

Hier ist könnt Ihr Sehen, was ich während des Wienmarathons 2012 (2:35std) zu mir genommen habe:

Top Getränk (1 Liter Vöslauer still) am Vortag zubereitet

- 45g (4 gestrichene Esslöffel) Zucker
- 55g (4-6 gestrichene Esslöffel) Maltodextrin
- 10g (1 Esslöffel) Traubenzucker
- 2g (1 Messerspitze) NaCl (Kochsalz)

Aufgeteilt auf 3 Kindertrinkflaschen (0,33l, mit Trinkverschluss). Zwei habe ich bei **km11** und **km21** getrunken. Dazu hab ich 0,33l Flaschen nicht ganz aufgefüllt, da ich in beide Flaschen noch ein Gel „Fruit Punch“ (je zur Hälfte) in die Flaschen gedrückt habe. Das war ein kleiner Exkurs, hier wollt ich noch ein bißchen experimentieren. Die Flaschen hab ich dann mit Wasser fertig aufgefüllt. Bei **km28** gabs dann ein Isostar „fast hydration“ mit 1 Gel („green apple“, caffineted), welches ich mit Tape an den Flaschenrand geklebt habe, und mir dann während des Rennens dann runtergerissen habe. Das funktioniert sehr gut. Die Flaschen wurden zu 80-90% ausgetrunken.

Bei **km38** gabs dann die 3.Flasche mit 1 extra Zitrone die ich reingepresst habe, und ein Gel „Strawberry Banana“

Dazu hab ich bei jeder Labestelle (**alle 5km**) zumindest 1 Becher Wasser geschnappt, und ca. 1 Mund voll hinunterbekommen ☺ Bei 3:40min/km ist es schwierig, sich aufs Trinken zu konzentrieren...

Also in Summe habe ich ca. 1,5 Liter getrunken, immer noch etwas unter den geforderten 1 l/Stunde.

Als besonderes Ritual wird trinke ich 15min vor dem Start 0,5l Wasser in einem Zug. Das gibt zwar kurzfristig einen „Wasserbauch“, hilft einem aber später im Rennen.

In Nachhinein betrachtet, waren die Getränke geschmacklich sehr süß, was ich mit den Wasserbechern bei der Labestelle kompensieren konnte.

Hier noch eine Tabelle, was und wieviel man „laut Wissenschaft“ bei einem Marathon trinken sollte:

LAUFTEMPO: 4:20 MIN./KM					LAUFTEMPO: 3:40 MIN./KM					LAUFTEMPO: 3:10 MIN./KM				
KM	ZEIT	GETRÄNK	ml	K	ZEIT	GETRÄNK	ml	K	ZEIT	GETRÄNK	ml	K		
2 km	8:40				7:20				6:20					
4 km	17:20	Wasser	180		14:40				12:40					
5 km	21:40				18:20	Wasser	180		15:50					
6 km	26:00	Elektrolytgetränk	180	42	22:00	Elektrolytgetränk	180	42	19:00	Elektrolytgetränk	180	42		
8 km	34:40	Wasser	180		29:20				25:20					
10 km	43:20	Gel und Wasser	240	120	36:40	Elektrolytgetränk	180	42	31:40	Wasser	180			
12 km	52:00	Wasser			44:00	Wasser	180		38:00	Gel und Wasser	240	120		
14 km	1:00:40				51:20	Gel und Wasser	240	120	44:20	Wasser	180			
15 km	1:05:00	Elektrolytgetränk	180	42	55:00	Wasser	180		47:30					
16 km	1:09:20	Wasser	180		58:40				50:40					
18 km	1:18:00				1:06:00	Elektrolytgetränk	180	42	57:00	Elektrolytgetränk	180	42		
20 km	1:26:40	Gel und Wasser	240	120	1:13:20				1:03:20	Elektrolytgetränk	180	42		
22 km	1:35:20	Wasser	180		1:20:40	Wasser	180		1:09:40	Wasser	180			
24 km	1:44:00	Elektrolytgetränk	240	56	1:28:00	Gel und Wasser	240	120	1:16:00	Gel und Wasser	240	120		
25 km	1:48:20				1:31:40	Wasser	180		1:19:10	Wasser	180			
26 km	1:52:40				1:35:20				1:22:20					
28 km	1:57:00	Wasser	240		1:42:40	Elektrolytgetränk	240	56	1:28:40	Elektrolytgetränk	240	56		
30 km	2:10:00	Gel und Wasser	180	120	1:50:00				1:35:00	Wasser	180			
32 km	2:18:40	Wasser	180		1:57:20	Wasser	180		1:41:20					
34 km	2:27:20	Elektrolytgetränk	180	42	2:04:40	Gel und Wasser	240	120	1:47:40	Gel und Wasser	240	120		
35 km	2:31:40				2:08:20				1:50:50	Wasser	180	120		
36 km	2:36:00				2:12:00	Wasser	180		1:54:00	Elektrolytgetränk	180	42		
38 km	2:40:20	Elektrolytgetränk	180	42	2:19:20	Elektrolytgetränk	180	42	2:00:20					
40 km	2:53:20	Elektrolytgetränk	60	14	2:26:40	Elektrolytgetränk	120	28	2:06:40	Elektrolytgetränk	120	28		
Total ▶	3:02:00		3180	598	2:35:00		3060	612	2:13:00		2880	612		