



Claudia Gerling

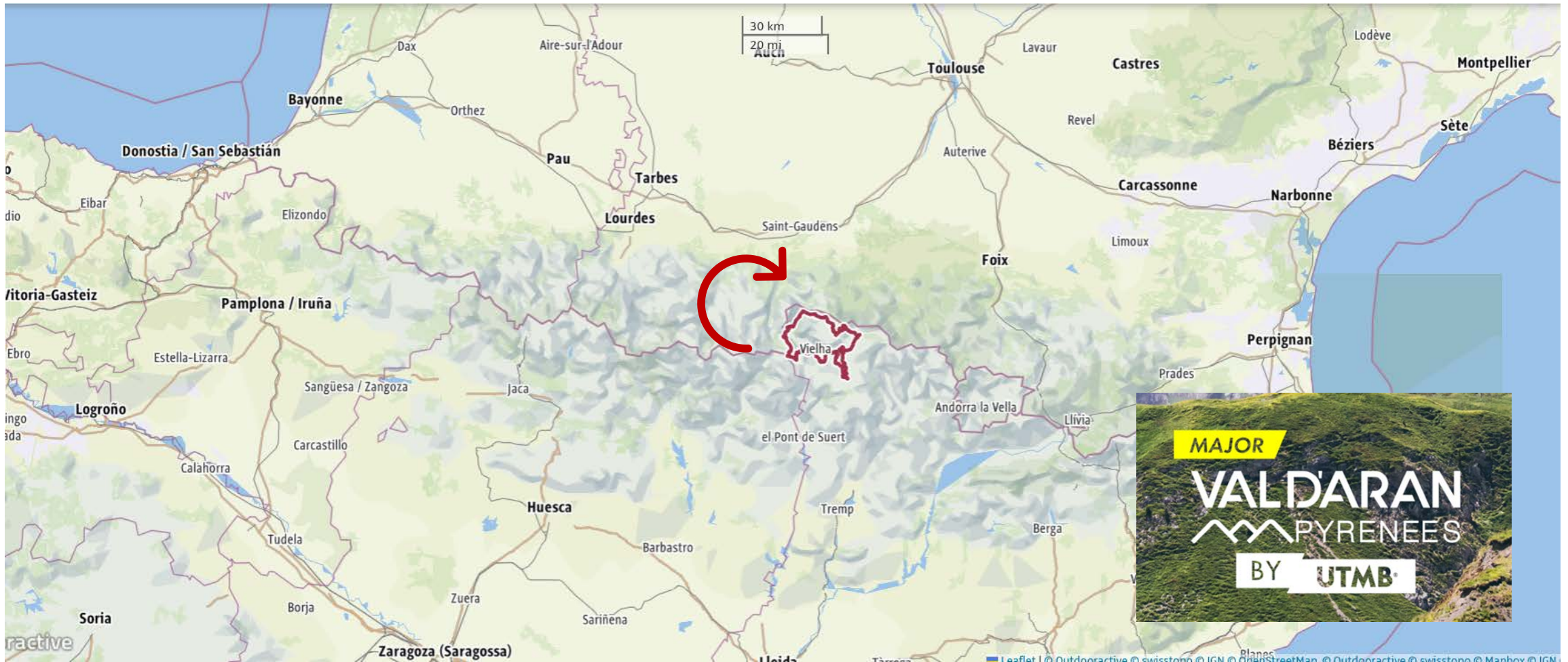
www.onlyyou-personaltraining.de



MUT ZUR LÜCKE

MEINE VORBEREITUNG AUF DEN 100 MEILEN ULTRATRAIL
IN DEN PYRENÄEN

Torn dera Val d'Aran - VDA



RACE CATEGORY

100M **M**

RUNNING STONES



FINALS ACCESS



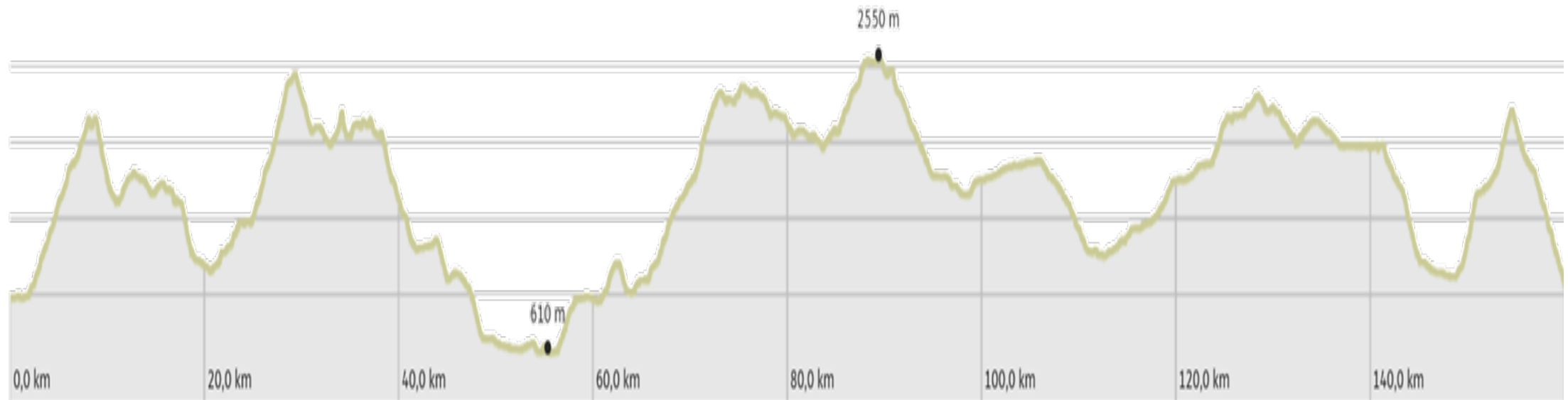
DISTANCE
163 KM

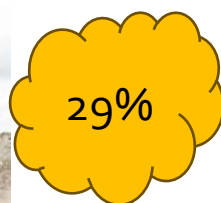
ELEVATION GAIN
10000 M+

START DATE
**FRIDAY 5TH JULY
2024**

RACE START
📍 **VIELHA - 16:00**

MAX ALLOWED RACE TIME
48 HOURS





TRAINING



- Sehr lange Einheiten (> 5h)
 - Puls runter, Ausrüstung und Verpflegung testen

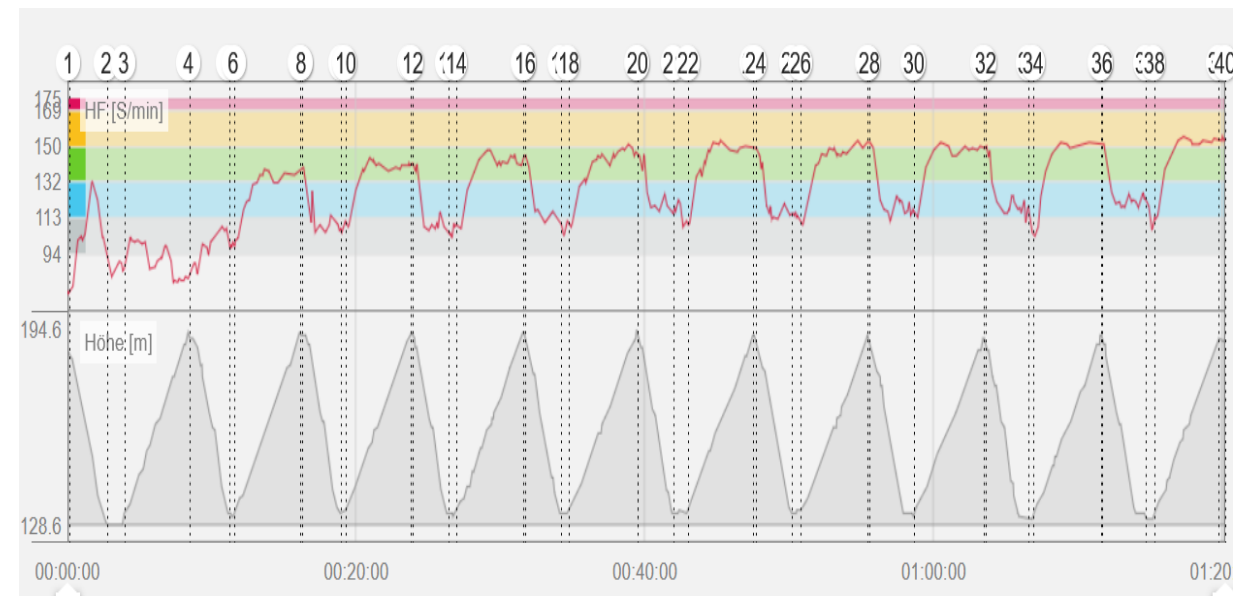
- Steige-Intervalle
 - schneller hoch

- Downhill Technik
 - schneller runter

- Blocktraining/ „weekend-shock“
 - Gewöhnung aller Strukturen
 - Toleranzentwicklung gegenüber physischem Stress

- Berg-/Treppen-Sprints
 - Schnellkraft, VO₂max

- Krafttraining/Stabis
 - Verletzungsprophylaxe



Zeitlimits

Limit: 6:15 h
für 25km mit 2039 HM
Plan: 6:00 h
Wenig Puffer!!

Limit: 5:45 h
für 18km mit 1533 HM
Plan: 4:30 h

+4

+2

+6

TDL

TDL

TDL

Start
16.00
Uhr

Stop
22.15
Uhr

Stop
04.00
Uhr

< 10.9 km > < 14 km > < 8.1 km > < 9.6 km > < 6.5 km > < 8.6 km

10.9 KM

25 KM

33.1 KM

42.8 KM

49.3 KM

VIELHA

BASSA D'OLE

ARTIGA DE LIN
Fri 10:15 PM

POILANER

PORTILHON
Sat 04:00 AM

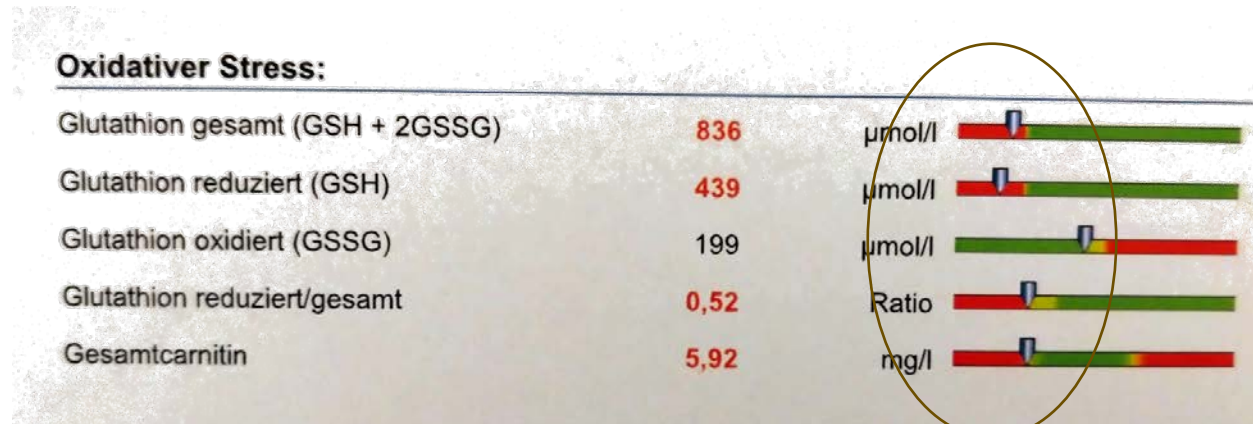
BOSSÒST

Weekend
shock

Hoher oxidativer Stress durch kumulierte Belastung:

- Muskelzerstörung / Gewebeschäden v.a. durch downhills
 - vermehrt freie Radikale / Entzündungen
 - Verletzungsgefahr steigt
 - Erkältungsgefahr steigt
 - hohe Belastung für Immunsystem
- ✓ Gewollt im Training! Im WK minimieren: Vitamin C / Zitronensaft

Wie lange
Pause?

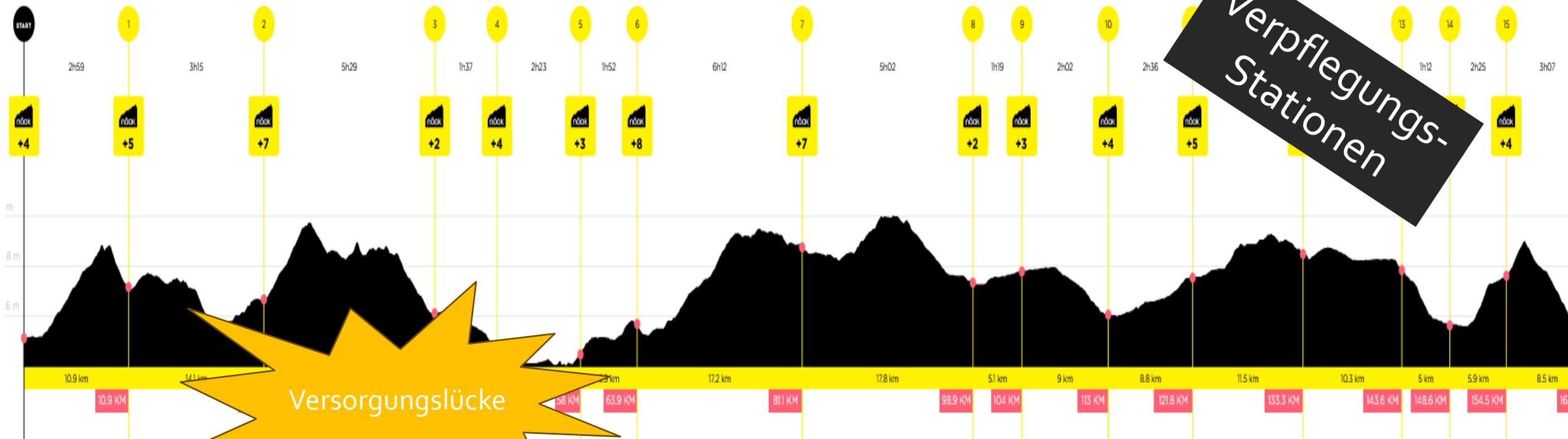




testen
testen
testen

VERPFLEGUNG





Calories

250cal/h

Bedarf 400 kcal/h

Low intake

Carbs

60g/h

Low intake

Fluid

700ml/h

**±850mg/h
Electrolytes**

High intake

IN TOTAL, YOU'LL NEED TO CONSUME ACROSS THE WHOLE RACE



23 x Energy-Drink-Mix



17 x Energiepüree



20 x Energiewaffel



3 x Energieriegel

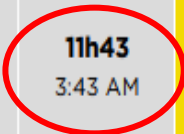
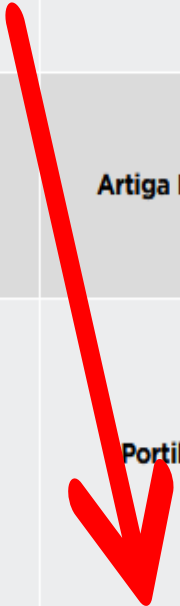


1

2

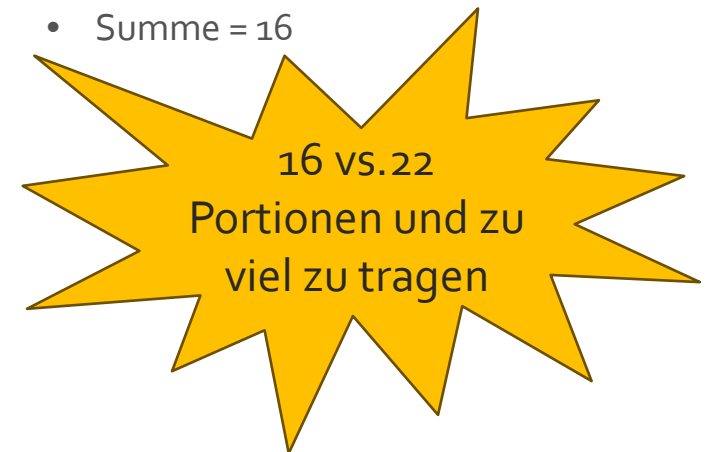
3

Aid station A	Aid station B	Time between A & B	Total time	Calorie Intake (Kcal)	What you'll consume	Descriptions
Start - Vielha	Bassa D'oles	2h59 (10.9km)	0h00 4:00 PM	746		
Bassa D'oles	Artiga De Lin	3h15 (14.1km)	2h59 6:59 PM	816		• Consume caffeinated products at night
Artiga De Lin	Portilhon	5h29 (17.8km)	6h14 10:14 PM	1371		• Consume caffeinated products at night
Portilhon	Bossòst	1h37 (6.5km)	11h43 3:43 AM	408		• Consume caffeinated products at night



Kalkulation Bedarf bis Bossost:

- Pro 1 h unterwegs = 1 Portion = 1 Gel / 1 Riegel
- Von Start bis Bossost ca 12 h= also 12 Portionen mitnehmen
- Plus Mineralgetränk am Start und jede Gelegenheit zum Auffüllen = 4 mal
- Summe = 16





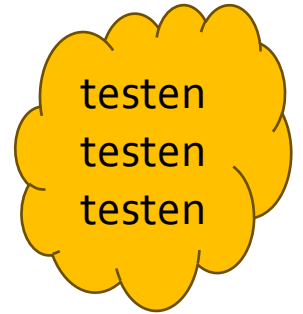
H₂O



Claudia Gerling

www.onlyyou-personaltraining.de

- ✓ An jeder Verpflegung (3) so viel essen wie möglich und Riegel und Mineralgetränk (3) mitnehmen (Spart ca 6 Portionen)
- ✓ 10 mitnehmen (ca 4 Riegel, 5 Gels, 1 Mineralgetränk)
- ✓ Beutel mit Verpflegungsnachschub bei km 50 , 100, 150
- ✓ Maximal viel essen unterwegs!
- ✓ Im Fettstoffwechsel sein



AUSRÜSTUNG



Pflicht
vs.
gewohnt

Ausrüstung
Bluetrail 105 km

Handy, Verpflegung, Wasserreservoir 1,5 Liter, 2 Lampen plus je Ersatz-Batterien, Mütze, Handschuhe, Regenjacke, Regenhose, Langarmshirt, lange Hose, Trinkbecher, Rettungsdecke, Pfeife, Verbandsmaterial, Salzttabletten, Medikamente,...

Problem: Rennabbruch, Rennaufgabe, Verletzung!!!

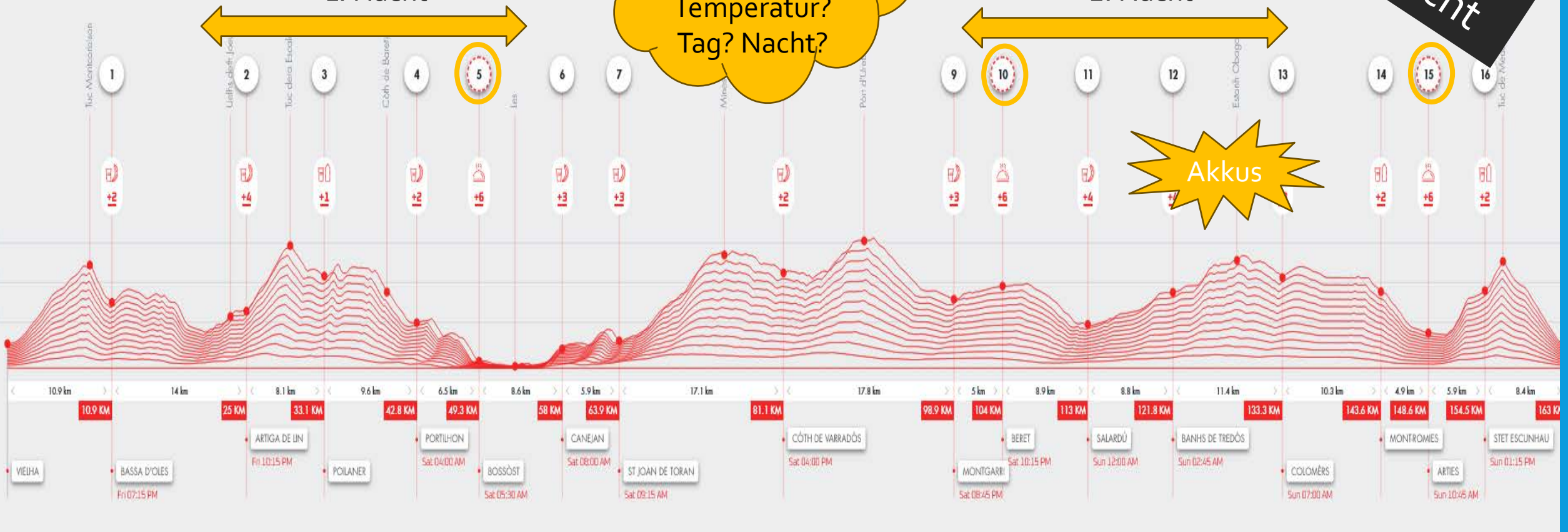
Ausrüstung
Tag / Nacht

3 x Schuhe,
Bekleidung
wechseln
Reihenfolge?
Temperatur?
Tag? Nacht?

1. Nacht

2. Nacht

Akkus



- Gewicht 👍

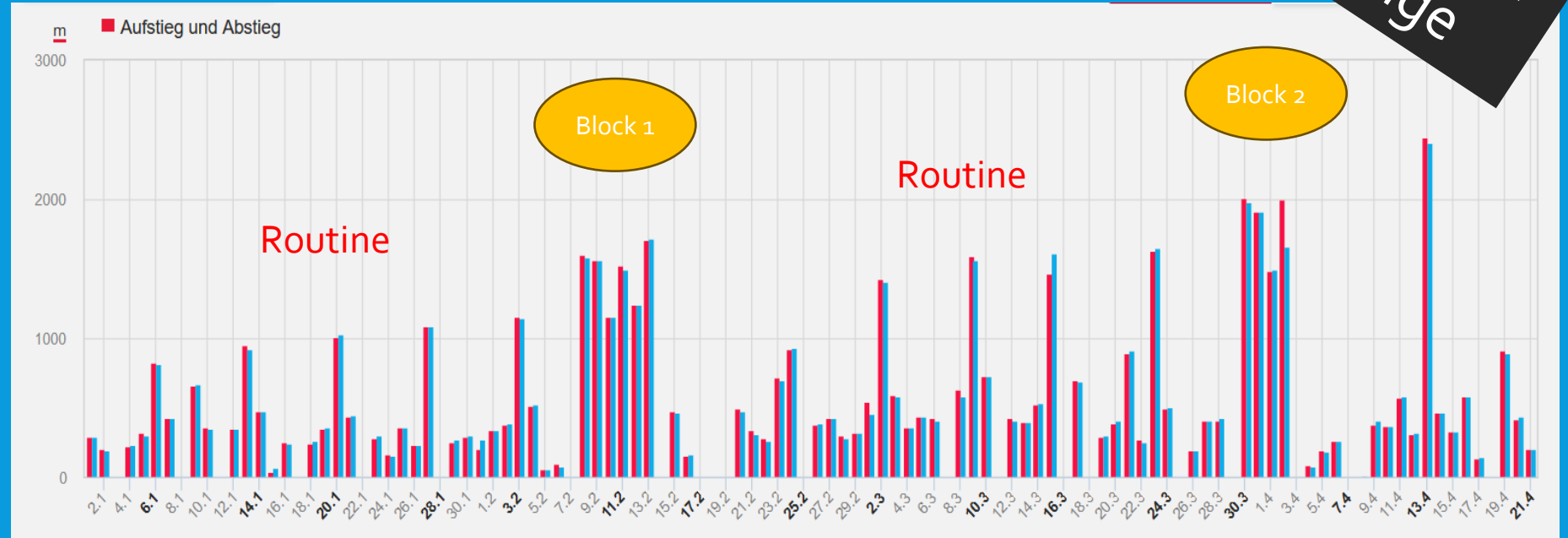
- Training 👍

- 👉 - mehr Krafttraining
- mehr REG
- Noch 2-3 mal Block
- Noch 1 WK vorher

- Verpflegung 👍
(neues Gel)

- Ausrüstung 👍

Stand der Dinge



 **126**
Trainingseinheiten

 **219:11**
Dauer
Ø Einheit 01:44

1034,0 km
Distanz
Ø Einheit 8,2

 **100308 kcal**
Kalorien
Ø Einheit 796

 **56790 m**
Aufstieg
Ø Einheit 451

 **56370 m**
Abstieg
Ø Einheit 447



MOTIVATION



MOTIVATION



<https://valdaran.utmb.world/get-excited/videos>



Follow the UTMB World Series live!

In 2024, 8 events from the [UTMB World Series](#) circuit will be broadcasted for free and live on live.utmb.world!

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT



Claudia Gerling

www.onlyyou-personaltraining.de



claudiagerling_pt