

RACE ACROSS AMERICA

Eine energiereiche Angelegenheit



MMag. Judith Haudum, MSc

„Ich habe einmal gesagt, mein Traumberuf ist es, Mensch zu werden. Manchmal gelingt mir das schon gut, gelegentlich bin ich meilenweit davon entfernt.“

1981	Geboren in Linz
2000	Matura am Ramsauergymnasium Linz
00-10	Studium der Romanistik (Italienisch) an der Universität Salzburg
01-06	Studium der Sportwissenschaft an der Universität Salzburg
05-07	Universitätsassistentin für die Lehrgänge Health & Fitness und Sports & Physiotherapie sowie Leistungsdiagnostik am IFFB Salzburg
07-09	Masterstudium in „Nutrition with emphasis in Sports Dietetics“ University of Utah, Salt Lake City
07-09	Research Assistent im The Orthopedic Specialty Hospital, Murray, Utah
ab 10	Lehrbeauftragte an der Universität Salzburg
ab 10/11	Sporternährung – Beratung Olympiazentrum Linz und Rif/Salzburg
2011	Race Across America. Betreuung des Athleten Rainer Popp
2011	Lehrbeauftragte an der Privaten Universität Hall/Tirol

Judith Haudum, Absolventin des Ramsauer-gymnasiums 2000, begleitete in einer Crew von 8 Personen als Ernährungsexpertin im Sommer 2011 den bayerischen ExtremradSPORTLER Rainer Popp auf seiner 12 Tage lange dauernden Tour von der West-zur Ostküste Amerikas. Judith beschreibt im folgenden Interview ihre Eindrücke und Erfahrungen und gibt Tipps zur gesunden Ernährung.

Wie bist du zum Betreuerstab von Rainer Popp gestoßen?

Durch Zufall. Rainer Popp hat acht Monate vor dem Start noch nach Betreuern gesucht und ich habe mich beworben. Da ich die einzige in der Runde war, die im Gebiet der Sporternährung tätig war, hatte ich anderen gegenüber einen Bonus und Rainer hat mich gefragt, ob ich mir das Abenteuer tatsächlich zutrauen würde. So bin ich in der Crew gelandet.

Was waren deine Hauptaufgaben im Rahmen von RAAM?

Meine Hauptaufgaben waren die Versorgung von Rainer (& der Crew), und natürlich alles, was mit Essen zu tun hatte. Essen umfasst nicht nur kochen, sondern einkaufen, Essen übergeben, Trinken übergeben, ans Trinken/Essen erinnern, den Fahrer ermahnen..... Genauso auch das Überprüfen des Status des Athleten: Körpergewicht, Flüssigkeitshaushalt, Elektrolytstatus, Erholung, Magen-Darm-Probleme, Kalorienmenge usw.

Da wir mit drei Autos unterwegs waren und jeder unserer Autofahrer Anweisungen über den Streckenverlauf brauchte, musste ich auch die Strecke ansagen bzw. bei Bedarf das Auto lenken.

Wie kam ich dazu

Judith & RAAM

- 90er: Zeitung lesen...




...Wolfgang Fasching...







...2000er Gerhard Gulewicz.

Wie kam ich dazu

Judith & RAAM

- 2007: Salt Lake City, Utah
 - Coordinated Master Programme with Emphasis in Sports Dietetics, University of Utah
- 2009: Studienabschluss
- 2009-10: Lehrbeauftragte U of U; TOSH

Beschreibe einen täglichen Speiseplan für den Extremsportler Rainer Popp.

Schwierig...generell waren "Frühstück", „Mittag-", und „Abendessen" warme Mahlzeiten; die Menüs umfassten alles mögliche, was von Suppen über Obstsalat, Nudelgerichte, Reisgerichte, Fleisch, Fisch, belegten Broten bis zu Nutelabrot und Kuchen reichte. Vieles meist mit sehr viel Olivenöl. Am Fahrrad haben wir versucht, Rainer neben Sportgetränken, Riegeln, Flüssignahrung auch mit „normalen" Gerichten zu verpflegen, die er dann aus kleinen Schüsseln mit Löffel gegessen hat. Das Frühstück war sehr bald am Morgen, das Mittagessen irgendwann um die Mittagszeit (je nach Strecke und Befinden), das Abendessen meist spät in der

Nacht. Geessen wurde eigentlich ständig...am Rad wurden unaufhörlich Kalorien verzehrt, um den Bedarf auch zu decken.

Wie unterscheidet sich Sporternährung von der normalen gesunden Ernährung?

Sporternährung hat als Basis die gesunde Ernährung. Sportler sollten so wie Nichtsportler darauf achten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Der Unterschied liegt in der Zusammensetzung der Makronährstoffanteile (Kohlenhydrate, Protein, Fett) und natürlich in der Menge.

Was im Training oder Sport konsumiert wird – Getränk, Gels, Riegel – ist nicht dafür vorgesehen, als Zwischenmahlzeit tagsüber im Büro oder in der Schule verwendet zu werden. Diese Produkte sind für den Sport gedacht und entsprechen auch streng genommen nicht den Empfehlungen einer gesunden Ernährung. Viele Kohlenhydrate bedeuten viel Zucker. Aber der Muskel braucht beim Sport Energie und die bekommt er meist in Form dieser einfachen Kohlenhydrate.

Was waren die aufregendsten Momente für dich auf der RAAM?

Das war sicherlich der Start, weil man sich zwar darauf vorbereitet, aber trotzdem bis zum Start nicht weiß, wie es wirklich sein wird. Dann: Rainers Ritt in den Straßengraben in der letzten Nacht.....und der der schönste Moment war ohne Zweifel, Rainer Popp 1 Stunde und 2 Minuten vor dem Ablauf des 12 Tage-Limits im Ziel umarmen zu können.

Kinder und Jugendliche –natürlich auch Erwachsene- ernähren sich in erschreckender Weise äußerst ungesund mit Fast food, Energy drinks und Süßigkeiten. Was empfehlst du den Schülerinnen und Schülern zum Frühstück und zur Jause?

Zuallererst: Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag! Es sollte ballaststoffreich sein, z.B. eine Schale Müsli kombiniert mit fettarmen Milchprodukten und Obst. Dazu Tee, Kakao,Fruchtsaft, Vollkornbrot mit Cottage Cheese und etwas Schinken.

Die Jause sollte ebenfalls nährstoffreich sein, könnte ähnlich dem Frühstück aussehen oder aber z.B.: Joghurt und eine Handvoll Nüsse, dazu Stück Obst oder Vollkornbrot mit Aufstrich und ein Stück Gemüse.

Sollte die Schule ebenfalls Verantwortung für gesunde Ernährung übernehmen –und wie?

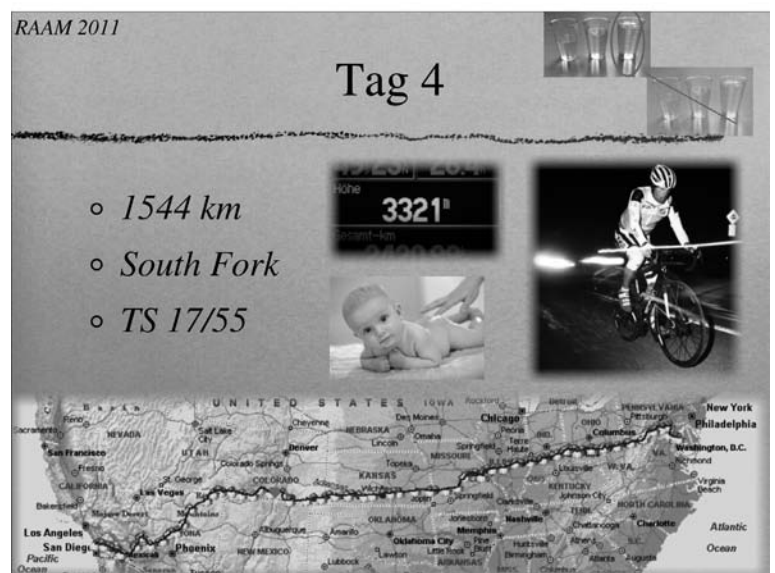
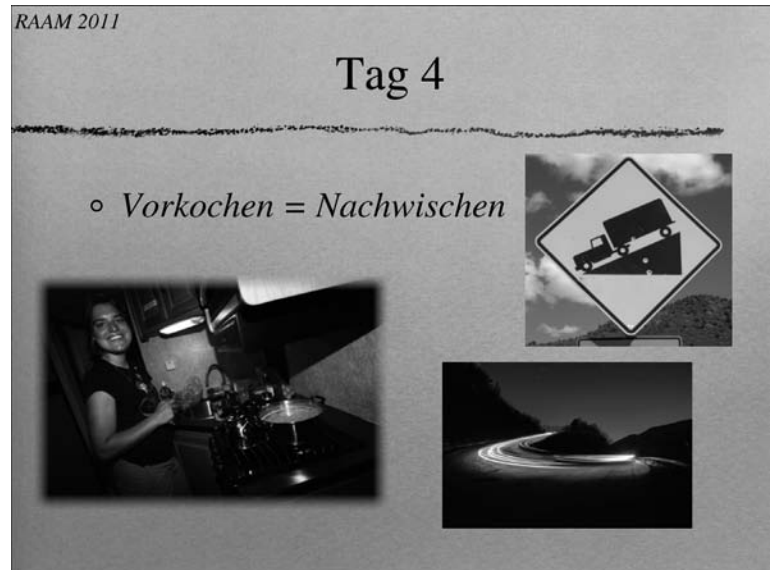
In der Schule könnte man sehr gut die Bedeutung der Ernährung aufzeigen und auch vorleben. Einerseits verfügt die Schule über das fachliche Wissen (Biologie, Sport, Geschichte, Geographie, Chemie, Psychologie etc.) und könnte in verschiedensten Fächern die Stoffwechselprozesse, die Rolle, Probleme und Bedeutung der Ernährung nicht nur im menschlichen Organismus, sondern auch in unserer Gesellschaft aufarbeiten: Industrie, Kulturen, Energie, Körperbilder. Andererseits werden in Schulen Snacks und Getränke angeboten, die oft nicht den Ideen einer gesunden Ernährung entsprechen. Durch das Angebot kann schon ein wenig das Verhalten der Schüler geprägt werden. Damit eng verbunden ist natürlich auch die Vorbildwirkung der Lehrer. Wer gesunde Ernährung vorlebt, wird erfolgreicher sein, auch gesunde Ernährung zu unterrichten.

Glaubst du, dass schulischer Erfolg und gesunde Ernährung in einem Zusammenhang stehen?

Ja, bestimmt. Schon das Frühstück kann sehr stark beeinflussen, was in den ersten Unterrichtsstunden im Kopf und mit der Aufmerksamkeit passiert. Es muss nicht die Sportstunde sein, auch das Denken kann durch Ernährung unterstützt werden. Außerdem sind Schultage lang, gesunde Ernährung kann sehr wohl helfen, auch am Nachmittag noch frischer im Kopf zu sein und Aufgaben und Arbeiten mit weniger Fehlern zu erledigen.

Wenn du an deine Schulzeit im Ramsauer-gymnasium zurückdenkst, hast du dich damals schon für gesunde Ernährung interessiert?

Da ich schon von klein auf sehr viel Sport betrieben habe, habe ich mich auch für die gesun-



de Ernährung interessiert. Da bei mir zu Hause stets gekocht wurde und ich nie in ein Fastfood-Restaurant zum Essen ausgeführt wurde, blieb mir zum Glück dieses nährstoffarme Essen erspart. Was vielleicht die Beziehung Ernährung und Gesundheit betrifft, so fehlte mir lange diese enge Verknüpfung. Wie gefährlich und folgeschwer falsche Ernährung im Jugendalter später im Erwachsenenalter sein kann, war mir in diesen Jahren gewiss noch nicht bewusst.

Welche weiteren Ziele in deinem Beruf und deiner wissenschaftlichen Betätigung strebst du an?

Mein Ziel ist, die Sporternährung in Österreich als das zu verbreiten und bekannter zu machen, was sie wirklich ist, Ernährung abgestimmt auf

Vorbereitung

Die RAAM Crew



Gerald Bauer: Crew Chef



Tom Marschall: Physio



Hansi Wiesinger: Presse



Peter Birgmann: Mechaniker



Stephan Sieber: Fotograf



Peter Eggerl: Fahrer



Alois Ehrenreich: Physio



Judith Haudum: Ernährung

körperliche Aktivität, und damit die falsche Idee „Sporternährung = Eiweißpulver, Kreatinpulver und andere Supplemente“ auszulöschen. In der Wissenschaft möchte ich in zwei Bereichen mithelfen: Female Athlete Triad (Triade der Frau, d.h. Sportlerinnen mit Essstörungen) bzw. Behindertensport (Spinal cord injury) wozu ich bereits eine wissenschaftliche Arbeit verfasst habe.

Der RAAM Fahrer

- o Rainer Popp
- o geb. 31. Mai 1960 in Schönau/Königsee (D)
- o Radsport seit 1981; Wettkampf seit 1985
- o Extremausdauersport seit 2001
- o Marathon-WM, Vize-WM, Ultramarathon, Alpencupsieger
- o "Geht nicht, gibt's ned!"



Daten und Fakten zu Rainer Popp

Beruf	Extremdauersportler (Marathonweltmeister)
Alter	51 Jahre
Land	Deutschland
Crew	8 Personen (Chef, Presse, Fotograf, 2 Physiotherapeuten, Mechaniker, Fahrer, Ernährung)
Begleitautos	3
Ernährung	Judith Haudum
Erlaubte Zeit	12 Tage
Erreichte Zeit	11 Tage 22 Stunden 58 Minuten
Geschwindigkeit	16,8 km/h im Durchschnitt
Platzierung	7. Platz Cat. 50-51 J.

Judiths Kochbuch

- Nudeln mit Sauce
- Nudeln mit Ei
- Geschmaltetes mit Reis
- Erdäpfel mit Salz, Rosmarin, Olivenöl
- Nudeln mit Olivenöl
- Nudelsuppe mit Ei, Huhn
- Pasta mit Gemüse & Tomatensauce
- Birchermüsli mit Beeren, Milch, Joghurt
- Thunfisch-Risotto mit Gemüse
- Nudeln mit Käse, Öl, Tomaten
- Nudelsalat mit Thunfisch
- Eier mit Schinken, Reis
- Tacos mit Hühnerfleisch, Sugo
- Lachs mit Reis/Nudeln
- Salat mit Nüssen, Cranberries, Zitronensaft
- Salate aller Art
- Hühnerbrust mit Rosmarin, Ei, Reis
- Spieße (Rind)
- Sandwiches aller Art (süß, sauer)
- Tacos mit Nutella
- Kuchen/Muffins mit Nutella
- Nutella...Nutella
- Suppen aller Art
- Obstsalat
- Glutenfreie Gerichte
- Ensurs; Saft, Tee, Kaffee, Coca Cola, Red Bull

Daten und Fakten zu RAAM 2011

1982	Great American Bicycle Race
2011	30. Austragung als RAAM
Start	Oceanside, California – 16.6.2011
Ziel	Annapolis, Maryland – 27.6.2011
Zeitlimit	12 Tage
Länge	4811 km
Höchster Punkt	2492 m
Tiefster Punkt	31 m (unter dem Meeresspiegel) 55 Time stations
Teilnehmer	41 Solo-Radfahrer- 8x2er, 32x4er, 13x8er Teams