

Interview mit Anne Haug zum Thema Sporternährung

„Bei einer Sportart wie Triathlon muss jedes Detail passen – die Ernährung spielt eine ganz besondere Rolle“

Witten, 16. April 2014 – Sie ist die derzeit beste deutsche Triathletin: Anne Haug. Am Sonntag vor einer Woche stand sie zum Auftakt der Triathlon-WM-Serie in Auckland, Neuseeland gleich wieder auf dem Treppchen.

Bei einer Sportart wie Triathlon muss jedes Detail passen. Beim Thema Sporternährung arbeitet Anne Haug daher mit Mark Warnecke zusammen. Der ehemalige Schwimmweltmeister betreut mit seiner Sporternährungsmarke AMSPORT diverse Topteams und Leistungssportler. Bereits seit 2012 vertraut Anne auf das Know-how und die individuellen Ernährungspläne der Wittener Sporternährungsschmiede.

Hallo Anne, bald geht die Saison wieder los. Was sind deine Ziele für dieses Jahr?

Ich möchte mir dieses Jahr die Zeit gönnen, ganz gezielt und ohne Abstriche an meiner Schwimmform zu arbeiten. Natürlich werde ich in der WM Serie an den Start gehen und dort mein Bestes geben, aber der Fokus liegt dieses Jahr, im Hinblick auf Rio 2016, auf dem Schwimmen.

Welchen Anteil hat die sportspezifische Ernährung an deinen Erfolgen?

Bei einer Sportart wie Triathlon muss jedes Detail passen. Die Ernährung spielt eine ganz besondere Rolle. Der Körper ist der Motor, die zugeführte Nahrung der Treibstoff. Wie du deinen Körper versorgst ist das A und O. Im Endeffekt ist das genauso wichtig wie Neo, Bike und Laufschuhe.

Der Körper ist mein Kapital. Daher achte ich sehr genau darauf, was ich esse. Nur wenn man gute Sachen hineinsteckt, können gute Sachen herauskommen.

Wie lange befasst du dich bereits mit dem Thema Sporternährung?

Richtig intensiv beschäftige ich mich seit drei Jahren damit. Ich denke, dass dort noch extrem viel Leistungspotential brach liegt und man durch gezielte Ernährung, viel an Leistung herausholen, sowie seinen Körper vor Verletzungen schützen kann.

Wie kam der Kontakt zu Mark Warnecke zustande?

Ich kenne natürlich Marks Geschichte, wie er sich WM-fit gemacht hat und das hat mich sehr fasziniert.



Triathletin Anne Haug: „Wenn es richtig hart kommt bei Training oder Wettkampf benutze ich AMSPORT Competition & die Energy Gels.“



Die Geheimrezeptur in der Trinkflasche: AMSPORT Energy Mineral gemischt mit Aminosäuren – für perfekt gefüllte Energiespeicher.

Welche Produkte benutzt du?

Im Training verwende ich hauptsächlich den Energy Bar Banane, den 50% Protein Bar (Schoko), den AM Energy Mineraldrink und die AM Sport Aminosäuren, in flüssiger (wenns mal schnell gehen muss) und Pulverform zur besseren Regeneration. Wenn es mal richtig hart wird kommen, wie auch im Wettkampf, die Gels (Waldfrucht), der Powershot und AM Sport Competition Drink zum Einsatz.

Welches Präparat ist dein absoluter Favorit?

Der Powershot.

Wie baust du die Ernährung in deinen normalen Tagesablauf mit ein?

Die Ernährung gehört zu meinem Tagesablauf mit dazu, wie Zähneputzen. Ich trainiere 3-4 Einheiten am Tag und dazu muss ich bestmöglich regeneriert und leistungsfähig sein. Daher achte ich sehr darauf, dass ich die verbrauchte Energie schnellstmöglich nach dem Training wieder zuführe.

Wie sieht die Ernährung am Wettkampftag aus? Was nimmst du vor, während und nach dem Rennen zu dir?

Meine Ernährung beginnt meist mit einem leichten Frühstück (Haferflocken und püriertem Obst). Kurz vor dem Wettkampf esse ich meist noch einen AM Sport Riegel und trinke AM Energy Mineral mit ein bisschen Aminosäuren gemixt. Im Rennen selbst, habe ich AM Sport Competition an Bord, sowie 2 Gels. Für das Laufen habe ich immer einen Powershot bei mir. Direkt nach dem Rennen trinke ich eine Ampulle AM Sport Aminosäuren und trinke AM Sport Competition. Danach gibt es natürlich traditionell eine fette Pizza und Eis. Das muss sein :-)

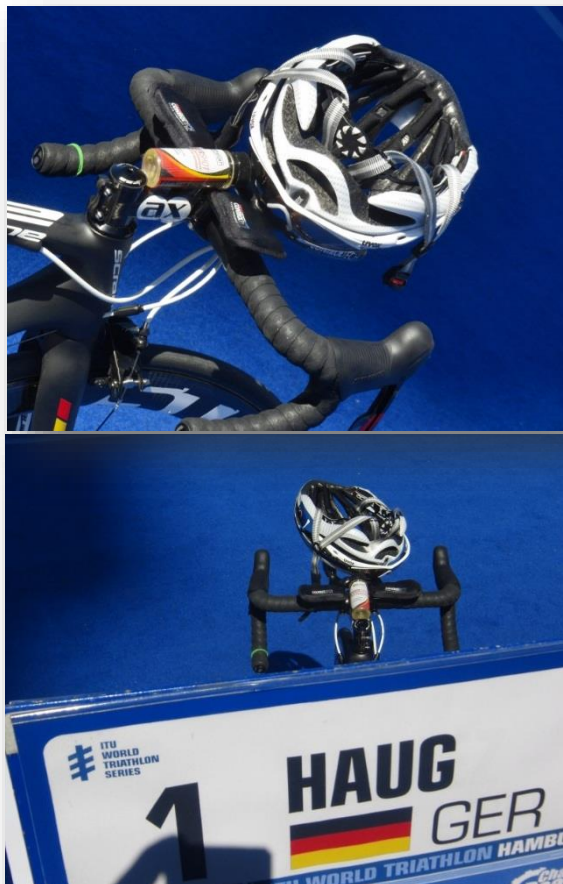
Wie unterstützt dich dabei das Team von AMSPORT?

Mit dem AMSPORT-Team habe ich ein kompetentes Team an meiner Seite, die mich nicht nur mir Material, sondern auch mit Fachwissen im Bereich Sporternährung tatkräftig unterstützen.

Könnte man überhaupt über die Stränge schlagen – z.B. ein Bier und eine Tüte Chips abends – oder würde das sofort das Ernährungskonzept aus dem Gleichgewicht bringen?

Naja, ab und zu sollte man sich schon was gönnen. Wenn man so einen hohen Energieverbrauch hat, dann darf man schon mal eine Schokolade von der Nähe betrachten und auch essen. Es sollte eben in Maßen sein.

Wir danken dir für das Interview.



Immer am Bike mit dabei: Der POWERSHOT ist Anne Haugs Favorit – ein Energiebringer für Power und Konzentration.

Name: Anne Haug **Steckbrief**
 Geb.: 20.01.1983
 Wohnort: München / Bayreuth
 Größe/ Gewicht: 1,64 m / 51 kg
 Ausbildung: Dipl.-Sportwissenschaftlerin (TU München)
 Sportart: Triathlon

Aktuelle und größte Erfolge:

- Vize-Weltmeisterin 2012
- Dritte bei der Weltmeisterschaft 2013
- Mannschafts-Weltmeisterin 2013
- Deutscher Meisterin 2013
- 1. Platz bei der World Triathlon Series Hamburg (GER) 2013
- 1. Platz bei der World Triathlon Series Auckland (NZL) 2012, 2013
- 2. Platz bei der World Triathlon Series Auckland (NZL) 2014