

ISST LECKER - BRENGT ABER NEX...

KARNAZES, REISS, REPKE, TASSANI UND JULIA BÖTTGER ALLES UNTERSCHIEDLICHE LÄUFER. ALLE VIER LIEBEN TRAIL-RUNNING UND ÜBER-DISTANZ. BEI IHRER ERNÄHRUNG HABEN WIR MAL GENAUER HINGESCHAUT UND EINEN EXPERTEN ZUM KOMMENTAR GEBETEN...



} Julia Böttger siegerin Chiemgau 100 km Berglauf

Ernährung.... ja die Ernährung, das ist so ne Sache.... wie sagt schon mein Professor Dr. Hartmann: "es gibt bis jetzt keinen Beweis dafür, dass die richtige Ernährung die sportliche Leistung steigern kann. Die meisten Leistungssportler ernähren sich nicht wirklich gesund."

Allgemein ernähre ich mich wohl gesund - schenkt man den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, etc. seinen Glauben. Als Vegetarier stehen bei mir hauptsächlich Unmengen an Obst und Gemüse zusammen mit Kohlenhydraten (Brot, Müsli, Reis) und Fisch auf dem Spei-

sezettel. Zusätzlich fröhne ich einem unersättlichen Latte Macchiato-Genuß mit Sojamilch. Zucker, Käse und Fleisch sind komplett gestrichen. Täglich trinke ich bis zu 3-4 Liter – hauptsächlich Wasser oder Kräutertee.

Spezielle Maßnahmen bezüglich Carboloadung kommen für mich nicht in Frage. Sehe ich keinen Sinn drin.

Da ich einen sehr empfindlichen Magen beim Laufen habe, ist die Ernährung vor und beim Laufen immer ein Lottospiel. Bei Wettkämpfen, die sehr früh starten, esse ich in der Regel nichts vorher, sondern fülle alle Speicher am Abend vorher voll (meist ei-