

Essen und Trinken

Um einem Hungerast vorzubeugen oder einen Leistungsabfall bei längeren Touren zu vermeiden, empfehlen wir folgendes:

Regelmässig in kleinen Schlucken trinken.

Je nach Temperatur, Körpergewicht und Anstrengung zwischen 0,4 bis 1 Liter pro Stunde.

Am besten eignen sich dazu:

÷ Isotonische Getränke

oder

÷ Tee mit etwas Zucker und 1 – 2 Gramm Kochsalz pro Liter.

oder

÷ Wasser mit Fruchtsaft vermischt, etwa im Verhältnis Zwei zu Eins.

Kohlenhydrate kann der Körper am schnellsten in Energie umwandeln.

Dazu eignen sich während einer Ausfahrt **Riegel, Banane und belegte Brote.**