

„Jede Pedalumdrehung, jeder einzelne Schritt bringt Dich dem Ziel näher“

Kein Zucker, keine chemischen Ergänzungsmittel sondern vitalstoffreiche Vollwertkost beim 10-fach Ironman Classic Deca continuous

Angehende Gesundheits- und Ernährungsberaterin Eva Maria Leonardy war als Therapeutin in New Orleans für Organisation, Gesundheit und Ernährung des Athleten zuständig



Abbildung 1: Finish nach 10 Fach Ironman nonstop

„Triathlon nonstop, keine Pause, Tag und Nacht, 10 Tage im Dauer-Sportmodus, Essen auf dem Rad, Akkus aufladen für Muskulatur und Radlicht, Joggen durch die Nacht, nasse Füße, eingeschlafene Finger, akuter Schlafentzug, extreme Muskelbelastung, Materialprobleme, Wettereinbrüche, Kälte und ... Hunger!“ Das ist ein Auszug aus den Gedanken von Tristan Vincent, Extremsportler beim Classic Deca continuous beim Decaman USA 2018.

Der Ultra Triathlet Tristan Vincent

Tristan Vincent ist Trompeter, Musikpädagoge, Dirigent für Bläserorchester und seine Freizeit widmet er seit 10 Jahren dem Ultra Triathlon. Bei diesem eher

unbekannten Sport Ultra Triathlon geht es um alle Distanzen, die länger sind als der „normale“ einfache Ironman, der zum Beispiel in Hawaii gemacht wird. Es gibt Double, Triple, Quintuple, ja und sogar Deca, also den 10 fachen Ironman. Und der Classic Deca continuous beinhaltet die 10-fache Ironman Distanz, und zwar alles am Stück. Wenn also der einfach Ironman 3,8 km schwimmen beinhaltet, dann muss der Athlet, der einen Classic Deca finishen möchte, zunächst 10 x 3,8 km = 38 km schwimmen. Ebenso dann danach 1800 km Rad fahren und 10 Marathons, also 422 km laufen. Die Zeit startet mit dem Startschuss und endet beim Übertritt der Ziellinie. Beim Wechsel der Sportarten, bei Pausen, beim Schlafen, beim

Essen und natürlich auch beim Gang auf die Toilette läuft die Zeit weiter. 13 Tage gibt die IUTA, also die International Ultra Triathlon Association, die die Regeln für den Deca erstellt und jedes Jahr einen Worldcup veranstaltet, dafür Zeit und genau auf diesen Wettkampf hatte Tristan Vincent sich 2018 vorbereitet.



Abbildung 2: Tristan Vincent spielt die deutsche Nationalhymne beim Zieleinlauf des Double Ultra Triathlon in USA 2017

38 km Schwimmen, 1800 km Rad und 422 km Laufen??? Geht das? Meistens fragen die Menschen mehrmals nach, ob sie es eventuell falsch verstanden haben. Und danach kommt die Frage auf: „Warum tut man sich das an?“ Dies ist die wohl meist gestellte Frage an den Athleten und er antwortet immer gleich:

„Ich tue mir das nicht an, ich freue mich darauf!“

Unglaublich, aber man muss Ultratriathleten gesehen haben, um zu wissen, dass es nicht abartige Masochisten sind, sondern mental stark definierte Sportler, die extrem auf ihren Körper achten.

Die Vorbereitung auf den Deca

Er freut sich also darauf – und diese Freude dauert ein ganzes Jahr lang, denn ebenso lange dauerte diese besondere Vorbereitungs- und Trainingszeit. Das heißt laufen, schwimmen und viel Radtraining. Zum Beispiel mal zu seinem Bruder in die Schweiz, zum Tomatengießen ins 130 km entfernte Saarland und auch mal 400 km zum Probewochenende vom Orchester. Aber neben dem Training gibt

es eine äußerst wichtige zweite Vorbereitung: das ESSEN. Für Tristan ist die Ernährung absolute Grundlage und Erklärung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit:

„Essen ist zu 100 % essentiell - Ohne dieses Essen funktioniert das nicht!“

So ernährt sich Tristan Vincent das ganze Jahr sehr bewusst, vitalstoffreich und vollwertig mit komplettem Verzicht auf Zucker, auf Weißmehl und auf Fertigprodukte. Der Schwerpunkt der Ernährung liegt auf Vollkornprodukten und auf viel Frischkost. Das Lieblingsgericht und absolut unverzichtbar für Tristan ist Sauerkraut.

In diese Ernährung nach Dr. Bruker führte ihm seine 90-jährige Mutter vor Jahren als Gesundheitsberaterin der GGB ein – und nun bin ich in der gleichen Ausbildung im Brukerhaus in Lahnstein. Überhaupt darf ich mich jetzt auch ins Spiel bringen:

Die Partnerin Eva Maria Leonardy



Abbildung 3: Eva Maria Leonardy - Musikerin, Pädagogin und Therapeutin in einer Person

Mein Name ist Eva Maria Leonardy. Ich bin Musikerin, Sängerin, passionierte Pädagogin, Stimmbildnerin, Dirigentin – und ebenfalls endlos interessierte Körpertherapeutin mit angewandter Kinesiologie, Hypnose nach Milton Erickson und angehende Gesundheits- und Ernährungsberaterin der GGB. Ich begleite Tristan als Partnerin und Therapeutin auf allen seinen Wettkämpfen und längeren

Trainingsphasen und natürlich ebenfalls in New Orleans beim Decaman USA.

Die ökologische Ebene des Körper-Seele-Geist-Systems: das Essen!

Neben Muskelaktivierung, Organisation, emotionaler und mentaler Unterstützung war meine Funktion während des Wettkampfs die Ernährung des Athleten - und damit wären wir bei der Ökologie des Körpers. Natürlich denken alle Athleten an Magnesium, und Salz hat schon jeder Marathonläufer mal parat. Aber welche Ernährung ein Ultratriathlet wohl bei einem Classic Deca continuous wirklich braucht, um seine Vorräte an Kalorien, Vitalstoffen, Mineralien, Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten aufzufüllen, darüber gibt es wirklich noch keine Studien. Fakt ist es aber, dass wir auf das Essen besonderen Wert legen! Tristan ist durch seine vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung im normalen Leben schon spezialisiert und anders als andere Athleten verzichtet er zusätzlich komplett auf chemische Gels, auf künstlich zusammen gerechnete Zutaten-Shakes und sonstige Medikamenten-Keulen. Sein Doping ist biologisch, vollwertig und vitalstoffreich und befindet sich in meinem Kochtopf im Zelt auf der Strecke. Und egal ob die Sonne scheint, ob Tag oder Nacht, ob es regnet oder friert, der Athlet kommt nach jeder Runden wieder an mir vorbei und hat Hunger.



Abbildung 4: Mandelmuß, Obst und frisch gemahlenes Getreide machen unseren Powerdrink aus, genial beim Schwimmen

Sein Körper ist auf die Ernährung nach Dr. Bruker eingestellt und er fühlt seit

Jahrzehnten, dass nur durch diese Ernährung sein Körper überhaupt die wahnsinnige Leistung bringen kann, die er ihm abverlangt. Während andere Athleten mit Bronchitis aus dem Wettkampf bekommen, hat er in den letzten Jahren nie eine Erkältung und auch keine Sportverletzung gehabt. Mehr noch: die vor 10 Jahren diagnostizierte komplette Knorpelabnutzung im rechten Knie wurde durch die Ernährungsumstellung komplett schmerz- und beschwerdefrei – auch bei 10 Marathons am Stück!

Durch die Spezialisierung im normalen Leben ergab sich die einzige Konsequenz dazu während des Wettkampfs und während des Trainings: immer frische Lebensmittel einkaufen und vor Ort selbst zubereiten.



Abbildung 5: ein Blick in unser Camp, in dem ich kochte, schlief und "wohnte" während der 10 Tage Dauerwettkampf

Also gehört zu unserer Grundausrüstung für Wettkämpfe, längere Trainingseinheiten und Wochenendtouren: eine kleine Getreidemühle, ein Camping-Gaskocher, Teller, Tassen, Geschirr, Gewürze, eine Kühlbox, und, und, und. Statt toten „Nahrungsmitteln“ verwenden wir „Lebensmittel“, also Essen, in denen noch „Leben“ steckt. Das wäre also keine Tütensuppe, keine 5 Minuten Terrine und kein fertiger Kartoffelbrei aus der Tüte, sondern wirkliche Kartoffeln, die dann an der Strecke zu Püree verarbeitet werden.

Unser Wettkampf-Menü beinhaltet frische, möglichst nicht pasteurisierte Sahne und

selbst hergestellte Butter, Vollkorn-Kamut-Nudeln, gutes frisches Pesto, kalt gepresstes Sonnenblumenöl und auch Olivenöl, italienischer Käse zum Reiben (Fett wird viel benötigt im Ausdauersport), Kartoffeln, Spinat, Pilze, Blumenkohl, Rosenkohl, frische Kräuter, diverse frisch zubereitete Gemüsesuppen und natürlich das Frischkorngericht mit Früchten der Saison.



Abbildung 6: Müsli ist der perfekte Start für einen Deca

Daneben gab es an Vollkornprodukten noch eigens importiertes Vollkornbrot vom rheinhessischen Bäcker, diverse Powerdrinks bestehend aus frisch gemahlenem Getreide, Obst und einer Sahne-Wasser-Mischung zum Trinken. Vor allem beim Schwimmen hat sich unser Powerdrink bewährt und blieb trotz über 700 Rollwenden auch im Magen – wo andere Athleten schon mal ihren Mageninhalt in den bereit stehenden Eimer entsorgen mussten...



Abbildung 7: kurzer Stopp zur Aufnahme des Powerdrinks bei 38 km Schwimmen innerhalb von 15 Stunden Schwimmwettkampf

Man muss essen während eines Wettkampfs, der 8 bis 13 Tage lang 24 Stunden lang andauert. Ein Triathlet im Wettkampf verbrennt bis zu 10.000 Kalorien pro Tag und irgendwie muss die Energie ja erneuert werden. Aber der Körper schaltet leider nicht auf Verdauungsmodus um. Die Zeit läuft ja weiter und ein Verdauungsschläfchen kann sich kein Athlet leisten. Meistens reicht die Essenspause kaum dafür, sich überhaupt hinzusetzen. Daher muss man sehr auf die Ernährung der Athleten achten. Wenn das System unter der Dauerbelastung kippt, dann verweigert der Magen die Nahrungsaufnahme. Viele Athleten haben Probleme mit Erbrechen und dies führt natürlich sehr schnell zum Verlust wichtiger Nährstoffe und natürlich auch zum Verlust von Kraft. Daher achten wir sehr darauf, dass sich im Wettkampf die Nahrungsmittel und natürlich auch die Lebensmittel wenig von denen unterscheiden, die der Athlet im ganz normalen Leben zu sich nimmt. Daher isst Tristan nie beim Pasta-Prerace-Dinner am Vorabend mit, sondern zieht sein Vollkornbrot mit seinen gewohnten veganen Lieblingsbrottaufstrich vor, das in Deutschland auch immer auf dem Tisch steht.



Abbildung 8: Vollkornbrot mit Mandelmuß und Banane kann man auch mit Radhandschuhen essen

Während des Wettkampfs richtet sich das Essensangebot dann aber auch nach der Außentemperatur. Da muss natürlich der Körper während der Nacht mit warmem Essen versorgt werden und bei Hitze gibt es dann eher kalte Speisen mit Obst. Leider waren die

Temperaturen während des Wettkampfs durch einen Kälteeinbruch nahe der Null-Grad-Grenze und daraufhin mussten wir komplett unseren Ernährungsplan umstellen. Geplant waren kühlende Speisen und das mussten wir dann komplett umstellen. Statt Obstsalat gab es dann sogar Pfannkuchen mit Pilzsauce, das war eine Neuerung im Wettkampf-Speiseplan. Das ist gut für den Athleten und bedeutet eine irre Logistik für die Crew. Da müssen viele Dinge immer wieder frisch eingekauft werden, die Zutaten müssen vorbereitet und im optimalen Moment – eben dann, wenn Tristan gerade mit dem Rad vorfährt – „maulwarm“ angerichtet sein. Zu heiß verbrennt man sich und zu kalt schmeckt nicht und es gibt auch nicht den wirklichen emotionalen und ökologischen WOW-Effekt. Danach muss dann alles gespült werden und gleichzeitig kontrolliert werden, ob der Magen des Athleten damit einverstanden war oder nicht.



Abbildung 9: stündlich wird gegessen und meistens im Gehen

Das Gleiche ergibt sich für Getränke während des Wettkampfs. Getränke müssen unterstützen, also Nährstoffe bringen und auch kühlen oder wärmen. Wettkämpfe bei

hohen Temperaturen gewohnt, waren wir gerichtet auf kalte Getränke, die den Körper bei Radfahren und Laufen unter hoher Sonneneinstrahlung abkühlen konnten: Apfelsaft mit Wasser gemischt, kaltes, alkoholfreies Bier und gekühlter Tee waren der Plan. Dass wir dann aber während der 10 Tage nur warme Getränke herzaubern mussten, um die Körper mit genug Wärme in den kalten, regnerischen Nächten zu versorgen, war uns zu Beginn und beim Einkauf für den Wettkampf nicht klar gewesen. Es wurde aber nach den ersten Tagen lausig kalt. Mein Olivenöl war komplett steif geworden, denn wir hatten Temperaturen bis 0 Grad, zusätzlich zu dem belastenden Dauerregen!



Abbildung 10: Leider war das gute Olivenöl nicht mehr in der Kälte zu verwenden.

Finish

Die Ziellinie, oft visualisiert und irgendwie am Ende schneller da, als man es sich je gedacht hätte... Wir waren froh, im Ziel zu sein... Froh, dem Wetter und den wirklich widrigen Bedingungen getrotzt zu haben!

Am Ende schaffte Tristan mit 243 Stunden netto Zeit einen irrsinnigen dritten Platz.

ENDERGEBNISSE:

		Bike = 144 Laps Total						Run = 249 Laps Total							
Race #	Competitor	Swim	Bike	Bike start	Bike Lap	Bike Finish	Trans	Run	Run start	Run Lap	Run Finish	Finish	Overall	Placement	
13	Ferenc Szonyi	21:09:51	2:42:40	104:20:04	23:52:31	144	128:12:35	0:18:13	93:52:04	128:30:48	249	222:22:52	222:22:52	1	1
8	Kristian Kristiansen	15:09:18	1:21:17	111:41:45	16:30:35	144	128:12:20	0:21:23	103:22:35	128:33:43	249	231:56:18	231:56:18	2	2
15	Tristan Vinzent	15:18:38	1:30:31	118:03:58	16:49:09	144	134:53:07	0:19:25	108:26:32	135:12:32	249	243:39:04	243:39:04	3	3
3	Dave Clamp	15:13:24	1:54:34	131:59:26	17:07:58	144	149:07:24	2:25:37	94:30:04	151:33:01	249	246:03:05	246:03:05	4	4
5	Christine "Kiwi" Couldrey	13:42:05	1:12:01	113:16:06	14:54:06	144	128:10:12	0:49:04	118:08:05	128:59:16	249	247:07:21	247:07:21	5	1
12	Greger Sundin	17:16:15	4:02:48	101:21:21	21:19:03	144	122:40:24	0:52:43	154:59:34	123:33:07	249	278:32:41	278:32:41	6	5
4	Francis Toujouse	14:57:16	1:42:25	140:19:44	16:39:41	144	156:59:25	0:41:53	110:20:03	157:41:18	249	283:07:46	283:07:46	7	6
9	James "Al" Manning	00:00:00	#####	143:32:38	25:01:45	144	168:34:23	4:13:20	139:11:23	172:47:43	249	311:59:06	311:59:06	9	8
1	Mark Blore	16:05:41	9:29:57	156:02:31	25:35:38	144	181:38:09	0:16:58	123:31:43	181:55:07	249	305:26:50	305:26:50	8	7
14	Alyx Ulbrich	19:10:01	1:38:03	152:46:32	20:48:04	144	173:34:36	1:11:58	139:57:56	174:46:34	249	314:44:30	314:44:30	10	2
16	Mike Ward	16:46:07	1:17:36	85:08:12	18:03:43	83	103:11:55							11	
6	Daniel de Oliveira	20:03:10	5:41:03	66:02:57	25:44:13	74	91:47:10							12	
7	Shanda Hill	20:13:37	6:02:57	53:50:33	26:16:34	52	80:07:07							13	
11	John Price	12:32:49	#####	34:09:14		9	34:09:14							14	
2	Vincenzo Catalano	15:57:16			Did not finish the swim										
10	Kale Poland	15:54:51			Did not finish the swim but did switch to the 1x10										

Athlet: www.tristanvinzent.de

Autorin, Therapeutin, Supporterin: www.eva-leonardy.de, www.ziel.gold

Webseite des Rennens: www.decamanusa.com

Fotos: Wolfgang Danner, Dan Elliott, Eva Maria Leonardy, Sean Kelly