

Sporternährung – es gibt kaum ein Thema, das mehr polarisiert, von mehr Mythen und Trends geprägt ist und kontroversieller diskutiert wird. Sich in diesem Ernährungsdschungel zurechtzufinden, ist für Sportler:innen, Eltern und Trainer:innen nahezu unmöglich.

Deshalb veranstaltet **Cycling Austria** im Jänner und Februar drei Online-Fortbildungen zum Thema „**Ernährung für Radsportler:innen**“.

In dieser Fortbildungsreihe bringt **MMag.a Judith Haudum, MSc** die Fakten auf den Tisch, räumt mit Mythen auf und gibt simple, praxisingerechte und umsetzbare Empfehlungen zur Ernährung für Radsportler:innen.



— CYCLING —
AUSTRIA

FORTBILDUNGSREIHE

Ernährung für Radsportler:innen

**Weitere Informationen &
Anmeldung:**

cyclingaustria.at/ausbildung/fortbildungen



#beCyclingAustria



REFERENTIN

MMag.a Judith Haudum, MSc ist Expertin für Sporternährung mit sehr viel Erfahrung in der Betreuung von Nachwuchsathlet:innen bis hin zum internationalen Spitzensport.

Sie betreut internationale Profiradfahrer:innen und arbeitet mit The Cyclists' Alliance zusammen. Neben ihrer Tätigkeit im Radsport leitet Judith das Referat Medizin/Ernährung im Österreichischen Skiverband und betreut Athlet:innen im Olympiazentrum Salzburg-Rif. In der Vergangenheit hat sie außerdem mit UCI-World-Tour-Radteams und weiteren Sportverbänden zusammengearbeitet.

Sie vereint wissenschaftliche Expertise und viel Erfahrung in den realen Lebenswelten von Sportler:innen.

Teil 1: Hausaufgaben erledigt? Die Basis für den Erfolg liegt in der richtigen Ernährung im Trainingsalltag

Dienstag, 7.1.2025 von 17 bis 20 Uhr

Was im Wettkampf funktionieren soll, muss im Training geübt und entwickelt werden. Das trifft auch auf die Ernährung zu. Die Ernährung im Trainingsalltag schafft nicht nur die Voraussetzungen für den sportlichen Erfolg, sie unterstützt auch die Gesundheit und ermöglicht es, das eigene Potenzial auszuschöpfen. Weg von Mythen und Extremen, hin zu einer Ernährungsweise, die eine gute Basis für den sportlichen Erfolg schafft. Wer die Hausaufgaben im Training nicht erledigt, wird auch im Wettkampf nur bedingt erfolgreich sein.

Teil 2: 5 mal R für die erfolgreiche Regeneration - und mittendrin die Ernährung

Dienstag, 28.1.2025 von 17 bis 20 Uhr

Ernährung ist ein wesentlicher Teil der Regeneration und dennoch wird sie meist als eine der letzten in Zusammenhang mit Regeneration erwähnt. Welche Ernährungsschritte sollte man unbedingt setzen? Was beinhaltet eine Ernährungsstrategie für eine erfolgreiche Regeneration? Worauf soll man achten? Welche Rolle spielt der Hunger? Diese und weitere Aspekte werden im Webinar dargestellt.

Teil 3: High Performane - fuelling success: Ernährung für den Wettkampftag

Montag, 24.2.2025 von 17 bis 20 Uhr

Ein erfolgreicher Wettkampf hat seinen Ursprung in der Ernährung im Trainingsalltag. Dennoch gilt es am Wettkampftag einige Dinge zu beachten. Gibt es das ideale Wettkampffrühstück? Wie bereitet man sich am besten auf das Rennen vor? Gibt es die perfekte Wettkampfverpflegung? Was ist dabei zu beachten? Im Ziel und dann? Welche Rolle spielt die Ernährung am Ende eines Wettkampftages? Diese und weitere Aspekte werden im Webinar dargestellt.



Die Fortbildung richtet sich an junge, als auch erfahrene Athlet:innen sowie an alle Personen in deren Umfeld (Eltern, Trainer:innen, Funktionär:innen, etc.).

TEILNAHMEGEBÜHR

Mitglieder eines bei Cycling Austria gemeldeten Vereins oder Besitzer:innen einer Cycling Austria Member Card können **kostenlos** an der Fortbildungsreihe teilnehmen.

Teilnahmegebühr für alle weiteren Personen: € 30.-