

Auch die Special-Olympics-Athleten achten sehr auf die richtige Ernährung

Gesunde Ernährung ist wichtig für sportliche Bestleistungen. Das ist bei Special-Olympics-Athleten nicht anders als beim Breiten- und Leistungssport. Das SOL-Team arbeitet hinsichtlich des Bodensee-Cups 2011 mit dem LVDE zusammen.

Special Olympics. – Im Rahmen des Bodensee-Cups 2011, der vom 12. bis 15. Mai stattfindet, kooperiert Special Olympics mit dem liechtensteinischen Verein dipl. ErnährungsberaterInnen (LVDE). Die Präsidentin, Sabine Gahr,



Zwischenverpflegung: Obst stillt den Hunger und ist gesund. Bild www.piqs.de

und ihre Kolleginnen Michaela Alamberger, Bettina Graber-Jehle, Sonja Holzknecht und Katrin Vogt vermitteln das Thema «Gesunde Ernährung» auf spielerische Weise. Die Ernährungsberaterinnen werden an allen Tagen des Spielbetriebes im Sportpark Eschen-Mauren vor Ort sein und mit praktischen Übungen die Special-Olympics-Sportler informieren.

Viel trinken und Früchte essen

Das gesunde Ernährungsprogramm orientiert sich an den Empfehlungen der Gesellschaften für Ernährung der drei Länder Deutschland, Österreich und Schweiz (Dach-Empfehlungen). Sportler sollen sich genauso an diese Empfehlungen halten wie Nichtsportler; mit kleinen Unterschieden, was die Energiemenge und die Flüssigkeitszufuhr angeht: Wer sich mehr bewegt, braucht auch mehr Kalorien, was aber häufig überschätzt wird. Ist ein Athlet übergewichtig, soll er nicht zusätzliche Kalorien zu seinem Normalbedarf zu sich nehmen, sondern über den erhöhten Kalorienverbrauch sein Übergewicht abbauen. Lebensmittel, die eine hohe Nährstoffdichte bezüglich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe haben, aber wenig Fett und Zucker enthalten, sind die richtigen Lebensmittel, die zum Einsatz kommen sollen.

Es ist wichtig, den Flüssigkeitshaushalt während der sportlichen Aktivität aufrechtzuerhalten. Das heisst, vor, während und nach dem Sport soll ausreichend getrunken werden. Dabei ist auf schlückchenweise kleine Mengen nicht zu stark gezuckerter, kohlenstofffreier Getränke zu achten. So werden die Special-Olympics-Athle-



Erklären, auf was man bei der Ernährung achten muss: Die dipl. Ernährungsberaterinnen Bettina Graber-Jehle (links) und Sabine Gahr, Präsidentin LVDE. Bild Michael Zanghellini

ten stark verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser trinken. Die beste Zwischenverpflegung heisst Obst. Auf zucker- und fettreiche Snacks wird zugunsten von Früchten verzichtet.

Kleinere Mahlzeiten einnehmen

Damit die Athleten über mehrere Tage leistungsfähig bleiben, ist eine ausgewogene und disziplinierte Mahlzeitenverteilung vonnöten. Trainer sollen darauf achten, dass ihre Athleten fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten – wobei eine Frucht oder ein Joghurt als eine Mahlzeit zählt – pro Tag zu sich nehmen und sich nicht vor einem

Wettkampf träge essen oder schon nach einem Turniertag wegen ungenü-

gender Mahlzeitenverteilung in der Leistung abbauen. (pd)

Zusammenarbeit mit Ärzten und Spitälern

Special Olympics. – Der Liechtensteinische Verein dipl. ErnährungsberaterInnen (LVDE) wurde 2007 gegründet. Die Mitglieder sind konzessionierte Ernährungsberater mit höherer Fachschulbildung oder Hochschulabschluss und mehrjähriger Berufserfahrung. Zu den Aufgaben des Vereins

gehören die Beratung für gesunde und kranke Menschen, Weiterbildung in Kindergärten und Schulen sowie Vorträge für Sportvereine, Organisationen und Firmen. Der LVDE arbeitet eng mit Ärzten und Spitälern zusammen und die Leistungen werden von den Krankenkassen anerkannt. (pd)

TV-TIPPS

Donnerstag

- SF2 Sport aktuell**
- 14.00 Eurosport Snooker live**
WM in Sheffield: 1. Runde (Best of 19)
- 18.00 Tennis live**
WTA-Turnier in Stuttgart: Viertelfinale
- 20.00 Handball live**
Champions League, Viertelfinal-Hinspiel: Flensburg-Handewitt – BM Ciudad Real
- 21.30 Snooker live**
WM in Sheffield: 1. Runde (Best of 19)
- Sport 1 (DSF) Darts live**
Premier League: 11. Abend (Birmingham)

Freitag

- EUROSPORT Snooker live**
WM in Sheffield: 1. Runde (Best of 19)

WAS WAR, WAS KOMMT

Fussball

- 5. Liga:**
Ruggell – Eschen/Mauren Do, 20.00
- Senioren:**
Trübbach – Balzers Do, 20.00
- Junioren D:**
Balzers b – Triesenberg Do, 18.30
- Tischtennis**
- OTTV, 040 3. Liga:**
Ruggell I – Ems-Chemie I Do, 20.15

RAD

75. Flèche Wallonne:

Charleroi – Huy (Be). Schlussklassement (201 km): 1. Philippe Gilbert (Be) 4:54:57 (40,888 km/h). 2. Joaquin Rodriguez (Sp) 0:03 zurück. 3. Samuel Sanchez (Sp) 0:05. 4. Alexander Winokurov (Kas) 0:06. 5. Igor Anton (Sp). 6. Jelle Vanendert (Be). 7. Fränk Schleck (Lux), alle gleiche Zeit. 8. Daniel Moreno (Sp) 0:09. 9. Christophe Le Mevel (Fr) 0:12. 10. Paul Martens (De), gleiche Zeit. 11. Alberto Contador (Sp) 0:15. 12. Michael Albasini (Sz) 0:17. – Ferner: 101. David Loosli (Sz) 4:34. 111. Mathias Frank (Sz) 5:07. 133. Martin Kohler (Sz) 9:58. – 139 Fahrer klassiert. – Aufgegeben u.a.: Johann Tschopp (Sz). – **Frauen. Weltcup (109 km):** 1. Marianne Vos (Ho) 2:58:27. 2. Emma Johansson (Sd) 0:03. 3. Judith Arndt (De) 0:06. Ferner: 68. Jennifer Hohl (Sz) 5:28. – 81 Fahrerinnen klassiert.

Gilbert gewinnt auch die Flèche Wallonne

Drei Tage nach seinem Triumph beim Amstel Gold Race doppelte Philippe Gilbert bei der Flèche Wallonne nach. Der Belgier gewann die 75. Austragung des Ardennen-Klassikers auf eindrückliche Weise.

Rad. – Gilbert bestätigte bei der dritten und letzten Bezwingung der «Mur de Huy», dem teilweise über 20 Prozent steilen Schlussanstieg, seine glänzende Form. 300 Meter vor dem Ziel

fuhr er der Konkurrenz auf und davon und war derart überlegen, dass er sich bereits 50 Meter vor der Ziellinie vom begeisterten Heimpublikum feiern lassen und in Schlangenlinien ausrollen konnte.

«Das ist eine grosse Überraschung für mich», erklärte der 28-jährige Wallone nach seinem Triumph. «Beim Start war ich noch müde und hatte Mühe, mich zu konzentrieren. Am Schluss verfügte ich aber über die nötige Frische.» Gilbert hatte vor dem Rennen stets betont, das Rennen wegen seiner

Steilheit im Finale nicht gewinnen zu können. Diejenigen Experten, die diese

Aussage als Understatement abgetan haben, fühlen sich nun bestätigt. Seine Favoritenrolle für das dritte Ardennen-Rennen binnen einer Woche, Lüttich – Bastogne – Lüttich am Ostersonntag, kann

Gilbert nach der Machtdemonstration in Huy jedenfalls nicht bestreiten.

Gilbert ist der erste Belgier seit Mario Aerts 2002, der den «Pfeil durch Wallonien» von Charleroi nach Huy für sich entscheiden konnte. Joaquin Rodriguez musste wie bereits am Wochenende zum Auftakt der «Ardennen-Woche» mit Platz 2 vorliebnehmen. Im gleichen Schlussrang hatte sich der Spanier bereits vor Jahresfrist bei der Flèche Wallonne klassiert. Damals musste er sich im Schlusssaufstieg dem Australier Cadel Evans geschlagen geben, der diesmal wegen einer Knieverletzung passen musste. (pd)



Flitzer-Flieger heben ab

Zum achten Mal eröffnet der 1. Vorarlberger Gleitschirmfliegerverein Schnifis am Ostermontag, 25. April, ab 10 Uhr, die Fliegertage mit dem «Schnifner Frühlingspektakel» auf dem Schnifiser Sportplatz. Dafür, dass nicht nur die Piloten, sondern auch die Zuschauer ihren Spass haben werden, dürften auch wieder einige Flitzer-Flieger sorgen, die den Dorfplatz aus der Luft kommend ansteuern werden. Weiters sorgt eine Flugshow für Unterhaltung. Mehr Infos unter www.fca.at. Text/Bild pd

Leser-Sudoku

Der tägliche Rätselspass für kluge Köpfe. Stellen Sie Ihre logischen Fähigkeiten unter Beweis!

leicht ☺ mittel ● schwer ☹ sehr schwer ☹

			8	9	4		
3	4			5			
					6		7
1			7				3
	5						
		8		2		9	
			8	7		5	
7			2				
	9			4		1	

Lösung:

2	1	7	4	9	6	8	3
9	4	8	2	6	5	1	7
6	9	3	7	8	1	4	2
5	6	9	2	1	8	3	7
4	7	1	8	6	9	3	2
8	2	5	7	4	9	6	1
7	3	9	4	2	1	8	6
3	8	6	1	5	7	2	4
1	2	4	1	6	3	8	7