

Wie könnt ihr es schaffen, eure Bestzeit über 5 km oder 10 km zu verbessern?

MEINE TIPPS FÜR SCHNELLE LAUFZEITEN

Es klingt paradox, ist aber ganz einfach: Ihr müsst locker laufen, um schneller zu werden. Sprich: Der Großteil meines Trainings findet im ruhigen Grundlagenausdauerbereich statt. Am Ende folgt noch 10x100 m schnell mit 100 m Trabpause und 1 km auslaufen.

Ab und zu gibt's aber doch mal eine intensive Einheit

Meine Lieblings-Intervalleinheiten:
Bergläufe mit ca. 300 m Länge. Erst ein kurzer Warmup, dann mehrmals einen Berg schnell hoch und wieder bergab laufen.

BISHERIGE ERFOLGE

- 2019
 - Deutscher Meister Crossduathlon
 - Platz 8 Deutsche Crosslaufmeisterschaften
 - Platz 3 Elite Internationaler Walliseller Triathlon in der Schweiz
 - Laufstreckenrekord Triathlon Buschhütten
 - Neue 10 km Bestzeit 30:11 mm
 - Siege u.a. beim Innsbrucker Silvesterlauf, den westfälischen Crosslaufmeisterschaften und dem Siegner Firmenlauf
 - 5. Sieg in Folge beim Kindelsberg Triathlon Müsen
- 2020
 - Platz 2 Kraichgauman Crossduathlon und Eifeler Crossduathlon
 - Sieg mit Streckenrekord beim Maiwaldlauf in Freistett
 - Coronabedingt wenige Rennen
- 2021
 - Deutscher Vizemeister Crossduathlon 2021
 - Platz 8 Challenge Peguera Mallorca
 - Platz 4 Deutsche Meisterschaft Berglauf
 - Platz 11 ETU European Championship Walchsee
- 2022
 - 6. Platz Ironman 70.3 Kraichgau
 - 13. Platz Ironman 70.3 Alcúdia-Mallorca
 - 6. Platz Ironman 70.3 Lanzarote
 - Deutscher Meister Crossduathlon 2022



„Intelligent ernähren - bewusst genießen“

Diesem Motto ist die Firma Schnitzer seit ihrer Gründung 1968 der vollwertigen Ernährung verschrieben. Die 100%ige Bio-Qualität der Produkte und der gute Geschmack sind dabei von zentraler Bedeutung. „Wir empfinden es als unsere Aufgabe, Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten Backwaren anzubieten, die sie mit Genuss und ohne Reue jeden Tag essen können. Auf diese Weise helfen wir ein wenig mit, den kulinarischen Alltag der Menschen möglichst angenehm zu gestalten.“

Matthias Niemann
Geschäftsführender Gesellschafter
Schnitzer GmbH & Co. KG



Triathlet & IRONMAN

FITNESS WELLNESS ERNÄHRUNG

by Jonas Hoffmann

powered by **Schnitzer**
gluten-free



In den letzten Jahren habe ich gelernt, dass ich nur Topleistungen abrufen kann, wenn ich meinem Körper auch den richtigen „Kraftstoff“ gebe. Deshalb ernähre ich mich größtenteils pflanzenbasiert, kohlenhydratreich, glutenfrei und, wenn immer möglich, Bio.

Besonders vor intensiven Laufeinheiten habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich Lebensmittel mit Gluten nicht so gut vertrage.



MEINE LIEBLINGS- PRODUKTE

Ich bin in einer sportlichen Familie im Siegerland aufgewachsen und Sport gehörte für mich von klein auf dazu. Vor allem das Laufen hat mich begeistert, aber auch Rad fahren und Schwimmen gehörten zu meinen Leidenschaften.

Heute bin ich Triathlet!

An dieser Disziplin liebe ich die Abwechslung der drei verschiedenen Sportarten, die Herausforderung und die Tatsache, dass ich den Sport draußen in der Natur ausüben kann.

ZUSAMMENSPIEL AUS TRAINING & OPTIMALER ERNÄHRUNG

Lange Distanzen, wie sie beim Halb-IRONMAN bzw. IRONMAN üblich sind, erfordern eine Ernährung, die perfekt auf mein Training abgestimmt ist. Dabei haben sich kohlenhydratreiche Lebensmittel, die zusätzlich frei von Gluten sind, besonders bewährt.

ZUM FRÜHSTÜCK ...



... starte ich mit den **Black Quinoa Schnitten** in den Tag. Mein Tipp: Ein cremiger Aufstrich, Gurkenscheiben, etwas Salz und Pfeffer – fertig.

NACH EINEM LANGEN TAG ...



... esse ich am liebsten eine **Pizza** mit frischen Cherrytomaten und Rucola. Schnell zubereitet und herrlich frisch und lecker!

IN DER TRAININGS- PHASE ...



... achte ich vor allem auf eine sehr vielseitige und ballaststoffreiche Ernährung. Da ist mein Favorit ganz klar das **Bread'n Toast**. Ich toastete es leicht an, streiche Honig drauf und schon kann ich genießen. Leicht verdaulich, nicht zu schwer im Magen – genau das Richtige!