

## Presseinformation

2. August 2016

### Richtig vorbereitet für den NÖ Frauenlauf

#### Ernährungstipps von „So schmeckt Niederösterreich“

Am 28. August gehen beim elften NÖ Frauenlauf 3.000 motivierte Läuferinnen an den Start - ein neuer Rekord! Unterschiedliche Strecken rund um den Viehofner und den Ratzersdorfer See garantieren Laufvergnügen und Erfolgserlebnisse beim Bewerb. Nicht nur für die Teilnehmerinnen wird bestens gesorgt, dem unverzichtbaren Familien-Fanclub wird ebenfalls jede Menge Unterhaltung geboten.

Neben den Läuferinnen können auch Nordic-Walkerinnen und Kinder die verschiedenen Distanzen von 2,5, 5,2 und 9,8 Kilometer bewältigen. Um fit an den Start zu gehen, bedarf es der richtigen Vorbereitung aus Training und Ernährung. Für interessierte Läuferinnen veranstalteten das Frauenreferat des Landes Niederösterreich und die Kulinarik-Initiative „So schmeckt Niederösterreich“ am vergangenen Samstag einen Trainingsvormittag mit gesunden Köstlichkeiten aus der Region. „Beim Trainingstag erhielten die laufbegeisterten Damen neben fachkundigen Tipps zu Trainingsprinzipien auch ein Ernährungscoaching, wo erklärt wurde, wie sie durch richtiges Essen ihre Leistungsfähigkeit erhöhen können“, erklärt Mag. (FH) Christina Mutenthaler, Leiterin der Kulinarik-Initiative „So schmeckt Niederösterreich“.

Ein umfassendes Lauftraining, zu dem auch Krafttraining gehört, und eine ausgewogene Ernährung sind entscheidend für das Laufergebnis. „So schmeckt Niederösterreich“ empfiehlt den Läuferinnen am Abend vor dem Wettkampf kohlenhydratreiche Lebensmittel. Ideal sind stärke- und ballaststoffreiche Speisen, wie z.B. der Klassiker vor Wettkampftagen - Vollkornspaghetti mit Paradeissauce. Am Morgen ist für die Athletinnen ein Start in den Tag mit nährstoffreichem Frühstück optimal, denn ein leerer Magen bedingt einen niedrigen Blutzuckerspiegel. „Optimal sind frische Lebensmittel aus der Region, die gerade Saison haben, z.B. Marillen oder Beeren, in Kombination mit Milchprodukten. Vollkornprodukte sind schwer verdaulich und könnten den Kreislauf zusätzlich belasten. Eine Semmel mit Schinken und Topfenaufstrich liefert auch Energie. „Mit diesem Frühstück gehen die motivierten Teilnehmerinnen gestärkt in den NÖ Frauenlauf“, so Mutenthaler.

## Presseinformation

Vor dem Start gilt es auch ausreichend zu trinken, denn ein Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Am besten beginnt man bereits am Vortag ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder verdünnten Natursäften zu sich zu nehmen.

Am letzten August-Sonntag findet das Großevent zum bereits elften Mal in St. Pölten statt. Im großen Gastrozelt werden die Finisherinnen sowie ihre Fans und Zuschauerinnen und Zuschauer bestens versorgt. Bei Schönwetter steht außerdem eine Grillhendlstation vor Ort bereit, damit der Hunger gestillt werden kann. Die fleißigen Läuferinnen erwartet beim „So schmeckt Niederösterreich“-Infostand ein saftig-fruchtiges Finisher-Geschenk, mit dem sie ihre Energiereserven schnell wieder auftanken können.

Mit jedem gelaufenen Kilometer, unabhängig von der Distanz, wird Geld für die niederösterreichische Krebshilfe erlaufen. Die Partner des NÖ Frauenlaufs spenden gemeinsam mindestens 30 Cent pro gelaufenen Kilometer.

Nähere Informationen: Energie- und Umweltagentur NÖ, Mag. Silvia Osterkorn, Telefon 02742/219 19-113, e-mail [silvia.osterkorn@enu.at](mailto:silvia.osterkorn@enu.at), <http://www.enu.at/>, <http://www.soschmecktnoe.at/>, <http://www.frauen-noe-at/>.