsrennen, die in den Trainingsplänen integrieren, muss man die Logik der Programmplanung in der ersten Hälfte von dem Plan folgen, dann umgekehrt auf dem zweiten Teil davon. Wenn es für das vorgesehene Week-End nicht fällt, ist es immer möglich, eine Zeitverschiebung von einer Woche zu haben. In diesem Fall brauchen Sie es durch Umkehrung von einigen Sitzungen vorzugreifen. Die sind noch Vorbereitungsrennen, ist es nicht notwendig, alles gemeinsam zu machen. Einige sind unter Beachtung eines weicheren Rhythmus <85% der maximalen Herzfrequenz zu tun. Dies ist für zwei Gründen, der erste, dass Sie sich vorbereiten und also man kann nicht während dieses Zeitraum in Topform sein. Sie müssen immer im Sinne haben, progressiv zu sein. Sie müssen Zeit zu dem Körper, zu dem Gehirn geben, um die Trainingsbelastung zu akzeptieren. Das Ziel ist in Form für den großen Tag zu sein, aber nicht in fünfzehn Tage vor. Zweitens ist der **umsichtige Umgang**, der sich besser erholt, die körperliche und mentale Ermüdung beschränken, der Verletzungsgefahr zu erlauben.

Die Vorbereitungsrennen sind auch der ideale Moment, um Lebensmittel, das Material, das Mentale, die Taktik und eine Vielzahl von nützlichen Details im Hinblick auf der GRR zu **testen**. Idealerweise ist es besser, der Trainingsplan von dem GRR zu beginnen. Aber Sie müssen diese Details beenden, damit Sie weniger schädliche Sorge über die ordnungsgemäße Folge haben.

TRAINING

Wenn Sie vor Beginn Ihrer Saison ein Herzfrequenzmesser oder besser noch ein GPS nutzen, dann machen Sie einen VMA, um Ihren Verlauf zu festigen, insbesondere bei spezifischen Sitzungen VMA. Sie müssen auch Ihr Ausdauertraining, Wandern in den geeigneten Bereichen wie folgt festigen:

<70% fcm, Aktion Erholung, Entschlackung

70/80% fcm Ausdauer

80/85% fcm Schwelle, verlaufender Marathon Bereich

85/90% fcm, Schwelle, Halbmarathon

<90% fcm, Bereich Feld Arbeit VMA

Wenn Sie kein Kardio aber ein GPS haben, dann ist es möglich, sich Ihrer VMA zu nutzen und um Ihren Verlauf festigen zu festigen. Laufen auf einem Prozent von Ihrem Verlauf VMA, wenn Sie eine freie Natur mit dem D+ machen, ist es allerdings nicht Logik, denn Ihren Rhythmus in der Steigung wird das Hertz zu einer wichtige Arbeit zwingen und man geht also von dem effizienten Bereich raus. Wir befinden uns in diesem Fall in Speedplay Arbeitsstil.

Und wenn Sie kein Kardio, kein GPS, noch Handy haben... Naja, die Atmung muss Ihre Informationsquelle dank Erfahrung und eine sehr gute Kenntnisse Ihrer Fähigkeit sein. Sie müssen nur z. B. das Tempo von Ihrem Einatmen kennen, um zu wissen, ob Sie Ausdauer und in Schwelle sind. Diese letztgenannte Lösung kann nützlich sein, denn wenn die Kardios und andere moderne Technik eine große Hilfe sind. Das bedeutet auch, dass sie auch zum Ausfall kommen.

DIE TAKTIK

Und ja, es wäre schön, eine Sportart zu tun, die die Erscheinung nicht bereitstellt. Die Taktik kann helfen und viele Dingen am Ende ändern. Dafür muss man seinen wahren Wert, seine Fähigkeiten, das Wetter und die kommende Sorgen akzeptieren... Ich berate häufig, Schritt für Schritt zu denken. Ein Rennen wie das GRR ist fragmentiert von Verpflegungen, sodass es als Strategie verwendet werden muss. Man bereitet gleichzeitig sein Essen, Batterie für die Stirnlampe, seine Kleidungen, sein Gepäck vor, falls ist es möglich, eins im Nothilfe mit den gesamten Kleidungen, Schuhe, Nahrung, Material haben... Wenn es Hilfe gibt, dito, es ist vorgreifen den Wechsel der Schuhe, Socken, Kleidung...

Die Idee ist zu wissen, vorherzusagen, was wir alles tun werden. Dies um das Gehirn einer Menge von Gedanken freizulassen, die die Anstrengung stören könnten und die Kontroll-Leuchten auf Grün setzen.

Außerdem muss man auch seine letzte Woche wie Geschäfte, Kleidungen, Schuhe, Rucksäcke, Essen, die Anzahl solcher oder solche Sache mit Hilfe einer geplanten Checkliste im Vorfeld vorhersehen. Nichts darf dem Zufall verlassen werden. Sie müssen also viele Sachen Wie möglich für Ihre Gelassenheit während des großen Tags kontrollieren.

Eine Laufkarte dabei zu haben ist wichtig, denn damit gibt es keine Gefahr, um verloren zu sein, an dem Sie die Marschtabelle mit Zeit beifügen können. Diese Marschtabelle erlaubt, einen Verbesserungsspielraum durch Berücksichtigung der Müdigkeit zu haben. Einige Webseiten oder Excel können einfach dieser Art von Programmierung erlauben.

Beim Start den großen Tag müssen Sie sich in Ihren richtigen Platz stellen und dies durch Anwendung seinem Wert in Prozent von dem erhaltenen Platz in einem Wettrennen / die Anzahl der Teilnehmer beim Start, die eine Einführung den Lauf fördert und die Ihre Fähigkeit entspricht. Nachdem ist es unbedingt Minute um Minute und Stunde um Stunde, auf sich selbst, auf sein Rennen, auf seiner Atmung, auf seine Gefühle zu konzentrieren. Wenn Sie allein laufen, folgen Sie Ihren Wettbewerber nicht, aber ihn zu begleiten. Sie müssen wissen, ihn gehen zu lassen, wenn sein Rhythmus unterschiedlich von Ihren ist. Oder voran gehen, wenn umgekehrt. In dem schwierigen Moment: sich Zeit nehmen, einen kühlen Kopf behalten. Wenn man in der Zeit der Zweifel ist, dann ist es der Moment, in dem sein Gehirn wirksam einzusetzen, denn das Mentale kann Sie in diesen falschen Moment helfen. Wenn Sie mit einer Gruppe gehen, die Zuverlässigste soll der Führer der Gruppe sein und der Stärkste als Tempelwächter, um sicherstellen, dass alle positiv bleiben.

Für die Verläufe: wenn Sie einen Herzfrequenz-Monitor haben, dann wird es sehr Nützlich sein, Sie in den ersten Stunden zu kanalisieren. Damit sparen Sie Energie für den Rest der langen Programme, die Sie während des gesamten kommenden 160km erwarten. Sehr langsam zu starten kann eine Lösung sein, denn es wird unmöglich sein, zu beschleunigen. Und Umgekehrt, wenn Sie zu schnell gehen, dann ist es schwierig für Sie, das Raid zu beenden. Die Ursache liegt bei der Energieverschwendung, die durch Ihren Fehlstart verursacht. Häufig vergleiche mich ein schneller Läufer mit einem vollgetankten Auto. Wenn Sie zu schnell von Beginn Ihrer Reise fahren und Sie verbrauchen 15 Liter von Kraftstoff. Dann logischerweise müssen Sie langsamer fahren, um genügend Treibstoff haben zu hoffen und um das Ziel zu erreichen. Wenn Sie im richtigen Tempo fahren, Sie werden 10 Liter verbrauchen, in dem Sie rechtzeitig ankommen. Aber wenn Sie langsam fahren, werden Ihren Verbrauch nur 5 Liter sein. Aber Sie können nach der Schließung des Ziels anzukommen!!!

Redakteur: Denis Fritsch




Vorgeschriebene Ausrüstung (Auszug von der Verordnung)

Obligatorisch	Empfiehl (nicht erschöpfende Liste)	Verboten
<ul style="list-style-type: none"> - 1 Lampe mit einem Kolben oder Ersatzbatterien - 1 Rettungsdecke - 1,5 Wasser Reserve von mindestens 1 Liter - 1 Pfeife - 2 elastische und Klebstoffe - Kompressionsbandage - 1 Nahrungsreserven - 1 Regenkleidung - 1 Tasche oder andere Mittel, um Material zu transportieren 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Pullover - 1 Feuerzeug - 1 Messer - 1 Stück Schnur für eventuelle Reparaturen - 1 Sonnecreme - 1 Vaseline in Rohr - Kleidung zum Wechsel - 1 Fahrtenbuch 	<p style="color: red;">Spitze Stöcke (Typ Skistock) unter Ausschluss von einem Stock per Wettbewerber, ohne natürliche oder künstliche Spitze.</p>



Kleidungen

Ware	Gewicht	Charakteristischen
<p>Performer ML Trikots</p> 	<p>210g</p>	<p>Das ideale Trikots für kühle Bedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thermisch • Widerstandsfähige Maschengewebe aus recyceltem Polyester und Bambus • Streck • Sonnen- und Kälteschutz • Halb-Zipp zum Regulieren der Körpertemperatur • Komfort : hochgeschlossener Kragen • 2 seitliche Taschen + 1 Tasche mit Reißverschluss auf dem Ärmel • Silikonpolster auf den Schultern • Tube mit Clip für den Kanister ROKO Tube

<p>Trikot PERFORMER Ultralight</p> 	<p>95g</p>	<p>Die technische Trikots ist Ultra leicht und sehr atmungsaktiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewebe DryLight • Ultralight (95gr) • Atmungsaktiv • 100% stretch • Silikonpolster auf den Schultern • Halb-zip • 2 seitliche Meschtaschen
<p>Trikot PERFORMER</p> 	<p>115g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100% ausziehbar • Respirabilité : 2 sehr atmungsaktiven Maschengewebe aus recyceltem Polyester • Komfort • Schnelle Abtrocknung • 2 seitliche Taschen • Reflektierende Prints • Tube mit Clip für Kanister Rohr

<p>Sitzgurt Stretch Raider</p> 	<p>85g</p>	<p>Je nach Gewohnheiten auszuwählen, es hat keine vorherrschende Wahl.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leicht und atmungsaktiv Gewebe aus recyceltem Polyester • Komfort : angepasste Schnitt • 2 seitliche Taschen • Schnelle Abtrocknung • Komfort Gurt Typ Unterwäsche
<p>Sitzgurt Kurze hose Trail Performer</p> 	<p>110g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DryLight Gewebe • Integrierter Lange Sitzgurt ultralight • Sehr leichte kurze und Hose stretch • 2 seitliche Taschen, die auf den Sitzgurt montieren • Komfort Gurt Typ Unterwäsche • Komfort • Bewegungsfreiheit
<p>Kurze Hose Trail Raider</p> 	<p>130g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aus recyceltem Polyester : leicht und atmungsaktiv • 2 Netzseitentaschen • Innerer Slip • 100% stretch

<p>Microfleece Trail Raider</p> 	<p>340g</p>	<p>Empfiehl bei den kühlen Bedingungen und Nacht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwei Materialien : mehr Atmungsaktives Gewebe und weniger heiß unter den Armen und in der Rückenmitte • 3 Taschen mit Reißverschluss: 2 seitliche und 1 auf den Ärmel • Ärmelende aus Maschengewebe extra-Stretch mit integrierter Daumenschlaufe • Wärmedämmung und Atmungsaktivität
<p>Top Extrem</p> 	<p>220g</p>	<p>Mp+ Ripstop Light</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wasserundurchlässigkeit • Atmungsaktivität • Winddicht <p>Wenn Beschlag bildet sich auf den Hublot der Uhr, dann adaptieren Sie den Technischen von dem Taucher: stellen Sie ein bisschen Speichel auf der Innenseite der Scheibe.</p>
<p>Sahara Mütze</p> 	<p>65g</p>	<p>Eine Kopfbedeckung ist notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leicht • Atmungsaktiver <p>Es besitzt einen verstellbaren Deckel, der an die Bedingungen anzupassen.</p>
<p>Pass Mountain Raidlight</p> 	<p>34g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Thermisch • Atmungsaktiv • Komfortabel • Vielseitig <p>Es ist am Tag komplementär, aber es kann auch für den Hals zu verstecken oder als Schlafmütze dienen.</p>



Füße und Schuhe

Ware	Gewicht	Merkmale
<p>Mini-gamaschen STOP RUN</p> 	<p>100 g</p>	<p>Wirksamkeit und einfache Anwendungsweise, um Kieselsteinen, Schnee, Schlamm in die Schuhe zu vermeiden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretch • Atmungsaktiv • Austauschbare Lasche im Falle von Brechen oder Abnutzung • Einstellung durch den geschützten Vorderseite • unter die Klappe • Zip auf die Fußspitze, um die Schnürung ohne die Gamasche entfernen, einzustellen. • Knöchelschutz in den wilden Steinen mit Schaumverstärkung.
<p>Socken R-LIGHT</p> 	<p>58g</p>	<p>Die Socken bringen Ihnen einen sehr guten Komfort mit seinen ergonomischen Bereichen aus Polyester COOLMAX®</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komfort • Atmungsaktiv • In Frankreich hergestellt • Festigung von den Fußgewölben und der Fußspitze, garantiert einen guten Halt. <p>Ein Paar Socken gegeben falls vorhersehen oder für jeden Aufnahmeplatz.</p>

<p>Five toes Strumpf</p> 	<p>50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zehen sind miteinander getrennt: Wenige Fußscheuerwunden , Reibung zwischen den Zehen und einen verbesserten Fuß Hygiene • Ferse, Zehen und Sohle aus atmungsfähige Polyamid • Ermöglicht die Ableitung der Transpiration und eine schnelle Abtrocknung • Festigung von den Fuß Gewölben und der Fußspitze, garantiert einen guten Halt. • Bestätigt und geprüft von dem Kunden. <p>Ein Paar Socken gegeben falls vorhersehen oder für jeden Aufnahmeplatz.</p>
<p>Schuhe Raidlight 004</p> 	<p>290g</p>	<p>Konzipierte Schuhe für einen maximalen Halt und Komfort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inneres Futter aus Lycra für Sand Schutz • Schnürung mit Druckverteiler • Extrem leicht • Optimierter Verstärkungsbereich • Drop 12 mm • Stabilität und hängt gut: Stollen 6 mm • Bequemer Passform, der durch einen Steigbügel 4 Achsen stabilisiert.
<p>Creme NOK</p> 	<p>75ml</p>	<p>Anti-Reibungs-, Blasen und Reizungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hautschutz • Wasser- und Schweißsfest • Aktive Prävention von der Wundblasen Bildung und beschränkt den Risiken von Zwischenfällen • Stärkt die Epidermis und schützt es von Reibungen • Lockert das Gelenksystem




Tragehilfe und Zubehör

Die Wahl der Tasche hängt von dem Volumen und dem Gewicht Ihrer Ausrüstung ab. Und ebenfalls Ihr Niveau und Ihre Zeit objektiv.



Artikel	Gewicht	Merkmale
<p>Tasche Olmo 8l.</p> 	<p>8L. 470g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ultralight • Sicherheitspfeife auf den Brustgurt • Bietet eine Kapazität von 1,6L. (2flasks von 200ml und 2 Kanistern von 600ml) • 6 Taschen für Gels, Handys... dessen 2 Taschen mit Reißverschluss auf den Gurt, 2 Taschen mit Reißverschluss auf den Schulterträgern und 2 Maschentaschen auf den Schulterträgern. • Thermisierter
<p>Tasche Olmo 12 Liter</p> 	<p>12 L. 560g</p>	<p>► Träger Vorne: deportierten Flaschentaschen mit plattierten Mesh. Vereinbar mit Flaschen press to drink 750ml. Reißverschluss Taschen</p> <p>► Rucksackträger Hinteres Fach : einfach und geräumig Dehnbare Mesh Fach auf der Vorderseite Kabelanschluss "Jack" für ein Handy oder MP3 Kleine Reißverschluss Tasche auf der Oberseite 2 geräumigen und dehnbaren Mesh Taschen auf der Vorderseite Kompressionsschnur Rückstellsystem von der Belastung: ermöglicht, eine Belastung auf den Schultern zu tragen, dadurch einen besseren Komfort bringen. Vereinbar mit einem Wasserbeutel von 1,5L (separat geliefert)</p>



<p>Trail XP14 – Rucksack</p> 	<p>14L. 550g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leicht (610g) • Großes Aufbewahrungsabteil • Ein Abteil für einen Wasserbeutel (nicht mitgeliefert) • Mehrere diversen Taschen (10) • Sicherheitspfeife auf die Brust • Wirksamer Kompressionsystem • Stabilität • Tragekomfort
<p>Ultra Olmo 20 Liter</p> 	<p>20 L. 630g</p>	<p>► Träger Vorne : deportierten Flaschentaschen mit plattierten Mesh (Mustermodell)</p> <p>► Rucksackträger Dehnbarer Mesh Fach auf der Vorderseite Kabelanschluss "Jack" Für ein Handy oder MP3 Kleine Reißverschluss Tasche auf der Oberseite 2 geräumigen und dehnbaren Mesh Taschen auf der Vorderseite Kompressionsschnur</p> <p>► Tragvorrichtung Fußboden 4 Kunststoffschnallen, um ein Zelt oder Schlafsack mit zwei Gurthalten zu befestigen.</p> <p>► Konzipiert, um eine Verwendung von Wassersack angepasst zu werden (nicht mitgeliefert) Getrennte Tasche zur Lagerung von dem Wassersack mit Befestigung 2 Rohrausgängen (Links und rechts Träger)</p>


<p>Pack vorne Ultra 4Liter</p> 	<p>4 L. 225g</p>	<p>Bauchtrageweise 4 Liter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um notwendigen Material zur Hand zu haben - Isotherme Lage, um Wasser Flasche mitzunehmen - Durchsichtiger Topographische Karte Träger - 2 seitlichen Taschen, kompatibel mit Kanistern - Anpassbar auf einem Rucksack aller Marken - 1 innere Mesh Tasche für das Wasserbeutel - Zentrale Bohrung, speziell für den Front Bladder konzipiert.
<p>Vorderfach GLEICHGEWICHT R-LIGHT</p> 	<p>225g</p>	<p>Abteilung 5 Liter, die einfach an der Vorne befestigen. Es ermöglicht auch, eine Flasche auf der vorne zu bringen. Topographische Karte inklusiv, Flasche Abteilung isotherm. Der Träger ist zwischen vorderen und hinteren für mehr Komfort zu ausgewogen. Dies ermöglicht auch, Ihnen Zugang zum Road-book und zu den kleinen Materialien zu erhalten.</p> <p>KOMPATIBEL MIT ALLEN UNSEREN TASCHEN UND ANDEREN MARKEN</p>
<p>Beutel Träger</p> 	<p>70 g (ohne Beutel)</p>	<p>Einfacher Zugang, um das Wasserbeutel zu greifen. Dies ist eine beste Lösung zur Kombination von hinterer Tragevorrichtung wie Rucksacke und Getränk im Beutel.</p> <p>Für Trinkflaschen mit Pipetten: Darauf achten, die Kappe nicht zu fest überdrehen.</p>

<p>Vielseitige Tasche</p> 	<p>5g 5x11x4 cm</p>	<p>Zubehör für Stangen, Gels oder Handy zu befestigen auf den Schultergurten Taschen. Es kann sich auf den Träger oder auf den Gurt befestigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine großen Reißverschluss Tasche • Eine Netztasche • Geräumige und elastische Bänderole zur Befestigung
--	--	--

Zubehör

Artikel	Gewicht	Merkmale
<p>Lampe MyoRXP</p> 	<p>175g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 205 Lumen • Einstellung der Leuchtstärke: • Programmierbare Beleuchtungsmodi • Signalpfeife • Passt zum Ausdauertraining zu: >86 Stunden Betriebsdauer mit dem ersten Programm • Leicht: 175 g. • Strahltyp: breit oder fokussiert • Komfortabel und Stabil während der Aktion
<p>Lampe Petzl Nao</p> 	<p>187g</p>	<p>Lichtmenge: von 7 bis 355 Lumen Leuchtweite: von 9 bis 108 Meter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lampe mit Technologie REAKTIVE LIGHTING. Die passt sich sofort und automatisch mit dem Strahl Form zu. Aber auch mit der Stärke von den beiden Leds je nach Beleuchtungsbedarf. • Erhöht die Dauer der Beleuchtung, dank der optimale Nutzung der Energiequelle. • Zwei verfügbaren Beleuchtungsmodi: <p>Anpassbare Beleuchtung mit der Software OS by Petzl und ermöglicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Einstellung von der Lichtintensität, Zeit und Leuchtweit nach der Tätigkeit, – Bis 4 Tätigkeitsprofile registrieren und aktivierbar

		<p>direkt auf die Lampe nach Ihren Bedürfnissen,</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bis 5 verschiedenen Beleuchtungsniveaus per Modi schaffen, – Persönlichen Profilen teilen und schaffen. <ul style="list-style-type: none"> • Wiederaufladbarer Akku Li-Ion durch USB • Gute Stabilität auf den Kopf • Strahltyp: breit oder fokussiert • Widerstandsfähig gegen extreme Temperaturen (-30 °C und + 50 °C)
<p><u>Für langsamer Läufer:</u></p> <p>Lampe Tikka XP2 + Ersatzbatterien</p> 	<p>95 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 120 Lumen, 50 Meter Beleuchtung <p>Die Tikka XP2 ist genug für Lauf am Abend, oder langsam zu laufen. Aber diese genügt nicht für schnelles Rennen.</p> <p>Vergessen Sie die Ersatzbatterien nicht und testen Sie auch die Beleuchtungsdauer Ihrer Batterien ...</p> <p>Es ist wirklich wichtig, 2 Lampen zu haben, falls einer davon entladen wird.</p>
<p>Eco-Tasse</p> 	<p>20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Leicht, Unzerbrechlich, - Leicht flexibel - Minimaler Platzbedarf, denn es faltet sich einfach - Wieder verwendbar - Mit Neopren-Hülle + 25g
	<p>8g</p>	<p>Pfeife</p>
	<p>Gefaltet : 7,5 x 10 cm Ausgeklappt: 150 x 240cm 70 gr</p>	<p>Rettungsdecke</p>

Personalausweis, Währung (+Wasserdichtes Beutel) 		Der Wasserdichte Beutel wird den Personalausweisen und eventuell Kreditkarte, Währung schützen. Die Kreditkarte oder Währung können im Falle der Zurücklassung nützlich sein.
2 elastischen und klebenden Kompressionsbinden		Basismodell von Apotheken.
Sonnenbrille, Handy		



Beispielprogramme



Von Cilaos bis zu der Ankunft in vier Tagen (Nacht in der Hütte, Fortbewegungsmittel an den Start mit dem Bus). Mein Programm in 1999 ermöglicht den Weg bei Nacht erkennen, zu machen.

Von Cilaos bis zu den Flusskieseln durch „la Nouvelle“, Iler des Orangers, Cayenne: 3 bis 5 Tagen nach Varianten (Nacht in der Hütte, Fortbewegungsmittel an den Start mit dem Bus). Dies ist mein

Programm am 2003, Wunderschön!

Ausflüge ab Cilaos: Piton des neiges, Kerveguen, Col du Tabit...



Einige Adresse

- Für einen organisierten Wandertour: RANDORUN. Tel, Fax: 02.62.26.31.31.
www.randorun.com
- Eine Sympathische Hütte von Cilaos (von mir):
 Hütte au clair de lune (bei Alex). Tel : 02.62.31.88.03.
<http://giteclairdelune.com/>
- Für alle Buchungen von Berghütten :

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
 38380 Saint Pierre de Chartreuse
 Frankreich

Standard : +33 (0)4 76 533 555
 Fax. : +33 (0)4 76 533 563
 SIRET 422 981 548 00049 - Kapital 484.010€



La maison de la montagne. Tel : 02.62.90.78.78



Wiederverkäufer Raidlight in La Réunion

Wenn Sie ein bestimmtes Produkt suchen, empfiehlt es sich vorher anzurufen, um sicher zu sein, das Produkt zu finden.

Running Conseil

111 Strasse von Suffren
97410 Saint-Pierre

Tel: 06 92 66 54 04

Run Evasion

Hauptstrasse

Cilaos

Tél : 0262 31 83 57

Trail Sport

20 r Luc Lorion

97410 Saint-Pierre

Trail Sport

22 José Michel

97400 Saint-Denis

Tél : 02 62 97 68 17

Die 5 Zweigstellen Intersport

RAIDLIGHT - VERTICAL SAS

Chemin de Perquelin
38380 Saint Pierre de Chartreuse
Frankreich

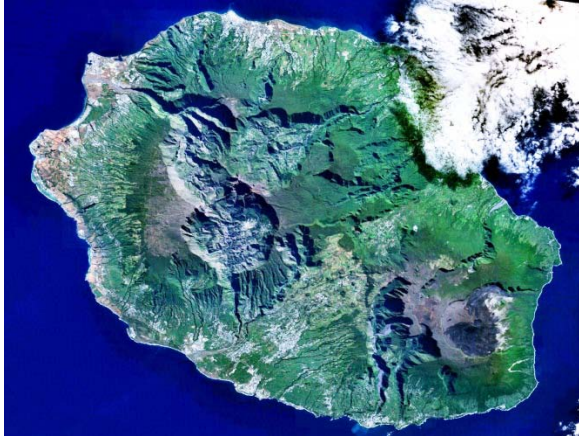
Standard : +33 (0)4 76 533 555
Fax. : +33 (0)4 76 533 563
SIRET 422 981 548 00049 - Kapital 484.010€





Ernährung und Zusatzernährung

Stütze von der sportlichen Leistungsfähigkeit, die **Trail Ernährung ist in Verbindung mit technischtaktischen, psychologischen** (insbesondere im Hinblick auf Stressmanagement,



Angst, Ängstlichkeit...), **kognitiven** (Konzentration, Speicherung, Visualisierung...), **ökologischen** (Temperatur, Wind, Feuchtigkeitsgrad, Windgeschwindigkeit...), **hygienischen** (Schlaf, Ermüdung, Ermüdungsmanagement...), die Diätetik ist fähig, **positiv oder negativ je nach Quantität und Qualität des Beitrags in Zusammenhang mit den Bemühungen interagieren** (vor, während und nach).

Wie Sie sehen können, eine Lebensmittelzubereitung in Trail (und Ultra Trail) ist alles, außer eine zufälliger Disziplin. Mehrere Faktoren sind berücksichtigt werden, um Ihre Ergebnisse zu optimieren!

In diesem Artikel werden wir die aufgetretenen Mängel von den Trailern(Trailerinnen) sehen. Dann die andere wichtige Nährstoffe, die Bedeutung der Mikroernährung vor , während und nach der Ernährung und schließlich auf der Ernährung Ultra Trail zoomen.

Ernährung Trail = tägliche Ernährung und während der Anstrengung

- **Die Ernährung im allgemeinen, „Schlüsselement“** der Gesundheit auf lange Sicht von dem Ultra Schmelzer,
- **Energieprodukten** während des Laufs (vor allem [Energie-Riegel](#) und [Energiegetränk](#)) begleitet oder nicht mit Nahrungsergänzungsmittel, die zum Potenzieren von bewusster Ernährung rund um den sportlichen Anstrengungen erlauben. Die Qualität der Beiträge vor dem körperlichen Training selbst wirkt sich positiv auf die Zukunft des Trainings und er Erholung. Die Beiträge während der Übung optimieren den Ertrag der Anstrengung und minimieren die Risiken von psychischen und physischen Versagen.

Schließlich beschleunigen den Regenerationsdrink den Prozess der Regeneration des verletzten Gewebes, verwendeten Energiereserven und erlaubten Phänomen von Überkompensation (Prozess, wobei alle vorgespannten Zellen von einer maximalen Weise (Überlastung) tendiert dazu, während der Erholungsphase, die ursprünglichen Niveaus von verwendeten Reserven bis zu einem Maximum von genetisch bestimmt zu überschreiten und wiederherzustellen).

So findet man ein Interesse an Energie Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fett und Proteine) und die Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Probiotika...) sowie in Pflanzen- und Gewürzextrakte. **Ein Beeinträchtigungen in Energiepläne** (Kohlenhydrate und Fett), **Strukturen und körperlichen** (Proteine, verzweigtkettige Aminosäuren, essentielle Fettsäuren), **psychische** (verzweigtkettige Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Probiotika, Gewürze, Pflanzen) **fördert die Ertragsminderung zur Anstrengungen, die Regenerationskapazitäten und die Leistung.**

Ernährung in Trail: Ursache den Beeinträchtigungen

Mehrere Ursachen können dies erklären und insbesondere bei den Trailern, Ultra Langstreckenläufern. Es ist üblich, einige Fehler zu finde:

- Eine Ernährung oftmals schlecht organisiert und destabilisiert, die umfasst: ausgelassene Mahlzeit, die Uhrzeit des Trainings zwischen 12 und 14 Uhr oder am Ende des Tages (Arbeitsstunde von der typischen Organisation eines Arbeitstages),
- Eine zu große Nahrungsaufnahme,
- Eine Tendenz, die Aufnahme von Fett zu begrenzen,
- Hydratation häufig schlecht organisiert,
- Vernachlässigte Umweltbedingungen während der Anstrengung.

Ebenfalls wirkt es als eine wesentliche Stütze und auch ebenso wichtig wie die Ernährung oder der Schlaf, also die Hydratation sollte nie aufgegeben werden. Es ist dieses Molekül bestehend aus Wasserstoff und Sauerstoff, die zur Sicherung der Funktionsfähigkeit von Ihren Zellen ermöglichen und damit einen angepassten Stoffwechsel an den Anforderungen der körperlichen und sportlichen Aktivitäten. Das Wasserenge, das ein optimaler Wasserzustand gewährleistet, ist stark abhängig von der Außentemperatur, der Luftfeuchtigkeit (je den Feuchtigkeitsgrad niedrig ist, desto wird die Verdunstung stark und den Athlet braucht mehr zu befeuchten), dem Wind (erhöht den Wasserverlust), Intensität, dem Dauer der Übung und Trainingsgrad dem Sportler => der Schweißdrüsen sind mehr entwickelt als den Trailern trainiert hat. Also die Verdunstung ist mehr schnell und wichtig. Das ist die Anpassung des menschlichen Körpers an das Training um die zentrale Temperatur zu regulieren.

Beratung in der Auswahl der Nährstoffe

Kohlenhydraten

Wir müssen Nahrungsmittel mit mittleren oder niedrigen glykämischen Index bevorzugen, die ein langsamer Anstieg von dem Blutzucker im Blut induziert. Im Allgemeinen präsentieren die weniger raffinierten Lebensmitteln und vor allem Vollkornprodukten wie

Vollkornbrot, Vollkornnudeln, brauner Reis... einen niedrigen glykämischen Index im Gegensatz zu den sehr raffinierten Lebensmitteln wie Weißbrot, Weiß Zucker...

Die Lipide

Es gibt drei großen Klassen von Fettsäuren: **die gesättigte Fettsäuren, die ungesättigte Fettsäuren und die mehrfach ungesättigte Fettsäuren.** Für die Lipide Ration ist die weitere Verteilung empfohlen: **25% von gesättigten Fettsäuren, 60% von ungesättigten Fettsäuren und 15% von mehrfach ungesättigten Fettsäuren.** Dafür ist es empfohlen einer ausgewogenen Zufuhr mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren von der Omega-6 und 3-Serie zu essen. Derzeit in den westlichen Ländern haben die Mehrheit der Menschen Mängel an Omega-3. Diese Fettsäuren haben eine nicht unerhebliche Rolle auf der Ebene des Funktionierens des Herzes, Muskeln aber auch im anderen Gewebe (Gehirn, Darm...). Die bevorzugten Lebensmittel sind Rapsöl, Soja, Nuss für ihre kurzkettige Omega-3 Fettsäuren, fetter Fisch wie Sardine, Lachs, Hering, Makrele, denn diese Nahrungsmitteln beitragen langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Die Proteine

Sie bestehen aus Aminosäuren. Unter diesen unterscheidet man die nicht-essentielle-Aminosäuren, die der Mensch synthetisieren wisst und die essentielle Aminosäuren, die der Mensch nicht synthetisieren wisst. Diese letzten Aminosäuren müssen daher unbedingt durch Nahrungsmittel in ausreichender Menge mitgebracht werden. Außerdem können einige verzweigt-kettigen Aminosäuren (**BCAAs**= Leucin, Isoleucin, Valin) eine ganz besondere Bedeutung bei Anhänger von Langstreckenrennen wie Ultras, denn Ihre Nahrungsaufnahme erlaubt die zentrale Ermüdung zu begrenzen und also in fine die Leistung zu steigern.

Mikroernährung Orientierung

Der Gehalt an Mikroernährung von Nahrungsmittel hat seine eigene Bedeutung. In der Tat ist **diese Mikroernährung erforderlich, um eine gute Ausgewogenheit in dem Organismus zu behalten.** Zum Beispiel Antioxidantien wie Polyphenolen, die **Vitamines C** und E oder Selen, die sind notwendig um freien Radikalen, die ständig durch unsere Gewebe zu neutralisieren. Die verringern Muskelschäden, die von den letzten verursachten. Unter den aromatischen Pflanzen, die Antioxidantien Tugend nennen wir, Bohnenkraut, Pfeffer, Chilis, Muskatnuss, Rosmarin, Thymian, Salbei...

Die Probiotika

Die **Probiotika** sind Mykobakterien, Ultra Schmelzer und auch erforderlich für die gute Gesundheit der Darmflora. Die erlauben gastrointestinalen Störungen (während und nach der Anstrengung) zu reduzieren, die durch die wichtigen Schockwellen und stark

wiederholten verursachen bei den natürlichen Laufstrecken oder Straßenrennen (genannt „runner's trot «). Die Probiotika verbessern die Verdauung, die Fermentation von Nahrungsmittel und der Parameter der Immunität. Gleichzeitig dienen die Probiotika (unlösliche und unverdauliche Fasern, deren Bekannteste ist Inulin, aber auch die Galacto-Oligosaccharide und die Fructo-Oligosaccharide) als Träger durch Stimulierung von dem Wachstum und der Entwicklung den Probiotika. Die befinden sich in Gemüse, Artischocke, Spargel, Erdbeere, Chicoree, Flachs, Knoblauch, Zwiebel, Honig, Lauch, Getreide wie Roggen und Gerste.

Die BCAAs

Während der Anstrengung erlauben die [verzweigt-kettigen Aminosäuren](#) (Leucin, Isoleucin, Valin) die Verringerung des Muskelproteinabbaus und auch die Verringerung der zentralen nervösen Müdigkeit. Diese Letzte ist ein Schlüsselement von den Laufwettbewerben, die über stunden und tagelang stattfinden.

Die Gewürze

Gewürze wie [Kurkuma](#) (Wirkstoff: Kurkumin), **Ingwer** (Wirkstoff: Gingerol), **Cayennepfeffer** (Wirkstoff: Capsaicin), **Gewürznelke** (Wirkstoff: Eugenol), haben positiver Maßnahmen auf die Entzündung, sowie **Koriander, Anis, Nelken, Zimt**, aber auch **Thymian, Rosmarin, Minze, Basilikum, Petersilie, Kerbel**. Aber auch die langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die in Fischöle von Kalt See auskommen (vorhanden in Nahrungsergänzung, in Form von Kapseln).

Verlust von Körperfett

Bei dem Versuch, seinen Körper-Fett-Verhältnis/fettfreien Körpermaße zu verbessern, besonders in der heißen Phase. **Extrakte aus grünem Tee** (Catechine) oder **Pfeffer** (Capsaicin) ermöglichen, die Nutzung von Lipiden über den Mechanismen von Oxydation zu fordern, sowie eine Zunahme den Energieverbrauch ebenso wie Koffein und Chrom für den letzten Punkt. Das Kalzium hätte auch Tugenden über den Verlust von Körperfett.

„Ein Mikronährstoff-Mangel kann Auswirkungen auf unseren Organismus und damit auch unsere Fähigkeit zu trainieren und durchzuführen.“

Die Chronologie der Anstrengung und seine Bedürfnisse respektieren: Vor – während – nach

Vor der Anstrengung

Meine wichtigste Ratschläge vor der Anstrengung sind zur Optimierung der Feuchtigkeit, Energiereserven zu halten und besonders Glycogenisch (Reserve von Glucose), und

Hypoglykämie zu vermeiden: die Hypoglykämie ist ein großes Problem in den letzten Wartezeiten, diese wird durch den vorwettbewerblichen Stress auf die Bedeutung des Konkurrenz verursacht.

Es gibt verschiedene Theorien für die Ernährungsstrategie zu ergreifen während der Woche vor dem Wettbewerb. Jedoch wurden diese verschiedenen Theorien für die meisten bei Athleten aus anderen Sportarten getestet.

Als Beispiele ist die [Skandinavische Trennkost](#) oder **RDS**, deren Ziel eine Rate von Glykogen (Glykosreserve) besonders hoch im Moment des Wettbewerbes zu erhalten. Man spricht hier von „Glykogenische Überkompensation“. **Diese Trennkost ist sicherlich effektiv, die Reserve von Glykogen zu erhöhen, aber dies präsentiert auch Nebenwirkungen:** Gewichtsverlust, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Durchfall, Hypoglykämie, affektive Störungen. Ich empfehle auch [die geänderte Trennkost](#), die viel besser toleriert ist und sichert auch eine „glykogenische Überkompensation“. In dieser Trennkost ist die Ernährung von 6 bis 4 Tagen normo glysidischen (40 bis 50% des AET) und die von 3 Tagen bis zum Wettbewerb ist hoch Kohlenhydrat wie in der Skandinavische Trennkost. Das Essen am Vorabend dem Wettbewerb muss zwischen 8 bis 12 Stunden genommen werden, damit kann den Läufer seine glykogenische Reserve erheblich erhöhen und also seine Leistung während des Wettbewerbes zu verbessern. Es muss in den meisten Lebensmitteln mit durchschnittlichem glykämischen Index zusammengesetzt sein, wie Vollkornnudeln. Der aufgenommenen Menge muss in Abhängigkeit von dem Dauer der Veranstaltung sein. Mit anderen Worten, je mehr die Veranstaltung wird lange, desto wichtig wird die Menge von den Vollkornnudeln (von 150 bis 500g in der Trockenmasse von Vollkornnudeln). Ich empfehle, dass diese Mahlzeit aus guten tolerierten Lebensmitteln auf die Verdauung und Geschmack durch den Trailer oder den Ultra Schmelzer sei: vermeiden Sie die faserige Lebensmitteln, Nahrungsmitteln mit kräftigen Geschmack (Kohl, Schwarzwurzel...). **Die letzte Mahlzeit** oder [vorwettbewerbliche Mahlzeit](#) ist sehr wichtig. In der Regel findet diese Mahlzeit am Morgen statt, also zwischen 8 und 12 Uhr nach der letzten Mahlzeit. Während der Zeit des Fastens verringern wesentlich die Muskelglykogen und der Leber. Ebenso ist der Wasserhaushalt des Körpers gesenkt. Es ist daher unerlässlich, verdaulichem Nahrungsmitteln zu bringen, um Glykogen-Speichern anzusteigen. Aber auch um den Körper zu dehydrieren. Diese Mahlzeit sollte idealerweise 3 Stunden vor dem Start des Wettbewerbes genommen werden und sollte auch Nahrungsmittel mit niedrigen glykämischen Index enthalten. Die [Hydratation](#) muss durch regelmäßige Einnahme von Wasser in kleiner Menge (150 bis 200mL) durchgeführt werden. Schließlich sollte der Trailer oder der Ultra-Schmelzer in den letzten drei Stunden vor dem Wettbewerb suchen, seine Feuchtigkeit zu optimieren, seine Energiereserven zu halten (besonders glykogenisch) und

Hypoglykämie zu vermeiden. Ich empfehle dringend, Getränke während des Wartes dieser Phase.

Während der Anstrengung

Während des Rennens bedeutet es für die Ultra-Fondeur, Zufuhr von exogenen Energiesubstraten bei der Anstrengung zu garantieren, um den Muskelspeicher Reserven, hepatischen (Glykose Reserve in den Muskeln und im Leber), die optimale Feuchtigkeit zu halten. Aber auch den Verlust von Mineralien zu begrenzen, das Auftreten der Muskel und nervöse Ermüdung zu verzögern und Muskelschäden zu vermeiden. Die Einnahme von [Sportgetränke mit Kohlenhydratzusatz](#) ist wichtig, um sich zu rehydrieren und die unteren der Glykogen Reserven zu grenzen, besonders Substrat, denn es ist sehr wichtig bei der Anstrengung.

Zum Thema trinken oder essen während des Rennens, ich befürworte daher die möglichste natürliche energetische Getränke, die Wasser und Nährstoffaufnahme bringen und die an die Anforderungen des Rennens angepasst. Dies abwechselnd mit süßen und salzigen Geschmäckern zur Vermeidung jeder Sättigung auf der Ebene der Geschmacksknospen und die Nahrungsaufnahme nicht zu hemmen. Parallel dazu ist es interessant um zu spielen auf Texturen durch [Solide](#) in Form von Diätiegel (süßen oder salzigen), wodurch die Empfindung von mechanischen Hunger (verknüpft mit dem Magen). In diesem Zusammenhang führe ich Sie auf mein [Vergleich von Energydrinks](#) (Version 2015) des französischen Marktes, um Ihre Wahl nach Ihren Kriterien zu machen.

Nach der Anstrengung

Schließlich am Ende der Anstrengung, die Erholungsphase ein Moment genauso wichtig wie die Zeit des Wartens und die Periode der Anstrengung, hier geht es darum, sich quantitativ und qualitativ aufzuladen:

- Rehydratation und Remineralisierung dem Körper,
- Resynthese den Glykogen-Speicher in Muskeln und Leber zu gewährleisten,
- Wiederaufbau der Muskeln, Ausscheidung von den Abfällen und [Säure-Basen Gleichgewicht](#) zu fördern.

Zur Bekämpfung der Azidose ist es empfiehlt, basische Getränke zu konsumieren. Diese Getränke können gut verträgliches Citrat auf den Verdauungsplan enthalten. Die Aufnahme von Kohlenhydraten nach einer Anstrengung ist besonders wichtig für das Völlegefühl von Glykogen Reserven.

In der Praxis empfehle ich eine Versorgung von Glukose und Fruktose. Die Glukose dient vorwiegend zur Resynthese von Muskleglykogen und die Fruktose noch mehr zur Resynthese des Leberglykogens. Dieser Verbrauch muss kurz nach der Anstrengung und so bald wie möglich erfolgen. Je dieser Verbrauch schnell ist, desto wichtiger wird die Quantität der Resynthese. Wir reden oft von „**metabolisches Fenster**“.

Ich empfehle auch die Aufnahme von Eiweiß nach einer lanfristige Anstrengung zur Begrenzung des Katabolismus („Scherben“) und zur Förderung des Proteinanabolismus („den Bau oder den Umbau“). Mit anderen Worten sollte die Proteinaufnahme den Muskelaufbau fördern. Wir müssen jedoch um die Exzesse aufpassen, die können eine gegenteilige Wirkung zu den beabsichtigten Effekt haben. Ein Proteinbeitrag von 10 bis 20g scheint optimal sein, je nach der Intensität und das Dauer der Anstrengung. Ein geeigneter [Regenerationsdrink](#) kann seine unmittelbaren Bedürfnisse befriedigen.

Ernährung Ultra Trail

Die Offizielle unterscheiden nach dem FFA zwischen ein Trail und ein Ultra-Trail liegt in der Distanz des Rennens: **ein Ultra-Trail ist ein Trail mehr als 80km**. Im Bereich der Ernährung, die Komplexität liegt hauptsächlich in die Aufnahme von fester Nahrung (mindestens) innerhalb des Testes auf ein Rennen, das in der Regel mindestens 24 Stunden macht, sowie auf eine konstante Energiezufuhr über dieses Dauer!

Es ist unnötig zu sagen, dass **je länger die Anstrengung ist, desto mehr erscheinen die Verdauungsstörungen und sie werden wichtig in den Gründen den Abbruch (15,1% von Abbruch während des UTMB 2009)**. Es gibt mehrere Faktoren zu berücksichtigen, aber die Achtung den Grundregeln können vermieden werden:

- **Nehmen Sie sich Flüssigkeit mit geringen Volumen aber regelmässig währen des Rennens =>** der Magen wird mehr genießen, wenig Energiegetränk und regelmäßig als viel auf eine Schlag zu erhalten. Der Begriff „Input“ ist im Einklang mit einem „Output“, der konstant auch ist!
- **Zögern Sie nicht, der Geschmack von dem energischen Getränken zu ändern und mit Ihnen eine kleine Flasche Wasser zum Trinken eines „neutralen“ Aroma zu halten** (Achtung: das Wasser sollte nicht den Diätgetränk ersetzen und nicht die vorherrschende Energiezufuhr sein). Dies um sich „unermüdlich“ zu trinken!
- **Jeder Aufnahme von festen Nahrungsmitteln** (außer Fruchtpasten oder andere feste, die gleichwertige und leicht essbar sind, „weich“ im Mund) muss vorzugsweise zu Fuß erfolgen zum Ermöglichen, besser zu ertragen und diese Aufnahme zu assimilieren.
- **Verbannen Sie alles, was Sie während des Trainings noch nie getestet haben.**
- **Realisieren Sie eine [geänderte Trennkost ohne Gluten frei](#) in der Woche vor dem Rennen, wenn Sie es wünschen.** Das Ziel ist es, „allergenes“ Gebiet zu vermindern

(empfindlichsten auf die Anstrengung) ein paar Tage vor und vor allem am Tag des Rennens.

Sie sollen keine Angst haben, ein wenig Zeit zu verlieren (Essen während des Gehens z. B.), aber glauben Sie mir, Sie werden diese „verlorene“ Zeit durch Minimierung der Verdauungsprobleme aufzuholen (Blähungen, schlechter Assimilation, verminderte Magenentleerung...). Denn sobald sie auftreten, ist es der Anfang vom Ende!

Zusammenfassung

Ein Rennen in Ultra erfordert den Läufer, ein Minimum von erforderlichen Grundregeln zu folgen, um eine Leistung mit viel Spaß zu haben. **Nahrung und Flüssigkeit bleiben die beiden komplementären Bedeutungen** für eine gute körperliche Vorbereitung.

Denken Sie immer daran, dass jeder Sportler einzigartig ist und die individuellen Merkmale von jedem, dass der Umwelt (Diätetik, psychologisch, Technik, Taktik) nie genau die gleiche wird. Also „**was für eine Person gilt, wird nicht unbedingt für den Trainingspartner gelten**“. Dafür **beziehen Sie sich immer auf den professionellen des Trainings** (qualifizierter Trainer, diplomierte Trainer) und **Gesundheitspersonal** (Sportarzt, [staatlich geprüfter Ernährungsberater](#), Psychologe, ...), die sind die einzigen, die Ihnen in Ihrem Konzept Leistung führen können.

Den vollständigen Artikel unter folgendem Link zu finden: <http://www.nicolas-aubineau.com/alimentation-trail/>

Wir bleiben um Ihre Kommentare und Meinungen zu diesem Thema zu hören.

Verfasser: **Nicolas Aubineau**