

ATTERSEE-ZEITFAHREN · 26.09.2026 · VORBEREITUNG · FASSUNG 3

Ernährungsplan — typische Trainingswoche

Angepasst an Morgentraining (ICG7 6:30/7:00 Uhr), Selbstversorgung, alkoholfrei · inkl. 1 Liter Milch 1,5% täglich

Körpergewicht **81,9 kg** Körperfett **ca. 24 %** Fettfreie Masse **ca. 62 kg** Tagesumsatz ohne Training **2.286 kcal**

Wochenschnitt **ca. 3.050 kcal** Milch täglich **1 Liter · 1,5% Fett · 34 g Protein**

01 DER ANGELPUNKT: ABENDESSEN IST DIE VORBEREITUNGSMahlZEIT

Bei 6:30 Uhr Trainingsstart ist die Standardregel „Mahlzeit 2–3 Stunden vorher“ nicht umsetzbar. Damit verschiebt sich die entscheidende Mahlzeit um zwölf Stunden nach vorn.

Deine Glykogenspeicher werden am Vorabend gefüllt oder gar nicht. Alles, was morgens um 6:00 Uhr noch geht, ist eine kleine flüssige Vorbelastung — die füllt keine Speicher, sie verhindert nur den Nüchternzustand.

Warum das bei dir besonders zählt. Deine Blutzuckermessung 2023 zeigt mehrfach: abends nur ein Snack oder Kuchen statt Mahlzeit → nachts Unterzucker. Kombiniert mit 6:30 Uhr Training entsteht eine ungünstige Stapelung — halbleere Speicher, gestörter Schlaf, Aufstehen um 5:45 bei natürlicherweise hohem Cortisol, dann Schwellenbelastung. Das passt auffällig gut zu deiner Notiz vom 13.07.: HF-Drift bei gleichem Watt, Schlafqualität mittel. Der wahrscheinlichste Einzelhebel deiner ganzen Ernährung liegt am Vorabend, nicht am Morgen.

Die drei Zeitfenster an ICG7-Tagen

FENSTER	UHRZEIT	FUNKTION UND UMSETZUNG
Abendessen Vortag	18:00–20:00	Die eigentliche Vorbereitung. Vollwertig, 100–130 g komplexe Kohlenhydrate, 35–45 g Protein, Fett. Nie nur ein Snack — an ICG7-Vorabenden ist das nicht verhandelbar.
Vorbelastung	20–30 min vorher	300–400 ml Wasser mit 30–40 g Maltodextrin , optional ½ Banane. Flüssig, damit keine Verdauungszeit nötig ist. Zweck: Cortisolanstieg dämpfen und den Nüchternzustand vermeiden — nicht Speicher füllen.
Frühstück danach	ca. 8:00–8:30	Die größte Mahlzeit des Tages. Direkt nach der Einheit, innerhalb 45 min. 90–120 g Kohlenhydrate plus 35–40 g Protein. Hier wird nachgeholt, was morgens nicht ging.

Zum Kaffee. waytowin rät von Kaffee auf nüchternen Magen ab — richtig, aber um 5:45 Uhr praxisfern. Der tragfähige Kompromiss: Kaffee *zusammen* mit dem Maltodextrin-Getränk, nicht davor. Damit ist der Magen nicht leer und der Cortisoleffekt deutlich abgeschwächt. Letzter Kaffee des Tages bis 14:00 Uhr — bei 5:45 Uhr Aufstehen ist Schlafqualität der begrenzende Faktor, nicht Trainingsqualität.

Kein Alkohol ist an dieser Stelle ein echter Vorteil, kein Verzicht: Die nächtliche Glykogen-Wiederauffüllung läuft ungestört, die Tiefschlafphasen bleiben intakt. Bei drei Frühtrainings pro Woche ist das mehr wert als bei jedem anderen Trainingsrhythmus.

01A MILCH 1,5% — DEIN UNTERSCHÄTZTER PROTEINLIEFERANT

1 Liter Milch 1,5% liefert täglich **34 g Protein**, rund **500 kcal** und 48 g Laktose (Milchzucker). Das ist kein Randposten — das deckt etwa 20–22 % deines Tagesproteinziels, bevor du überhaupt feste Nahrung gegessen hast.

NÄHRSTOFF	PRO 100 ML	PRO 1 LITEREINORDNUNG
Protein	3,4 g	34 g Kasein + Molke · hohe biologische Wertigkeit
Kohlenhydrate (Laktose)	4,8 g	48 gan Regenerationstagen (230–250 g KH-Ziel) im Blick behalten
Fett	1,5 g	15 g moderat · kein relevanter Puffer für Blutzucker
Kalorien	~47 kcal	~470 kcal bereits in den Tageszielen eingerechnet

1,5% mit Nüssen oder direkt 3,5%? 1,5% mit Nüssen ist die bessere Wahl — nicht wegen der Kalorien, sondern wegen der Nährstoffdichte. Nüsse liefern zusätzliches Protein (20–30 g/100g) und ungesättigte Fettsäuren, während Vollfettmilch hauptsächlich gesättigte Fettsäuren hinzufügt. Die Kombination bringt mehr für dieselbe Kalorienmenge. Ausnahme: Milch abends zur vollwertigen Mahlzeit — dann spielt die Fettstufe keine relevante Rolle mehr.

Milch isoliert vs. zur Mahlzeit. Milch allein (ohne Fett, Protein oder Ballaststoffe aus anderen Quellen) erzeugt einen moderaten Blutzuckeranstieg — dasselbe Muster wie die isolierte Banane in deiner waytowin-Auswertung. Die Konsequenz ist einfach: Milch zur Mahlzeit oder kombiniert mit Nüssen — nie als alleiniger Snack zwischen zwei Mahlzeiten.

Im Wochenplan ist Milch an drei festen Stellen eingebaut: morgens im Bircher Müsli (250 ml), nachmittags als Getränk zur Zwischenmahlzeit (250 ml) und abends zur Mahlzeit (250 ml). Die restlichen 250 ml verteilen sich flexibel. Damit bleibt die Laktose über den Tag verteilt und erzeugt keine Spitzen.

02 BEDARF NACH TAGESTYP

Rechenweg: 2.286 kcal minus anteilige Trainingszeit, plus Trainingsumsatz ($\emptyset$ Watt $\times$ 3,6 $\times$ Stunden). Orientierungswerte, keine Grammangaben.

TAGESTYP	$\emptyset$ WATT	DAUER	TRAINING	KCAL GESAMT	PROTEIN	FETT	KH
Regeneration / locker	130 W	45–60 min	~400	2.600	155 g	90–95 g	230–250 g
ICG7 morgens	200 W	60 min	~720	2.900	155 g	85–95 g	310–330 g
Outdoor TT moderat	165 W	2,5 h	~1.485	3.530	160 g	95–105 g	450–470 g
Outdoor lang GA2	155 W	3,5 h	~1.950	3.900	160 g	95–105 g	530–550 g
Wochenschnitt	—	—	—	~ 3.050	~ 157 g	~ 95 g	~ 370 g

Abweichungen von waytowin 2023: Protein von 1,5–1,8 auf **1,8–2,0 g/kg** angehoben (mit 65 Jahren braucht es mehr für dieselbe Muskelproteinsynthese). Kaloriendefizit von 5–10 % **ausgesetzt** — in der Durability-Phase sieben Wochen vor

dem Zielrennen arbeitet es direkt gegen die Trainingsanpassung. Der Beispieltag mit 2.749 kcal von damals ist heute dein niedrigster, nicht dein typischer.

03 KOHLENHYDRAT-PERIODISIERUNG — DER VLAMAX-HEBEL

Deine maximale Fettstoffwechselzone ist von 155 W (08/2023) auf 146 W (03/2024) gefallen, zeitgleich mit dem VLamax-Anstieg von 0,52 auf 0,59. Derselbe Vorgang aus zwei Perspektiven: Der Stoffwechsel ist glykolytischer geworden. Hier hat Ernährung einen Hebel, den Training allein nicht hat.

Hohe Verfügbarkeit

Alle ICG7-Einheiten und beide Outdoor-Tage. Ziel: volle Qualität im Zielwattbereich.

- Vollwertiges Abendessen am Vortag
- 30–40 g KH flüssig, 20–30 min vorher
- Auf dem Rad ab 90 min: 60–80 g KH/h

Niedrige Verfügbarkeit

Nur an den Regenerationstagen (Di, So), maximal zweimal pro Woche. Ziel: Fettoxidation hoch, glykolytische Flussrate runter.

- Frühstück aus Protein und Fett, ohne Stärke
- Einheit im Anschluss, HF unter 120
- Kohlenhydrate direkt danach auffüllen

Nicht auf die ICG7-Morgen anwenden. Die Versuchung ist groß, weil du morgens ohnehin mit niedrigen Speichern startest — aber das sind deine Qualitätseinheiten. Nüchtern oder unterversorgt gefahren, verlierst du dort Watt in genau den Blöcken, um die es geht, und hebst zusätzlich das Cortisol. Der Reiz für die Fettoxidation gehört an die lockeren Tage, wo er nichts kostet.

04 WOCHENPLAN

ICG7 Mo/Mi/Fr um 6:30 Uhr · Outdoor Do/Sa vormittags · Regeneration Di/So. Die orange hinterlegten Zeilen sind die Mahlzeiten, an denen der Plan steht oder fällt.

Regeneration · ca. 2.600 kcal

ICG7 morgens · ca. 2.900 kcal

Outdoor · 3.500–3.900 kcal

Vorlauf. Die Woche beginnt faktisch am Sonntagabend — mit dem Abendessen, das die Montagseinheit trägt, und mit dem Bircher Müsli, das über Nacht zieht.

Montag ICG7 Schwelle 6:30 — 2 × 20 min @ 220–228 W · 85 rpm		2.900 kcal · KH 320 g
6:00 · VORBELASTUNG	350 ml Wasser mit 35 g Maltodextrin · Kaffee dazu, nicht davor <i>Flüssig, damit keine Verdauungszeit nötig ist. Verhindert den Nüchternstart.</i>	
8:00 · FRÜHSTÜCK	Bircher Müsli (90 g Haferflocken, 250 g Vollfettquark, 250 ml Milch 1,5%, Apfel, 150 g Beeren, 20 g Walnüsse) · 2 gekochte Eier <i>Größte Mahlzeit des Tages, innerhalb 45 min nach der Einheit. Holt nach, was morgens nicht ging.</i>	
MITTAG	Vollkornnudeln (100 g roh) mit Lachs, Ofengemüse, Olivenöl	
NACHMITTAG	Vollfettquark mit Obst und Nüssen · 250 ml Milch mit einer Handvoll Walnüsse · letzter Kaffee bis 14:00	
ABENDESSEN	Belugalinsen mit Feta, Ofengemüse, Hummus, Olivenöl · Vollkornbrot · 250 ml Milch dazu <i>Kein Frühtraining am Dienstag — hier darf es etwas kompakter ausfallen.</i>	

Dienstag Regeneration — 45 min locker, HF < 120 · Low-Carb-Einheit · Zeitpunkt frei		2.600 kcal · KH 230 g
FRÜHSTÜCK	3-Eier-Omelette mit angebratenem Gemüse, ½ Avocado, Olivenöl — ohne Brot <i>Der Kern: gegessen, aber ohne Stärke. Ausdrücklich nicht nüchtern.</i>	
EINHEIT	45 min locker, nur Wasser <i>Wenn die HF ungewöhnlich hochklettert oder du fröstelst: abbrechen und Kohlenhydrate zuführen.</i>	
MITTAG	Vollkornreis mit Hähnchen, Kichererbsen, Gemüse <i>Kohlenhydratfenster nach der Einheit bewusst nutzen.</i>	
NACHMITTAG	Skyr oder Quark mit Nüssen und Beeren	
ABENDESSEN	Ofenlachs mit Süßkartoffeln und Salat, Olivenöl-Dressing · Vollkornbrot dazu <i>Vorbereitung für Mittwoch 6:30. Trotz lockerem Tag vollwertig und kohlenhydratreich.</i>	
ABENDS	Bircher Müsli für Mittwoch ansetzen (Haferflocken + Quark + 250 ml Milch 1,5% + Apfel + Nüsse) · Magnesium 400 mg	

Mittwoch ICG7 Durability 6:30 — 1 × 35–40 min durchgehend @ 205–215 W		2.900 kcal · KH 320 g
6:00 · VORBELASTUNG	350 ml Wasser mit 40 g Maltodextrin · Kaffee dazu <i>Der durchgehende Block ist die anspruchsvollste Einheit der Woche — hier eher am oberen Rand dosieren.</i>	
WÄHREND	500–750 ml Elektrolytgetränk mit 20 g Maltodextrin <i>Bei durchgehenden 40 min sinnvoll, bei kürzeren Blöcken verzichtbar.</i>	
8:00 · FRÜHSTÜCK	Bircher Müsli aus dem Kühlschrank (mit Milch angesetzt) · Rührei mit Vollkornbrot und Avocado <i>Meal Prep löst das Zeitproblem am Morgen vollständig.</i>	
MITTAG	Vollkorn-Bowl: Quinoa, Belugalinsen, Feta, Ofengemüse, Tahin-Dressing	
NACHMITTAG	250 ml Milch mit Handvoll Nüssen · Vollkornbrot mit Käse und Tomate	
ABENDESSEN	Vollkorn-Wrap mit Hähnchen, Hummus, Gemüse · Magnesium 400 mg <i>Donnerstag ist Outdoor mit späterem Start — kein extremer Vorlauf nötig.</i>	

Donnerstag Outdoor TT-Position ab ca. 9:00 — 2,5 h, HF 122–137, Aero-Block 25–30 min		3.530 kcal · KH 460 g
6:30 · FRÜHSTÜCK	100 g Haferflocken mit 250 ml Milch 1,5%, Quark, Banane, Honig, Nüssen · 2 Eier · Kaffee <i>Hier geht der volle Vorlauf von 2,5 h — nutzen. Für 2,5 h Fahrzeit sonst schon im Minus gestartet.</i>	
AUF DEM RAD	60–70 g KH pro Stunde ab der ersten Stunde: 2 Flaschen à 60 g Maltodextrin plus 1 Riegel · 500–750 ml Flüssigkeit/h <i>Zugleich Magentraining. In TT-Position isst und trinkt es sich anders — genau das gehört geübt.</i>	
DIREKT DANACH	Proteinshake (30 g) mit Banane	
MITTAG	Vollkornnudeln mit Bolognese oder Lachs, Parmesan, Salat mit Olivenöl	
NACHMITTAG	Vollfettquark mit Beeren und Nüssen · 250 ml Milch · Scheibe Vollkornbrot	
ABENDESSEN	Ofenkartoffeln mit Avocado-Dip, Ofengemüse, Feta oder Ei · Vollkornbrot <i>Freitag 6:30 ICG7 — reichlich Kohlenhydrate. Bircher für Freitag ansetzen.</i>	

Freitag	ICG7 Sweetspot 6:30 — 3 × 12 min @ 213–220 W	2.900 kcal · KH 320 g
6:00 · VORBELASTUNG	350 ml Wasser mit 35 g Maltodextrin · Kaffee dazu	
8:00 · FRÜHSTÜCK	Bircher Müsli (mit Milch angesetzt) · Rührei mit Vollkornbrot, Avocado, Tomate	
MITTAG	Vollkornreis mit Linsencurry und Joghurt <i>Komplexe Kohlenhydrate mit Ballaststoffen — flacher Verlauf bis zum Abend.</i>	
NACHMITTAG	Quark mit Obst und Nüssen	
ABENDESSEN	Große Portion Vollkornnudeln mit Garnelen und Zucchini, Olivenöl · 250 ml Milch dazu · Nachtisch Quark mit Honig <i>Der wichtigste Vorabend der Woche: Samstag stehen 3,5 h an. Speicher bewusst füllen.</i>	

Samstag	Outdoor lang GA2 ab ca. 8:30 — 3,5 h / 90–110 km, HF 122–140	3.900 kcal · KH 540 g
6:00 · FRÜHSTÜCK	120 g Haferflocken mit 250 ml Milch 1,5%, Quark, Banane, Honig, Nüssen · 2 Eier · Kaffee <i>Die größte Mahlzeit der Woche. Ein kleines Frühstück ist an diesem Tag nicht mehr aufzuholen.</i>	
AUF DEM RAD	70–80 g KH pro Stunde , ca. 250 g gesamt: 3 Flaschen à 60 g Maltodextrin plus 2 Riegel · 500–750 ml/h · Elektrolyte <i>Von aktuell 50 g/h im August schrittweise auf 80 g/h steigern. Nicht am Renntag zum ersten Mal probieren.</i>	
DIREKT DANACH	Proteinshake (30 g) mit Banane und Haferdrink	
MITTAG	Große Portion Kartoffeln oder Vollkornnudeln mit Fisch oder Fleisch, Gemüse, reichlich Olivenöl	
NACHMITTAG	Vollfettquark mit Obst und Nüssen · 250 ml Milch · Vollkornbrot mit Käse	
ABENDESSEN	Vollwertig, nicht nur ein Snack: Ofengemüse mit Belugalinsen, Feta, Lachs · Magnesium 400 mg <i>Nach den langen Einheiten ist das Risiko nächtlicher Unterzucker am größten.</i>	

Sonntag Regeneration — 45–60 min locker, HF < 120 · optional zweite Low-Carb-Einheit		2.600 kcal · KH 240 g
FRÜHSTÜCK	Omelette mit Gemüse und Feta, ½ Avocado — oder normal mit Vollkornbrot, wenn die Woche hart war <i>Die zweite Low-Carb-Einheit ist optional. Nach einer belastenden Woche hat Regeneration Vorrang.</i>	
MITTAG	Sonntagessen normal: Braten, Kartoffeln, Gemüse — mit Salat und Öl vorweg <i>Salat und Fett vor der Stärke flachen die Blutzuckerkurve messbar ab.</i>	
NACHMITTAG	Obst mit Vollfettquark statt Kuchen · 250 ml Milch mit Nüssen — oder Kuchen nach einer vollwertigen Mahlzeit, nicht als deren Ersatz	
ABENDESSEN	Vollwertig mit komplexen Kohlenhydraten: Ofengemüse mit Quinoa, Feta, Ei oder Fisch · Vollkornbrot <i>Montag 6:30 Schwelleneinheit. Der Sonntagabend trägt sie.</i>	
ABENDS	Bircher Müsli für Montag ansetzen · Magnesium 400 mg	

05 MEAL PREP — WAS DIE WOCHE TRÄGT

Bei drei Frühtrainings entscheidet die Vorbereitung, ob der Plan hält. Zwei Fixpunkte reichen:

- **Bircher Müsli** an drei Abenden ansetzen (So, Di, Do) für die ICG7-Morgen am Folgetag: 90 g Haferflocken, 250 g Vollfettquark, 250 ml Milch 1,5%, geriebener Apfel, 20 g Nüsse, Zimt — über Nacht im Kühlschrank. Morgens nur noch herausnehmen, Beeren dazu.
- **Sonntag vorkochen:** ein Blech Ofengemüse und ein Topf Belugalinsen decken drei bis vier Mahlzeiten der Woche ab. Beides hält sich vier Tage und lässt sich mit Feta, Lachs, Ei oder Hummus jeweils anders zusammenstellen.
- **Getränkeflaschen am Vorabend ansetzen** — sowohl die Vorbelastung für 6:00 Uhr als auch die Radflaschen. Um 5:45 Uhr wird nichts mehr abgewogen.

06 SECHS REGELN AUS DEINEM EIGENEN BLUTZUCKERPROFIL

- **Milch immer zur Mahlzeit oder mit Nüssen**, nie als alleiniger Snack — Laktose allein erzeugt denselben Blutzuckeranstieg wie eine isolierte Banane.
- **Drei vollwertige Mahlzeiten, jeden Tag.** Das ausgelassene Abendessen mit Kuchen als Ersatz war der klarste Auslöser nächtlicher Unterzucker in deinem Protokoll — und bei 6:30-Uhr-Training der teuerste Fehler überhaupt.
- **Kein Kohlenhydrat allein.** Honig, Banane, Butterbreze, Kartoffeln jeweils mit Fett, Protein oder Ballaststoff kombinieren. Ausnahme: die flüssige Vorbelastung und die Verpflegung auf dem Rad — dort ist schnelle Verfügbarkeit genau der Zweck.
- **Protein zu jeder Mahlzeit**, 30–40 g. In deinem Protokoll fehlte es wiederholt bei Frühstück und Mittagessen.
- **Vollkorn statt Weißmehl**, wo immer es geht — der häufigste Einzelkritikpunkt der Auswertung.
- **Kaffee zusammen mit dem Vorbelastungsgetränk**, nicht auf leeren Magen. Letzter Kaffee bis 14:00 Uhr.
- **Nach der Morgeneinheit innerhalb 45 min frühstücken.** Nicht erst um 10 Uhr zwischen zwei Terminen.

Falls nächtliche Unterzucker weiterhin auftreten, obwohl du regelmäßig vollwertig zu Abend isst, lohnt sich eine ärztliche Abklärung. Kein Alarmsignal in dem Alter, aber auch nichts, was sich rein über den Speiseplan klären lässt.

07 KÖRPERGEWICHT UND AUSBLICK RENNTAG

Gewicht

Von 84,2 kg (03/2024) auf 81,9 kg ist bereits eine Verbesserung. **Im August halten, im September nicht reduzieren.** Bei 230 Hm auf 48 km ist der Zeitgewinn durch Gewichtsreduktion gering — Aero-Position und Durability bringen ein Vielfaches. Falls Körperkomposition ein Thema bleibt, ist die Off-Season nach dem 26.09. der richtige Zeitpunkt. Der bessere Weg führt ohnehin über mehr Protein bei gleicher Energiezufuhr, nicht über weniger Kalorien.

Renntag 26.09.2026

ZEITPUNKT	UMSETZUNG
Vorabend	Vollwertig und kohlenhydratreich, wie an einem Freitagabend vor der Langeinheit. Nichts Neues ausprobieren.
3 h vorher	Vertraute Mahlzeit, 100–150 g KH, wenig Ballaststoffe und Fett: Porridge oder Weißbrot mit Honig und Banane. Am Renntag ausnahmsweise <i>kein</i> Vollkorn — Magenruhe geht vor Blutzuckerkurve.
60 min vorher	500 ml Elektrolytgetränk mit 30 g Maltodextrin. Danach nichts Festes mehr.
Während (~80 min)	60–80 g KH flüssig aus der Aeroflasche, 500–750 ml. Bei 80 Minuten ist Trinken einfacher als Kauen — und in TT-Position die einzig realistische Option.
Danach	30 g Protein plus Kohlenhydrate innerhalb 30 min.

Falls das Rennen früh startet, gilt dieselbe Logik wie an deinen ICG7-Morgen: Der Vorabend trägt die Leistung, morgens ist nur noch die flüssige Vorbelastung möglich. Das ist bis dahin dreimal pro Woche eingeübt — ein unterschätzter Vorteil deines Trainingsrhythmus.

Fassung 3 · August 2026 · Basis: waytwin Ernährungsauswertung 08–09/2023, Leistungsdiagnostik 03/2024, Trainingsplan August 2026 (Entwurf). Alle Mengenangaben sind Orientierungswerte und nicht grammmgenau umzusetzen. Anzupassen nach Bestätigung des FTNR-Tests und der waytwin-Kontrollmessung KW 35.