

Zwischenverpflegung ist ganz wichtig

Er setzt beinahe seine ganze Energie für die Ernährung, Gesundheit und Fitness der Alinghi-Segler ein. Als Verantwortlicher für Konditionstraining und Ernährung ist Otmar Keller einer der Schweizer, die ganz eng mit dem Segelteam zusammenarbeiten. Members Only fragte ihn nach den Ernährungsgehnheiten der Alinghi-Segler.

Members Only: Was ist die grosse Herausforderung bei der Zusammenstellung des Ernährungsplanes für ein Segelteam?

Otmar Keller: Ziel ist es, «grosse Jungs grösser und kleine Jungs kleiner» zu machen. Einerseits gibt es auf dem Boot die physisch hart Arbeitenden wie zum Beispiel die Grinder, die möglichst viel Muskelmasse benötigen und leistungsfähig sein müssen. Andererseits gibt es die Trimmer, Afterguards, Navigatoren usw., die möglichst leicht und fit sein sollen, um das Bootgewicht zu optimieren. So werden die Segler in zwei Gruppen eingeteilt: Die einen müssen Gewicht abbauen, die anderen Muskelmasse aufbauen. So wird in zwei unterschiedlichen Gruppen gearbeitet. Die Ergebnisse werden regelmässig individuell überprüft und allfällige Anpassungen am Trainings- und Ernährungsplan vorgenommen. Für Einzelne bedeutete dies doch eine Anpassung der Gehnheiten.

Wie ernähren sich die Segler auf der Yacht?

Je nach Art des Trainings kann es sein, dass sie bis zu 5 Stunden ununterbrochen auf dem Boot verbringen. Klar, dass man in einer solchen Zeitspanne auch etwas zu sich nehmen sollte. So werden in langen Einheiten auch mal die Segel eingenommen und Verpflegung von einem Beiboot entgegengenommen. Die Verpflegung ist in diesem Fall sehr unterschiedlich und reicht von Hörnlisalat über Energieriegel und Früchten bis zu PowerPacks. Ganz wichtig ist



auch, dass immer genügend Flüssigkeit eingenommen wird.

Welche Rolle spielen die PowerPacks?

Sie stellen eine sehr willkommene Abwechslung zu den Riegeln und anderen Energielieferanten dar. Vor allem sind sie von der Form her ideal: Sie passen von der Grösse her in jede Tasche und können einfach dosiert werden. Alle Teammember essen ab und zu ein paar und mindestens die Hälfte kann man als regelmässige Konsumenten bezeichnen..

Vielen Dank für das Gespräch, Otmar, und alles Gute für die Saison 2006!

Illustre Runde: Enrico De Maria, Nils Frei, Otmar Keller und Jochen Schumann beim Power-Frühstück in Valencia.

Alinghi isst familia Champion PowerPacks, und Sie?

Im Vorfeld der Markteinführung hat bio-familia als Official Powerfood Supplier von Alinghi den Seglern die PowerPacks zum Test zur Verfügung gestellt. Ab sofort gibt's die energiebringenden Getreidekissen mit Schokoladefüllung bei Coop. Schon bald stehen auch in Ihrem Segelclub die PowerPacks gratis zum Probieren bereit. Informationen zum Produkt erhalten Sie unter: www.bio-familia.com

