

Pizol Challenge – optimal vorbereitet und gepflegt

Der Countdown läuft - nur noch wenige Stunden trennen die über 100 Teams und Einzelathleten zum Startschuss des 6. Pizol Challenge vom Samstag, 14. August! Obwohl die einzelnen Disziplinen Inline, Mountain Bike Berglauf und Kammlauf von der Distanz her kurz scheinen, so sind diese nicht zu unterschätzen. Eine optimale Vorbereitung sowie richtige Wettkampfverpflegung ist deshalb besonders wichtig. Christian Schlegel vom Swiss Olympic Medical Bad Ragaz und gleichzeitig OK-Mitglied des Pizol Challenge verrät einige Tipps.

Vorbereitungstage

„2 Tage vor dem Wettkampf sollst Du ruhen“ meint er. Die körperliche Entspannung und mentale Einstellung kurz vor dem Wettkampf ist wichtig. Ein kurzfristiges Training bringt nichts mehr, im Gegenteil, es wirkt kontraproduktiv und beansprucht den Körper unnötig. Zusätzlich muss sehr viel Flüssigkeit, sprich Getränke, eingenommen werden. Dies bereitet den Organismus auf die bevorstehende Leistung vor. Eine grosse Portion Kohlenhydrate ist ebenfalls ein Geheimnis zur perfekten Vorbereitung.

Wettkampftag – Vor dem Start

„Drei Stunden vor dem Start darf man nochmals richtig zugreifen – insbesondere mit Kohlenhydraten“, empfiehlt Christian Schlegel. Zu den Kohlenhydraten zählen vor allem Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Brot. Zwei Stunden vorher soll nur noch leicht gegessen werden und eine Stunde vor dem Startschuss beschränkt sich die Mahlzeit noch auf eine Banane oder Brot.

Während Wettkampf

Trinken, trinken, trinken heisst die Devise. Es ist sehr wichtig während des Wettkampfs stetig genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Alle Viertelstunden sollten 2dl kohlenhydrathaltige Getränke aufgenommen werden. Es empfiehlt sich hier dringend, die Getränke im Vorfeld auszuprobieren um allfällige Unverträglichkeiten zu vermeiden. Bei heissen Temperaturen ist zu beachten, dass die Getränke kühl sind und den Körper somit abkühlen. Auch ein nasser Schwamm mit erfrischendem Wasser dient als willkommene Abkühlung. Neben der Flüssigkeitszufuhr müssen auch regelmässig Kohlenhydrate in Form von Bananen, Brot, Zwieback usw. zugeführt werden. Wichtig ist, neben der optimalen Dosierung, dass diese leicht verdaulich sind. Die Zusammensetzung von Getränken welche bei den Verpflegungsposten angeboten werden, sind übrigens bei der Startnummernausgabe am Infobrett publiziert. Ebenfalls ist dort auch eine Ernährungs-Info ersichtlich.

Regeneration

Nach Zieleinlauf soll die sportliche Leistung nicht ein abruptes Ende finden, sondern mit einem lockeren Auslaufen oder Ausfahren in die Regeneration übergehen. Weiterhin gilt, genügend kohlenhydrathaltige Flüssigkeit und Salz (pro Liter Flüssigkeit 1 Prise Salz) zuzuführen. Einer wohlverdienten Massage steht selbstverständlich auch nichts im Wege!

Zuschauer-Verpflegung

Auch die Zuschauer müssen optimal gepflegt sein um die Athleten kräftig anfeuern zu können. Bei der Übergabestelle „alte Pizolhütte“ werden von der Festwirtschaft Getränke und Sandwiches verkauft. Im Ziel in der Furt findet im grossen Festzelt wiederum die beliebte Pastaparty statt. Und für süsse Schleckmäuler wird das bekannte Desserbuffet des Hotels Furt angeboten.

Gratis-Bahnfahrt

Wer mit einer Kuhglocke von mindestens 10cm Durchmesser anreist, kann die Athleten tüchtig anfeuern und fährt zusätzlich gratis mit der Bahn ins Wettkampfgebiet. Bei der Rangverkündigung versammeln sich alle „Glockenträger“ zum Monsterkonzert und können so richtig schellen! Erste Bergfahrt der Pizolbahnen am Samstag, 14. August um 7.00 Uhr, letzte Talfahrt um 19.00h.

Anmeldungen zum Pizol Challenge in der RSA Sargans am Freitag, 13. August 18.00 – 20.00h und am Samstag, 14. August 6.00 - 8.00h, gegen eine Nachmeldegebühr von Fr. 10.-.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.pizolchallenge.ch oder info@pizolchallenge.ch

Pizol, 11. August 2004

Weitere Infos für Pressevertreter:

Christina Muggli, OK Pizol Challenge, c/o Pizolbahnen AG, Marketing & Sales,
Tel. 081/300 48 32, Mobile: 079/449 43 29, christina.muggli@pizol.com