

Nutrition



TRAININGS- & WETTKAMPFERNÄHRUNG

Übersicht für deine Umsetzung

Die richtige Ernährung rund um Training und Wettkampf entscheidet darüber, wie gut du Trainingsreize umsetzen kannst, wie schnell du regenerierst und wie stabil deine Leistung bleibt.

Grundlage ist immer eine ausreichende Basisernährung im Alltag. Die folgenden Richtwerte helfen dir, deine persönliche Strategie aufzubauen.

VOR DER BELASTUNG

Energiespeicher füllen, ohne den Magen unnötig zu belasten.

WÄHREND DER BELASTUNG

Kohlenhydrate, Flüssigkeit und Natrium an Dauer und Intensität anpassen.

NACH DER BELASTUNG

Regeneration starten und anschließend über die Basisernährung vollständig auffüllen.

DEINE ERNÄHRUNGSSTRATEGIE MUSS ZU TRAINING, WETTER, KÖRPERGEWICHT UND VERTRÄGLICHKEIT PASSEN.

DIE BASIS: NICHT JEDE EINHEIT BRAUCHT GLEICH VIEL ENERGIE.

Je länger und intensiver die Belastung wird, desto wichtiger wird die gezielte Zufuhr während des Trainings. Bei kurzen und lockeren Einheiten kann eine gute Basisernährung bereits ausreichen.

EINHEIT	KOHLLENHYDRATE	FLÜSSIGKEIT	NATRIUM
Regeneration 30-120 min	keine zusätzliche Energie notwendig	500-750 ml	ca. 500-800 mg (≈ 1-2 g Ursalz)
GA1 30-60 min	optional geringe Zufuhr	nach Bedarf	ca. 500-800 mg (≈ 1-2 g Ursalz)
GA1 60-120 min	1. Stunde: keine KH 2. Stunde: 0,4-0,6 g/kg/h	500-750 ml/h	1. Std.: 500-800 mg 2. Std.: 700-1000 mg
GA1 120-180 min	0,4-0,6 g/kg/h	500-750 ml/h	700-1200 mg/h (≈ 1-3 g Ursalz)

ZIEL IM GA1: FETTSTOFFWECHSEL TRAINIEREN UND GLEICHZEITIG DIE LEISTUNGSQUALITÄT STABIL HALTEN.

Wichtig: Die Kohlenhydratzufuhr wird nicht isoliert betrachtet. Flüssigkeit und Natrium gehören genauso zur Strategie.

LANGE GRUNDLAGE UND INTENSIVE EINHEITEN.

Mit zunehmender Dauer und Intensität steigt der Bedarf an Kohlenhydraten. Bei intensiven Belastungen geht es vor allem darum, die Trainingsqualität zu sichern.

EINHEIT	KOHLLENHYDRATE	FLÜSSIGKEIT	NATRIUM
GA1 180-600 min	0,6-1,0 g/kg/h	500-750 ml/h	700-1200 mg/h
GA1 + 4-8 x 30-60 s VO2max 180-600 min	0,6-1,0 g/kg/h	500-750 ml/h	700-1200 mg/h
GA2 unter 40 min	optional geringe Zufuhr	500-750 ml/h	500-1200 mg
GA2 40-720 min	0,8-1,2 g/kg/h	500-750 ml/h	700-1200 mg/h
Schwelle oder darüber	0,8-1,2 g/kg/h	500-750 ml/h	700-1200 mg/h

LANGE GA1-EINHEIT

Langstreckenrelevante Versorgung.
Kohlenhydrate frühzeitig und regelmäßig zuführen.

GA2 / SCHWELLE

Bei intensiveren Belastungen steht die Sicherung der Trainingsqualität im Vordergrund.

IM TRAINING TESTEN

Produkte, Mengen und Verträglichkeit müssen vor einem Wettkampf erprobt werden.

VOR UND NACH DEM TRAINING.

Nicht nur die Versorgung während der Einheit entscheidet. Auch die Stunden davor und die erste Phase danach beeinflussen Trainingsqualität und Regeneration.

2-3 STUNDEN VORHER

Letzte größere Mahlzeit.

DANACH

Leicht verdauliche Kohlenhydrate, wenig Fett und wenig Ballaststoffe.

ZIEL VOR DEM TRAINING: VOLLE ENERGIESPEICHER OHNE MAGENBELASTUNG.

DIREKT NACH TRAINING ODER WETTKAMPF

Nach intensiven Einheiten ist eine große Kohlenhydrataufnahme unmittelbar nach Belastungsende oft schwierig. Deshalb kann eine kleine, gut verträgliche erste Versorgung sinnvoll sein.

ERSTE 30 MINUTEN

20-30 g Kohlenhydrate
20-30 g Eiweiß

MÖGLICHE BEISPIELE

Hafermilch + Proteinpulver
Recovery-Shake
Banane + Proteinshake
Trinkjoghurt

DANACH

Vollständige Speicherauffüllung über die normale Basisernährung.

ZIEL NACH DER BELASTUNG: REGENERATION STARTEN.

WETTKAMPFERNÄHRUNG: DIE STRATEGIE MUSS VORHER STEHEN.

Im Rennen sollte nichts zum ersten Mal ausprobiert werden. Kohlenhydratmenge, Flüssigkeit, Natrium, Produkte und Timing gehören bereits im Training getestet.

WÄHREND DES RENNENS	CARBOLOADING	NACH DEM RENNEN
0,8-1,4 g KH/kg/h 500-750 ml Flüssigkeit/h 700-1500 mg Natrium/h (≈ 1-3 g Ursalz)	Letzte 3 Tage vor dem Wettkampf: 7-10 g KH/kg/Tag auf 4-5 kleinere Mahlzeiten verteilt.	Innerhalb der ersten 30 Minuten: 20-30 g KH 20-30 g Eiweiß Danach normale Basisernährung.

CARBOLOADING: ZIEL IST DIE MAXIMALE AUFFÜLLUNG DER GLYKOGENSPEICHER.

NATRIUM: DER BEDARF IST INDIVIDUELL.

Der Natriumbedarf hängt stark von Temperatur, Trainingsdauer, Intensität, Schweißrate sowie Indoor- oder Outdoor-Training ab.

KÜHL	NORMAL	HITZE / LANGE BELASTUNG
500-800 mg/Stunde	700-1000 mg/Stunde	1000-1500 mg/Stunde

DEINE PERSÖNLICHE UMSETZUNG

TRAININGSDAUER	TRAININGSINTENSITÄT	KÖRPERGEWICHT
Wie lange bist du tatsächlich belastet?	Locker, GA2, Schwelle oder darüber?	Mengen immer in Relation zum Körpergewicht betrachten.

VERTRÄGLICHKEIT	WETTER	WETTKAMPFZIEL / ALLTAG
Was kannst du auch unter Belastung gut aufnehmen?	Temperatur und Schweißrate verändern den Bedarf.	Strategie muss praktisch umsetzbar bleiben.

RICHTWERTE SIND DER STARTPUNKT. DEINE PERSÖNLICHE STRATEGIE ENTSTEHT DURCH TESTEN UND ANPASSEN.

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE.

Nutze die Richtwerte als Grundlage und entwickle daraus eine Strategie, die du im Training wiederholt testest.

1 BASIS SICHERN

Ausreichende Basisernährung im Alltag.

2 BELASTUNG EINORDNEN

Dauer und Intensität bestimmen deinen Bedarf.

3 STRATEGIE TESTEN

Kohlenhydrate, Flüssigkeit, Natrium und Verträglichkeit im Training erproben.

MEHR DETAILS: ATHLETEN-CAMPUS - MODUL TRAININGS- UND WETTKAMPFERNÄHRUNG

<https://www.yessport.at/performance-campus/>

Michael Flir | Radcoach
yessport

Hinweis: Die Inhalte dieses Guides dienen ausschließlich der allgemeinen Information zum Thema Training im Radsport. Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen keine individuelle Betreuung durch Trainer oder Ärzte. Training, Ernährung und Belastung sollten immer individuell an den jeweiligen Sportler angepasst werden.

© 2026 yessport | Michael Flir. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Unterlage ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ist ohne vorherige Zustimmung nicht gestattet.