



Zwei Steaks vor New Mexico

Race across America stellt auch höchste Anforderungen an das Ernährungs-Management

Tagebuch

Ort: Guyom/Oklahoma.
Zeit: Donnerstag, 23.20 Uhr.

Meteo: bewölkt, dem Regen weitgehend entkommen, 18 Grad.

Kilometer: 1880 von 4675 km.

Höhepunkt: Die Grüsse aus der Heimat. Innt fünf Minuten vier Anrufe übers Natel. Auch auf seiner Homepage melden sich Leute. Furrer: «Sie kommen mir während der Fahrt tausendmal in den Sinn.»

Tiefpunkt: Das führende Team beim Teamwettbewerb wünschte Furrer beim Überholen alles Gute und ermunterte ihn. Eine Stunde später verunfallte einer dieser vier Fahrer bei einem Unfall tödlich (siehe Besonderes). Furrer: «Ich kam an der Unglücksstelle vorbei. Das ging mir nahe.»

Freude: Die grossen Trucks bewirken beim Überholen eine Sogwirkung. Furrer: «Von denen können nie genug an mir vorbeirasen.»

Respekt: Furrer muss in 24 Stunden 380 Kilometer fahren, um am Freitag um 12.00 Uhr am Ziel anzukommen. Das ist bei seiner aktuellen körperlichen Verfassung sehr gut möglich, doch beim RAAM weiss man nie. Die Müdigkeit wird grösser. Furrer: «Was, wenn das Wetter verrückt spielt, oder das Sitzen unerträglich wird in den nächsten sechs Tagen.»

Besonderes: Erstmals wurde das RAAM von einem Todesfall überschattet. Beim Wechsel, in der Nacht auf einer Kuppe, rollte der abgelöste Fahrer auf der Gegenspur aus und wurde von einem Truck erfasst – der absolute Tiefpunkt in der RAAM-Geschichte.

Spruch des Tages: Übermüdet und von den Strapazen gekennzeichnet zur Crew: «Warum muss immer ich fahren und ihr nie?»

Ein Mensch nimmt normalerweise rund 2500 Kalorien zu sich. Beny Furrer verbraucht beim Race across America in 24 Stunden rund 16 000 Kalorien. Ein solcher Aufwand will gemanagt sein.

Roman Lareida, Meade/Kansas

Handfeste Kost ist beim RAAM die Ausnahme. Der grösste Teil des Bedarfs an Ernährung wird ausschliesslich in flüssiger Form abgedeckt. Eine Mischung enthält zum einen Elektrolytsäfte und zum anderen fettangereicherte hochkalorische Kost, wie sie auch im Weltraum oder in den Intensivstationen der Spitäler verwendet wird. Wenn ein Normalbürger diese konzentrierte Menge zu sich nehmen würde, er nähme womöglich 10 bis 12 Kilogramm zu. Im Schnitt fliessen 14 000 bis 16 000 Kalorien den Hals runter.

Selbst Furrer hat in den ersten drei Tagen rund zwei Kilogramm zugenommen. Kein Wunder, dass er seine Crew anhält, bei der liquiden Ernährung zurückzustecken. Jedes Kilogramm zu viel wäre ein neuer zusätzlicher Stein auf dem sonst schon beschwerlichen Weg an die Ostküste Amerikas. Womöglich trinkt er auch zu wenig, das meiste Zeug schüttete er gerade unter der brütenden Sonne in Kalifornien und Arizona über den Kopf. Statt etwa 40 Liter dürfte er «nur» gegen 30 eingenommen haben. Der Asphalt flimmert, die Gegend weist alles Menschliche ab, der Schädel kocht, der Atem stockt, man kann an einen See denken, doch was man als Dank bekommt ist ein Gefühl des Gefangenseins in einer Sauna.

Der eintönige Saft kann noch so wertvolle Substanz besitzen, irgendwann geht er einem auf den Kecks. Ein Fahrer würde ein Königreich geben für eine simple Wurst. Der Magen muss zwischendurch Festes verdauen, der Stoffwechsel angeregt sein. Das passierte etwa kurz vor der Grenze zu New Mexiko. Einmal in Fahrt, erledigt ein derart strapazierter Körper zwei Steaks im Nu. Das mag wohl der Lohn sein für die stundenlange Schinderei etwa auf der nie enden wollenden Strasse auf den Tendan Mountain in Arizona, die sich wellenförmig nach oben schlängelt, als wolle sie erst im Himmel enden. Ein leckeres Menü auch nach dem

Kampf gegen das Einschlafen auf dem Rad. Rosemarie Furrer, die zusammen mit Mario Furrer für die Ernährung zuständig ist: «Es geht darum, dem Lustprinzip nachzugeben. Denn wer Lust auf etwas hat, dem zeigt der Körper, dass er das auch braucht.»

Daher wird Furrer auf seinem 12-Tage-Trip quer durch Amerika auch nicht an einem Burger vorbeikommen. Der erste Biss in den «Downtown Burger» von Kellas musste am dritten Tag einfach sein. 3,9 Dollar kostete die mittlere Version, angereichert an einem Burger-Buffer mit Salat, Tomate, Zwiebeln und Cocktail-Sauce. Dass McDonald in den Staaten bei jeder Umfrage jeweils ganz hinten rangiert, hört sich für Europäer ziemlich befremdend an. Das hat zwei einfache Gründe: Erstens gibt es auf dem alten Kontinent mit wenigen Ausnahmen «nur» den Mac, zweitens konkurrieren sich in den USA etwa siebzig Fast-Food-Ketten. Dass «Wendys» etwa bei einem Crewmitglied Furrers am besten abschliesst, hat simplerweise damit zu tun, weil man sich alle Zutaten doppelt oder gleich dreifach auftischen lassen kann. Ansonsten aber muss sich Furrer an ein striktes Konzept halten. Jeder Schluck oder Bissen wird fein säuberlich aufgeschrieben, so verliert man nie die Kontrolle über die richtige Ernährung. Einmal eher Magnesium, dann wieder in einem Kügelchen Brot verstecktes Salz, später eher Karotin, dann wieder mehr Eiweiss. Tag und Nacht, ohne Ausnahme, wird Buchhaltung geführt. Und statt einem Teller Spaghetti kommen die Kohlenhydrate in der langweiligen Form von Flüssigkeit. Keine Viertelstunde vergeht, ohne dass sich das Team darüber erkundet.

Das beim RAAM angewendete Management fand erstmals vor zwei Jahren beim Pendant-Rennen in den europäischen Alpen (RATA) Anwendung. Ein Tip kam dabei auch von RAAM-Sieger Wolfgang Fashing. Weil das Wasser in den USA im Gegensatz zu Europa kein Natriumchlorid enthält, muss Furrer zusätzlich Salz zugeführt werden.

Dass Halluzinationen nebst dem Schlafmangel (die Kunst des RAAMs ist es, nie mehr als zwei oder drei Stunden pro 24 Stunden zu ruhen) auch in der falschen Ernährung ihren Grund haben können, zeigt, wie wichtig das «Management by Tisch» ist.



Beny Furrer und die Ernährung: 16 000 Kalorien in 24 Stunden.

Foto wb

Roger Federer unter Druck

Wimbledon: Bestätigung auf höchster Ebene verlangt

(Si) Die Schweizer Hoffnungen für die am Montag beginnenden All England Championships ruhen praktisch exklusiv auf Roger Federer. Der Baselbieter hat an der Stätte seines ersten grossen Triumphs einiges zu beweisen.

Federer erlebte im Londoner Südwesten schon viele Höhen und Tiefen. 1998 machte er mit dem Double bei den Junioren erstmals ein grösseres internationales Publikum auf sich aufmerksam. Drei Jahre später schaffte er mit dem Sieg gegen den inoffiziellen Centre-Court-«Besitzer» Pete Sampras in dessen Heiligtum endgültig den weltweiten Sprung vom Talent zum Star. Und 2002, als ihm erstmals konkrete Siegchancen bei einem Major-Turnier eingeräumt wurden, enttäuschte er gegen den

Kroaten Mario Ancic gewaltig und verabschiedete sich ohne Satzgewinn nach Runde eins. Mit einem guten Resultat in der nächsten «fortnight» könnte Federer nun die Basis für einen goldenen Sommer legen, der ihn auch im Ranking noch weiter nach oben führen würde.

«Bei den Grand Slams müssen immer sehr viele Faktoren zusammenstimmen. Zudem braucht Rogers extrem vielseitiges Spiel etwas länger, bis es ausgereift ist», plädiert Coach Peter Lundgren für Geduld mit dem jetzt schon besten Schweizer Tennisspieler aller Zeiten. Der Faktor Auslosung spricht in Wimbledon jedenfalls nicht gegen Federer: Erst im Halbfinal könnte die Turniernummer 4 auf einen höher gesetzten Spieler treffen (Lleyton Hewitt). Allerdings

muss sich Federer von Anfang an vorsehen: Startgegner Hyung-Taik Lee (SKor, ATP 56) hat zwar auf Rasen heuer noch keine Partie gewonnen, aber im Januar mit dem Turniersieg in Sydney (unter anderem Erfolge gegen Roddick und Ferrero) gezeigt, dass er an einem guten Tag zu vielem fähig ist.

Wie im Vorjahr sind je vier Schweizerinnen und Schweizer im Haupttableau vertreten. Zwei von ihnen müssen «Schadensbegrenzung» betreiben, einer versuchte dies bereits erfolglos: George Bastl, dem im Vorjahr in Runde zwei gegen Pete Sampras zweifelsohne DER Exploit seiner Karriere gelang, scheiterte bereits in der Startrunde der Qualifikation. Der Waadtländer wird sogar in die Gegend von Platz 200 zurückkrutschen.



Roger Federer: Kann er die (hohen) Erwartungen erfüllen?

Foto key

In Kürze

Mauresmo verzichtet auf Wimbledon

● (Si) Die Französin Amélie Mauresmo verzichtet auf die Teilnahme in Wimbledon. Die Weltranglisten-Sechste leidet seit einiger Zeit an einer Rippenprellung, die sie vor allem beim Service stark behindert.

Heuberger gegen australischen Qualifier

● Ivo Heuberger, der sich nach 1998 und 2001 zum dritten Mal fürs Wimbledon-Hauptfeld qualifizierte, hat gute Chancen, die zweite Runde der All England Championships zu erreichen. Heuberger (ATP 134) trifft zum Start auf den Qualifier Wesley Moodie (ATP 147). Der Genfer (ATP 108) sollte Südafrikas Nummer 2 (nach Wayne Ferreira) nicht unterschätzen: Anfang Juni gewann Moodie auf Gras das Challenger-Turnier von Surbiton (Gb).