

Ernährungstipps für Biker und Rennradfahrer

Harte Trainings und lange Rides auf dem Bike sollen durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die folgenden Punkte:

Gefüllte Glykogenspeicher

Rad- und Bikerennen zehren an der Substanz. Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O, um bei einem derartigen Rennen seine Ziele zu erreichen. Studien bestätigen, dass das Carboloadung mit einem konzentrierten kohlenhydrathaltigen Getränk ein Tag vor Wettkampf von grossem Nutzen ist (Busseau et al. Eur J Appl Physiol 87, 2002:290-95).

- **Carbo Loader** — Speziell für das Auffüllen der Glykogenspeicher entwickeltes, hoch energiehaltiges Sportgetränk. Enthält Vitargo, eine speziell für diesen Zweck entwickelte Gerstenstärke.
- **Maltodextrin 100** — Geschmacksneutrales Kohlenhydratpulver zur Energieanreicherung von Getränken und anderen halbfesten Speisen. Kann zur Unterstützung des Carbo Loadings eingesetzt werden.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Flüssigkeitsmangel ist der erste leistungsvermindernde Faktor! Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke täglich 1.5-2 Liter energiefreie Flüssigkeit sowie während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangereicherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Isotonic** — Kohlenhydrathaltiges Sportgetränk mit Elektrolyten für unterwegs. Ideal zum Ausgleich des Blutzuckerspiegels.
- **Hypotonic** — Im Vergleich zu Isotonic mit geringerem Kohlenhydratanteil. Sehr gut verträglich. Mit BCAA zur Müdigkeitsverzögerung.
- **Long Energy** — Sportgetränk mit 12% Proteinanteil. Ideal für Rennen über 2 Stunden sowie zur Regeneration. Mit Glutamin, Taurin und BCAA zum Ausgleich der Muskelbelastungen und zur Verzögerung der Ermüdung.
- **Energy Competition** — Der geschmacksneutrale Durstlöscher für magen-empfindliche BikerInnen. Dank seiner speziellen Zusammensetzung auch bei hohen Konzentrationen sehr gut verträglich. Ideal auch zum Mischen mit anderen Sportgetränken.



Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Eine regelmässige Energie-, resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf ist für eine konstante Leistung wichtig. Kohlenhydrate können dem Körper in Form von Getränken (siehe oben) oder in Form von Powersnacks zugeführt werden. Empfehlenswerte Power-Supplemente auf dem Bike sind:

- **Liquid Energy** — Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Koffein.
- **High Energy Bar** — Schmackhafter Energieriegel, mit Betaglukanen (lösliche Nahrungsfasern) für eine gestaffelte Energiefreigabe.
- **Carnitin Bar** — Cereal Bar mit L-Carnitin aktiviert die Fettverbrennung. Ideale Zwischenmahlzeit für Linienbewusste und zur Regeneration.
- **Energy Plus Bar** — Cereal Bar mit hochwertigen Spezialproteinen wie Colostrum, Glutamin, BCAA und L-Carnitin. Ideal zur Regeneration oder für Zwischendurch.



Mental Power

Mit zunehmender Einsatzdauer steigt die Ermüdung und die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Mental-Supplemente verzögern die Ermüdung oder verhelfen zu einem Adrenalin Schub.

- **Activator** — Coffeinhaltige Trinkampulle (200 mg) aus Guarana, Mate und Grüntee. Mit Taurin, Inositol und Vitaminen des B-Komplexes. Ideal kurz vor dem Training oder Wettkampf oder bei starker mentaler Ermüdung.
- **BCAA** — die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin hemmen die Serotoninausschüttung (Müdigkeitshormon).



Schnelle Regeneration

Wer nach einem harten Training wieder schnell aufs Bike will, profitiert von einer schnellen Regeneration. Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit zuführen, die Glykogenspeicher wieder auffüllen, Muskelschäden infolge der Belastung regenerieren. Dazu benötigt der Körper Wasser, Proteine und Kohlenhydrate. Diese Bestandteile sind in unseren Produkten enthalten.

- **Regeneration Competition** — High Tech Regenerationsdrink. Tetra Fertigdrink. Ideal unmittelbar nach harten Rennen. Mit Wasser 1:1 verdünnt, als ideales Sportgetränk auch auf der Langstrecke geeignet.
- **Recovery Drink** — Hochwertiger fruchtiger Erdbeerdrink. Mit Wasser zuzubereiten und daher praktisch zum Mitnehmen, z.B. in Trainingslagern.
- **Recovery Shake** — Wohlgeschmeckender, hochwertiger Milchshake. Ideal nach harten Trainings zu Hause.



Weitere Informationen zum Thema Energie, Flüssigkeit und Regeneration findest du auf unserer Homepage www.sponser-europe.ch.