

Sponser Produkte für Ausdauersport

Vortag (nur Wettkampf):

Carbo Loader

Dose à 1200 g

Mild aromatisierter, hoch-energetischer Kohlenhydratgetränk (250 g KH/Liter). Ermöglicht die nötigen hohen Mengen an KH auf sehr einfache Weise zuzuführen (4 x 1 kleiner Drink). Nähere Infos siehe auch Produkteblatt.

Morgens:

Power Porridge

Dose à 1000 g

Warme Zubereitung, kann auch kalt gegessen werden (z.B. in Milch, Joghurt, Shake). Durch Betaglacane aus Hafer sehr lange Sättigung.

Unterwegs:

Riegel/Festnahrung

High Energy Bar, Carnitin Bar, Energy Plus Bar, Magnesium Packs:

Riegel nach Belieben einsetzen. Nach Lust und Laune, v.a. auf Magengefühl hören. Etwas Festnahrung während des Tages ist zwingend. Können natürlich auch Lebensmittel wie Bananen, Biberli, Reiskuchen, etc. sein.

Protein Flips: Sehr gut verträglich, würzig-salzig und daher angenehme Abwechslung. Wurde beim 100 km Biel bereits mit Erfolg eingesetzt.

Liquid Energy

Tuben/Sachet Liquid Energy: Vor allem als schnelle Energie bei beginnender Ermüdung oder als Notreserve ideal.

Tuben Liquid Energy Plus: Mit Koffein daher tendenziell erst in 2. Wettkampfhälfte einsetzen.

Tube Liquid Energy Protein: Enthält etwas Protein, daher optimal für lange Anlässe, z.B. ab 3 h Dauer jede 2. Stunde 1 Tube einnehmen (alternativ zu anderen Kohlenhydrate-Gels).

Glutaminpeptid (Aminosäuren)

Möglichst ständig 1-2 Teelöffel/Liter in jedes Bidon Sportgetränk zugeben.

Idealerweise 15-20 g täglich (1 TL = 4 g)

Sportgetränke

Isotonic, Sporttee, Hypotonic, Energy Competition: Nach Belieben. Sporttee und Hypotonic deutlich weniger sauer, dadurch sehr gut verträglich. Energy Competition ist säure- und geschmacksneutral, hoch-kalorisch und trotzdem hypotonisch => 1. Wahl bei empfindlichem Magen und Energie-Engpass!

Long Energy: Sportgetränk mit Kohlenhydraten und Protein, ursprünglich für Regeneration aber v.a. für Langzeitausdauer und tiefe Intensität ideal. Sehr mild und verträglich, sättigt mehr als herkömmliche Sportgetränke.

Nach Training/Wettkampf:

Regeneration Competition

Mind. 1 Drink kurz nach dem Zieleinlauf. Kann auch verdünnt (mind. 1:1 mit Wasser) während Wettkampf benützt werden. Grössere Sättigung, da mit Protein. Vergleichbar mit **Long Energy** (= Pulversion).

Recovery Shake

Dose, Milchzubereitung: 1 Shake ca. 1 h nach dem Training/Wettkampf, falls Hauptmahlzeit erst 2 h nach Belastung. Andernfalls als Spätmahlzeit.

Abends:

Nucleocell

Kapseln mit Nucleotiden und RNA aus Hefeextrakt. Fördert Immunsystem, Zellneubildung (z.B. rote Blutkörperchen) und Erholungsfähigkeit. In intensiven Phasen während 2-3 Monaten oder im Winter (Erkältung-/Grippeprophylaxe) 3-6 Kapseln täglich.

Jederzeit nach Bedarf, intensive Phasen, Trainingslager:

Carbo Loader

Analog einnehmen wie am Wettkampf-Vortag, mind. jeden 3. Tag.

Carnitin 1000

2 Ampullen täglich, z.B. zum Essen.

Spezielles:

Activator

Fördert Konzentration, Koordination und hemmt zentrale Ermüdung. Bei Ausdaueranlässen erst ab ca. 2 h einsetzen. Muss aber unbedingt ausprobiert werden, um Verträglichkeitsprobleme auszuschliessen.