So ernähren sich Profis – das können Amateure daraus lernen

Das Super-Benzin der Tour-Fahrer Teller voller Pasta, Süssgetränke, Riegel, Gels: Kohlenhydrate lassen die Radsportler die Berge hochfliegen. Ein Experte sagt, welche Fehler Hobbyathleten machen.

In den Verpflegungszonen wird den Fahrern eine Tasche mit Proviant ausgehändigt.
Foto: Tim de Waele (Getty Images)

Tobias Müller

Die besten Radfahrer der Welt sind in Topform. Das war bereits vor dem Start der Tour de France ersichtlich, als bei den Vorbereitungsrennen am Dauphiné und der Tour de Suisse die Rekorde an den bekannten Anstiegen nur so purzelten. Und so ging es natürlich in den vergangenen Tagen weiter, als allen voran Favorit Tadej Pogacar teilweise mächtig aufs Tempo drückte. Es ist ein Bild, das die Entwicklung der letzten Jahre bestätigt: Die Athleten fahren und klettern immer schneller.

Die Gründe dafür sind vielschichtig: wissenschaftlich fundiertes Training, bessere Velos und aerodynamischere Helme. Und neben den dunklen Aspekten, über welche die Fahrer partout nicht reden wollen, wurden vor allem in einer Sparte Fortschritte erzielt: in der Ernährung.

War für die Fahrer früher vor allem ein niedriger Körperfettanteil entscheidend, haben Athleten, Trainer und Wissenschaftler verstanden, dass die Ernährung im Training, aber auch direkt vor, während und nach dem Wettkampf entscheidend ist. Und dass mehr oft auch mehr bewirkt, wenn es um das Super-Benzin geht, das Spitzenleistungen ermöglicht: Kohlenhydrate. Doch wie verpflegen sich die besten Radfahrerinnen und Radfahrer? Und was können Hobbysportlerinnen und Hobbysportler daraus lernen?

Im Training: Vorsicht mit Low Carb und Nüchterntraining

Etliche Studien wurden in den letzten Jahrzehnten veröffentlicht, die zeigen, dass eine effiziente Fettverbrennung ein wichtiger Aspekt sportlicher Höchstleistung ist, da die Kohlenhydratreserven im menschlichen Körper begrenzt sind, anders als die fast endlos verfügbaren Fettdepots. Doch bei hoher Intensität greift der Körper fast ausschliesslich auf Kohlenhydrate zurück. Sind die Reserven aufgebraucht, muss die Sportlerin die Intensität stark reduzieren.

Deshalb war und ist es immer noch gang und gäbe, die Fettverbrennung für Ausdauerleistungen optimieren zu wollen, damit der Körper auch bei hoher Belastung effizienter auf Fette zurückgreift und die Kohlenhydratspeicher länger schont.

«Das Problem dabei ist, dass nicht der Athlet mit der besten Fettverbrennung ein Rennen gewinnt, sondern derjenige, der am schnellsten im Ziel ist.» Das sagt Daniel Hofstetter, ehemaliger Spitzentriathlet und heute Sporternährungsexperte. Was er damit meint: Die verbesserte Fettverbrennung ist ein Aspekt für sportliche Leistungsfähigkeit – aber eben nur einer von vielen.

Deshalb sieht er Ernährungsformen wie Low Carb, also eine kohlenhydratarme Ernährung, eher kritisch, da eine Athletin mit verringerter Energiereserve nicht lange auf einem hochintensiven Niveau trainieren kann. Hofstetter sagt: «Klar, man kann die Fettverbrennung verbessern, wenn man weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt. Aber etwas ist dafür laut aktuellen Studien entscheidender: regelmässig und teilweise lange am Stück zu trainieren. Dann nämlich passt sich der Stoffwechsel automatisch an.»

So machen es die Tour-Fahrer:
Jan Ullrich, der 1997 bei der Tour de France der Schnellste war, erzählte jüngst, wie schwierig es für ihn damals war, die überschüssigen Pfunde loszuwerden: In der Vorbereitung auf die Tour habe er regelmässig während fünf, sechs Stunden lediglich Wasser getrunken, wobei zum Schluss dann jedes Hügelchen zur Tortur wurde.

Klar spielt das Gewicht bei den Fahrern noch immer eine enorme Rolle. Experte Hofstetter sagt aber, dass heute stundenlange Nüchterntrainings nicht mehr zum Standard gehören. «Bei lockeren Einheiten bis zu drei Stunden verpflegen sich die Fahrer oft mit 40 bis 60 Gramm Kohlenhydraten pro Stunde.» Das entspricht in etwa einem Biberli oder einem halben Liter Süssgetränk. «Bei längeren Trainings sind es rund 80 Gramm. Und bei Intervalleinheiten 100 bis zu 130 Gramm pro Stunde.»

Die Fahrer machen das meist mit Gels oder Sportgetränken, bei niedrigerer Intensität auch mit fester Nahrung wie Riegeln. «Wer so viel und oft auch hart trainiert, der kommt nicht drum herum, auch während des Sports zu essen. Sonst droht ein permanentes Energiedefizit, was zu einer verminderten Leistungsfähigkeit, einem erhöhten Verletzungs- sowie Krankheitsrisiko führt.» Wollen Sportlerinnen dennoch Gewicht verlieren, dann findet die Reduktion der Nahrungsaufnahme abseits des Trainings statt.

Das sollten Hobbysportler beachten:
Auch Hobbyathleten rät Hofstetter von Experimenten mit Low Carb oder Nüchterntrainings ab – oder höchstens ab und zu. Er sagt: «Wer am Morgen 45 Minuten locker Rad fahren oder joggen gehen möchte, der kann das tun, ohne vorher etwas zu essen.» Trainiere jemand aber regelmässig und intensiv, wird die Kohlenhydratzufuhr essenziell.

Vor dem Wettkampf: Ein grosser Teller Pasta zum Znacht reicht nicht

Das Training oder die Etappe ist absolviert, die Arbeit (vorerst) erledigt. Jetzt heisst es: Beine hochlegen und Energietanks auffüllen. Während die Fahrer an der Tour de France dies jeden Abend praktizieren und sich bestmöglich für den nächsten Tag erholen müssen, kommt das bei Hobbyathleten meist nicht in so dichten Abfolgen vor. Dennoch ist das Carboloading, die Kohlenhydratzufuhr, entscheidend, will man in einem Wettkampf die maximale Leistungsfähigkeit abrufen können.

So machen es die Tour-Fahrer:
Für die Radprofis und ihre Verdauung ist die Tour eine absolute Ausnahmesituation. Die Fahrer nehmen täglich bis zu 20 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu sich, um die verbrannten Kalorien wieder zu ersetzen. Das wären beispielsweise bei einem 70-Kilo-Fahrer zwei Kilo Pasta (Trockengewicht). Weil das gar einseitig wäre, verpflegen sie sich mit Reis, Haferflocken, Sportgetränken und Gummibären.

Das sollten Hobbysportler beachten:
Für Hobbysportler, die einen Wettkampf bestreiten wollen, der länger als eineinhalb Stunden dauert, reicht ein grosser Teller Pasta am Vorabend nicht. Die grosse Menge an Kohlenhydraten kann so schlicht nicht aufgenommen werden. Zudem ist das Essen am Morgen danach meist noch gar nicht völlig verdaut ist. Stattdessen empfiehlt Hofstetter eine konstant erhöhte Kohlenhydratzufuhr in den zwei Tagen vor dem Wettkampf, heisst täglich 8 bis 10 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Am Rennmorgen reicht dann ein mittelgrosses Frühstück mit leicht verdaulicher Energie, wie Weissbrot mit Honig oder Konfitüre rund drei Stunden vor dem Start.

Während des Wettkampfs: Mehr Zucker, weniger Einbrüche

Mit vollen Energiespeichern kann der menschliche Körper zwei, maximal zweieinhalb Stunden unter Vollbelastung Leistung erbringen. Wer in dieser Zeit nichts isst oder Zuckerhaltiges trinkt, wird langsamer oder bricht im schlimmsten Fall ein.

So machen es die Tour-Fahrer:
Die Teams und Fahrer von heute überlassen nichts mehr dem Zufall. «Für die Profis ist jede Sekunde einer Etappe durchgetaktet, weil sie wissen, dass ein kleines Energieloch katastrophal enden kann», sagt Daniel Hofstetter.

Durch immer neuere und bessere Sportprodukte können die Fahrer heute deutlich mehr Kohlenhydrate aufnehmen als früher. Zu Beginn des Jahrtausends konsumierten die Fahrer noch rund 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde, weil mehr schlicht auf den Magen schlug. Durch ausgeklügelte Methoden konnte die Menge in den letzten Jahren stetig erhöht werden.

Führten sich die Fahrer in der Vergangenheit meist nur eine Art von Zucker (Glucose) zu, verspricht man sich heute mit einem Mix aus verschiedenen Zuckern (Glucose, Fructose oder Maltodextrin) eine höhere Aufnahme, ohne dass Beschwerden auftreten. «Die meisten Profifahrer können heute wohl um 120 bis 130 Gramm pro Stunde verarbeiten, also rund doppelt so viel wie früher. Das macht während einer dreiwöchigen Rundfahrt einen enormen Unterschied», sagt Hofstetter.

Das sollten Hobbysportler beachten:
Ist mehr also immer besser, auch für Breitensportlerinnen? Hofstetter mahnt zur Vorsicht und gibt zu bedenken, dass eine solch hohe Zufuhr im Training geübt werden muss. Er ist sich aber sicher, dass auch Amateure mit der richtigen Angewöhnung 100 Gramm pro Stunde zu sich nehmen können.

Nach dem Wettkampf: Mit einem Protein-Shake ist es nicht getan

Pasta vor dem Rennen, Zucker während des Rennens – und danach? Ist es mit einem Eiweiss-Shake getan für die optimale Regeneration? Von wegen! Optimal ist auch nach einer sportlichen Anstrengung eine schnelle energiereiche Verpflegung, sodass das Training oder die nächste Etappe zum Erfolg wird.

So machen es die Tour-Fahrer:
Natürlich muss bei den Cracks alles effizient und äusserst schnell gehen, vor allem nach einer kräftezehrenden Etappe: Sobald die Profis die Ziellinie überquert haben, nehmen sie meist sofort ein zuckerhaltiges Getränk wie Fanta zu sich, dazu können Supplemente wie Ketone (schnellere Regeneration) oder Randensaft (entzündungshemmend sowie gefässerweiternd) kommen sowie eine Portion (flüssiges) Eiweiss für die Erholung der Muskeln.

Danach ist das Vorgehen der Teams laut Hofstetter unterschiedlich, um die Speicher wieder aufzufüllen. Die Fahrer von Visma-Lease a Bike mit Vorjahressieger Jonas Vingegaard beispielsweise orientieren sich an einer App, die ihnen genau vorgibt, wie viel sie nach einer Etappe essen müssen und dürfen, je nach Länge der Etappe, der Intensität sowie der Temperaturen.

Das sollten Hobbysportler beachten:
Müssen auch ambitionierte Amateursportler künftig ihr Essen abwägen, wenn sie besser werden wollen? Hofstetter sagt ganz klar: «Nein!»

Er führt aus, dass sich Breitensportler einiges von Profis abschauen können, aber sie sollten nicht so sehr ins Extreme gehen. Nach einem Wettkampf bedeutet das konkret, dass es sinnvoll ist, die verlorene Flüssigkeit schnell wieder zuzuführen, dazu den Körper mit Energie und einer kleinen Portion Eiweiss zu versorgen.

Er empfiehlt 1,2 bis 1,6 Gramm Kohlenhydrate mit rund 0,3 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht innert einer halben Stunde nach Ende eines Wettkampfs. Klingt kompliziert, ist es aber nicht: Ein zuckerhaltiges Getränk mit einem Riegel oder ein Käsesandwich sind unkomplizierte Optionen für die schnelle Verpflegung danach.

Der Experte

Daniel Hofstetter absolvierte neben dem Leistungssport als Triathlet und Duathlet ein Lebensmittelstudium und besitzt einen Master in Food Science der ETH Zürich. Seit 2005 berät er Radfahrerinnen, Triathleten, diverse Teamsportler auf Profiebene wie auch ambitionierte Hobbyathletinnen in Sachen Ernährung. Hofstetter besitzt seit 2020 das «Sports Nutrition Diploma» des Internationalen Olympischen Komitees.

Formel 1

Drei Briten am Heim-GP vor Verstappen

GP Grossbritannien Sechs Tage nach seinem Sieg in Spielberg war der Engländer George Russell in seinem Mercedes auch im Qualifying von Silverstone Schnellster – vor seinen Landsleuten Lewis Hamilton und Lando Norris. Nur auf Position 4 kam für einmal Weltmeister und WM-Leader Max Verstappen. Ins Q2 schaffte es Sauber dank Guanyu Zhou (14.).

Startaufstellung

1	George Russell (GBR), Mercedes	1:25,819
2	Lewis Hamilton (GBR), Mercedes	+ 0,171
3	Lando Norris (GBR), McLaren	+ 0,211
4	Max Verstappen (NED), Red Bull	+ 0,384
5	Oscar Piastri (AUS), McLaren	+ 0,418
6	Nico Hülkenberg (GER), Haas	+ 0,519
7	Carlos Sainz (ESP), Ferrari	+ 0,690
8	Lance Stroll (CAN), Aston Martin	+ 0,766
9	Alex Albon (THA), Williams	+ 0,821
10	Fernando Alonso (ESP), Aston M.	+ 1,098
14	Guanyu Zhou (CHN), Sauber	Q2
16	Valtteri Bottas (FIN), Sauber	Q1

Start heute um 16 Uhr.

Nachrichten

Gstaad bringt Schweizer Duos kein Glück

Beachvolleyball Auch für Esmée Böbner und Zoé Vergé-Dépré ist das Elite16-Turnier in Gstaad vorbei. Das letzte Schweizer Duo unterlag im Viertelfinal dem brasilianischen Duo Agatha/Rebecca 17:21, 19:21. Nach einem dominanten ersten Satz der Brasilianerinnen zeigten sich die Schweizerinnen im zweiten Durchgang kämpferisch. Trotz zwischenzeitlich fünf Punkten Rückstand stand es plötzlich wieder 15:15, bevor Agatha/Rebecca noch einmal aufdrehten. Bereits im Achtelfinal waren Anouk Vergé-Dépré und Joana Mäder gescheitert. Sie mussten sich den topgesetzten Katja Stam und Raïsa Schoon (NED) nach hartem Kampf 22:24, 21:17, 12:15 geschlagen geben. Bei den Männern qualifizierten sich die Schweden Ahmann/Hellvig und die Brasilianer George/Andre für den Final von heute.

Kanadier fordern Weltmeister Argentinien

Fussball Bei seiner ersten Teilnahme an der Copa America hat Kanada gleich die Halbfinals erreicht – durch ein 4:3 nach Penaltyschiessen gegen Venezuela. Liam Millar, angestellt beim FC Basel, verschoss zwar seinen Penalty, trotzdem setzten sich seine Kanadier durch und fordern nun Weltmeister und Titelverteidiger Argentinien heraus. *(saw)*

Martin siegt und baut WM-Führung aus

Motorrad WM-Leader Jorge Martin (ESP) gewann auf seiner Ducati das MotoGP-Sprintrennen auf dem Sachsenring vor Miguel Oliveira (POR, Aprilia) und Ducati-Markenkollege Francesco Bagnaia (ITA). In der WM baute Martin seinen Vorsprung auf Titelverteidiger Bagnaia auf 15 Punkte aus. *(red)*

Swiatek in Wimbledon wieder gescheitert

Tennis Die polnische Weltranglistenerste Iga Swiatek dominiert auf Sand, aber Wimbledon ist nicht ihr Ding. Die fünfmalige Grand-Slam-Turniersiegerin musste sich in der 3. Runde Julia Putinzewa (KAZ) 6:3, 1:6, 2:6 geschlagen geben. Mit dem Aus von French-Open-Gewinnerin Swiatek, die in Wimbledon noch nie über die Viertelfinals hinauskam, ist das Turnier bei den Frauen für die nächste Topspielerin beendet. Australian-Open-Siegerin Aryna Sabalenka (BLR) hatte ihren Start verletzt kurzfristig absagen müssen. Ausgeschieden ist auch bereits Titelverteidigerin Marketa Vondrousova (CZE). Und gestern endete Wimbledon zudem für die zweifache Finalistin Ons Jabeur (TUN). Sie verlor 1:6, 6:7 (4:7) gegen Jelina Switolina (UKR), die 2023 den Halbfinal erreicht hatte.

Sport am TV

7.20	**Schwingen** Innerschweizer Schwing- u. Älplerfest	live SRF 1
10.00	**Beachvolleyball** Pro-Tour in Gstaad: Halbfinals, Frauen	live SRF 2
10.55	**Mountainbike** Cross-Country, Les Gets (FRA): Frauen	live SRF 2
11.00	**EM-Doppelpass – Fussballtalk**	Sport1
12.15	**Triathlon** Challenge in Roth	live BR
12.45	**Rad** Tour de France, 9. Etappe: Troyes–Troyes	live Eurosport
13.00	**Beachvolleyball** Pro-Tour in Gstaad: Spiele um Platz 3	live SRF Info
13.00	**Springreiten** CHIO Aachen: Grand Prix	live WDR
13.10	**Schwingen** Innerschweizer Schwing- u. Älplerfest	live SRF 1
13.25	**Mountainbike** Cross-Country, Les Gets (FRA): Männer	live SRF 2
14.00	**Motorrad** GP Deutschland: MotoGP, Rennen	live Servus TV
15.00	**Beachvolleyball** Pro-Tour in Gstaad: Final, Männer	live SRF Info
15.20	**Formel 1** GP Grossbritannien: Rennen	live SRF 1
16.00	**Leichtathletik** Diamond League in Paris	live SRF 2
20.00	**Sportflash**	SRF 2
20.10	**Fussball** EM-Nati-Magazin	SRF 2

Lotto Schweiz

(1) (2) (7) (11) (23) (35) Glückszahl (6)

6+GZ	–	–
6	–	–
5+GZ	7 x	9'449.70
5	39 x	1000.–
4+GZ	367 x	136.35
4	1967 x	66.05
3+GZ	5409 x	23.25
3	29'291 x	9.15
		Replay (13)

Jackpot: 3,8 Mio Fr.

Joker (8) (4) (6) (3) (7) (7)

Jackpot: 100'000 Fr. – /Angaben ohne Gewähr

Euromillions

(1) (13) (29) (31) (47) ☆ ☆

Jackpot: 17 Mio. Fr.

5**	1 x	38'090'885.15
5*	6 x	203'231.25
5	14 x	20'356.50

2. Chance: 4, 19, 21, 28, 34

Tragödie an der Österreich-Rundfahrt

Der Radsport wird erneut von einem tödlichen Unfall erschüttert – gut ein Jahr nachdem der Schweizer Gino Mäder in der Abfahrt vom Albulapass an der Tour de Suisse tödlich verunglückte. Auf der Königsetappe der Österreich-Rundfahrt stürzte der norwegische Profi André Drege und erlag seinen Verletzungen. Wie es zum schweren Unfall kam, ist bislang unklar. Der 25-Jährige aus dem Team Coop-Repsol hatte bis zum Anstieg zum Grossglockner zur Ausreissergruppe gehört, fiel dann zurück und stürzte in der Abfahrt. Er hatte in diesem Jahr schon einige kleinere Erfolge erreicht, wie den Gesamtsieg der Tour of Rhodos und die South Aegean Tour. Laut eigenen Angaben haben die Veranstalter nach der Etappe mit den 20 Teamchefs beschlossen, dass die Familie des Verunglückten sowie dessen Team entscheiden, ob und wie die für heute geplante Schlussetappe durchgeführt wird. «Die Entscheidung wird am Sonntagmorgen bekannt gegeben.» *(pia)*

Der afrikanische Topsprinter doppelt nach

Tour de France Biniam Girmay ist wieder der Schnellste und sagt: «Unglaublich»

Biniam Girmay feierte in der achten Etappe seinen zweiten Sieg an der Tour de France. Der Eritreer entschied den Massensprint auf einer ansteigenden Zielgerade vor den belgischen Sprint-Assen Jasper Philipsen und Arnaud De Lie für sich. Girmay, der bereits in der dritten Etappe triumphiert hatte, sagte im Siegerinterview: «Es ist unglaublich, zwei Etappen! Ich widme diesen Sieg meiner Mutter und meinem Vater. Sie haben immer an mich geglaubt und mir die nötige Unterstützung gegeben, um Radsportler zu werden.»

Nach den hügeligen 183,4 Kilometern der achten Etappe kam es in der Gesamtwertung zu keiner Änderung. Favorit Tadej Pogacar liegt weiterhin 33 Sekunden vor dem Belgier Remco Evenepoel, 1:15 Minuten vor dem zuletzt zweimaligen Sieger Jonas Vingegaard und 1:36 Minuten vor Primoz Roglic. Die vier Top-Fahrer könnten sich allenfalls auf der heutigen neunten Etappe wieder vermehrt in Szene setzen. Auf den 199 Kilometern rund um die Stadt Troyes warten 14 Schotterabschnitte. Dort gilt es für sie allerdings auch, weder durch Stürze noch Defekte plötzlich in Schwierigkeiten zu geraten.

Ein prominenter schneller Mann ist da nicht mehr dabei. Mads Pedersen, Weltmeister von 2019, hat die Grande Boucle gestern vor dem Start verlassen müssen. Der 28-jährige Däne war in der 5. Etappe in einem Massensprint kurz vor dem Ziel gestürzt. Zwar hatte er sich noch durch die folgenden zwei Tage gekämpft. Wie sein Team aber am Samstag mitteilte, waren die Schwellungen schlimmer, die Schmerzen grösser und die Beweglichkeit seiner lädierten linken Schulter geringer geworden.

2-mal Sieger: Biniam Girmay. Foto: Keystone

Tour de France – 8. Etappe

Semur-en-Auxois–Colombey-deux-Eglises (183 km)

1. Biniam Girmay (ERI)	4:04:50
2. Jasper Philipsen (BEL)	gl. Zeit
3. Arnaud De Lie (BEL)	gl. Zeit

gefolgt vom Feld mit allen Gesamtersten.

Gesamt. 1. Pogacar (SLO) 31:21:13. 2. Evenepoel (BEL) 0:33. 3. Vingegaard (DEN) 1:15. 4. Roglic (SLO) 1:36. 5. Ayuso 2:16. – **68.** Küng 49:18. **119.** Bissegger 1:17:01. **151.** Dillier 1:28:32.

Heute: Troyes–Troyes (199 km).

Abpfiff

Gaga oder innovativ? Cavendishs Socken kosten 1150 Franken

Die Tour de France ist immer auch eine Bühne für die Daniel Düsentriebs der Branche. An der wichtigsten Rundfahrt des Jahres benutzen die Fahrer jeweils das definitiv und ultimativ wirklich Beste, was die Industrie je hervorgebracht hat.

Das kann ins Geld gehen – wie 2022 der Zeitfahrlenker des italienischen Spezialisten Filippo Ganna: Allein sein Aerolenker, also das kleine Ding, auf dem Hände und Unterarme liegen, kostete rund 17'000 Franken, das Velo total rund 40'000 Franken.

Für Gesprächsstoff an dieser Tour sorgt Super-Sprinter Mark Cavendish. Das hängt natürlich damit zusammen, dass der Brite mit den nun 35 Etappen-Siegen so viele wie keiner vor ihm erbrauste. Davor teilte er diesen Prestigetitel mit Eddy Merckx.

Weil Cavendish dieser Tage unter Dauerbeobachtung steht, schauten sich besonders Interessierte auch sein Equipment ganz genau an. Und fanden: ziemlich unspektakuläre weisse Socken, die es trotzdem in sich haben. Zumindest preislich.

Für 999,99 Pfund, also 1150 Franken, wird das Modell eines britischen Herstellers feilgeboten. Es dürften die wohl teuersten Sportsocken der Welt sein. Wer sie kauft, erhält auf der entsprechenden Website bloss ein paar Plattitüden geliefert wie: Sie seien von Champions für Champions gemacht und speziell windschlüpfrig.

Dass Cavendish sie ausgerechnet am Tag, als er Merckx' Marke übertraf, nicht trug, sagt viel aus. Denn obschon Spitzensportler wie der 39-Jährige so gut wie alles in ihrem Leben optimieren: Es geht ihnen nicht allein um stets messbare Vorteile. Wenn ein Athlet nur schon weiss, dass wirklich alles für ihn gemacht wurde, und auch er alles auf den Höhepunkt hin herauskitzelte, hat er sich mental einen Siegerpanzer angelegt.

Dass die Edelsocken, ohnehin bloss das Pünktchen auf dem i, dann just am Tag des 35. Siegs bei Cavendish fehlten: geschenkt. Er war bereits in seinem Siegestunnel. Insofern mögen 1150 Franken für ein paar Socken für die allermeisten einfach nur nach Irrsinn klingen. Für Superoptimierer wie Cavendish aber lohnt sich jeder Franken, gerade auch aus erwähntem mentalen Grund (wobei er die Socken kaum selbst bezahlen musste).

Weil die Nerds in der Causa Cavendish übrigens ganz genau hinschauen, stellten sie fest: Den wahren Grossbetrag trug er am Handgelenk. Eine Edeluhr von Richard Mille im Wert von circa 135'000 Franken (Nein, er ist kein offizieller Botschafter der Marke wie Rafael Nadal, der sein Millionen-Modell auf dem Platz trägt). Die Uhr stand schlicht für Cavendishs finanziellen Erfolg als Sportler. Aber das ist ein anderes Thema.

Christian Brüngger
ist Sportredaktor der SonntagsZeitung.