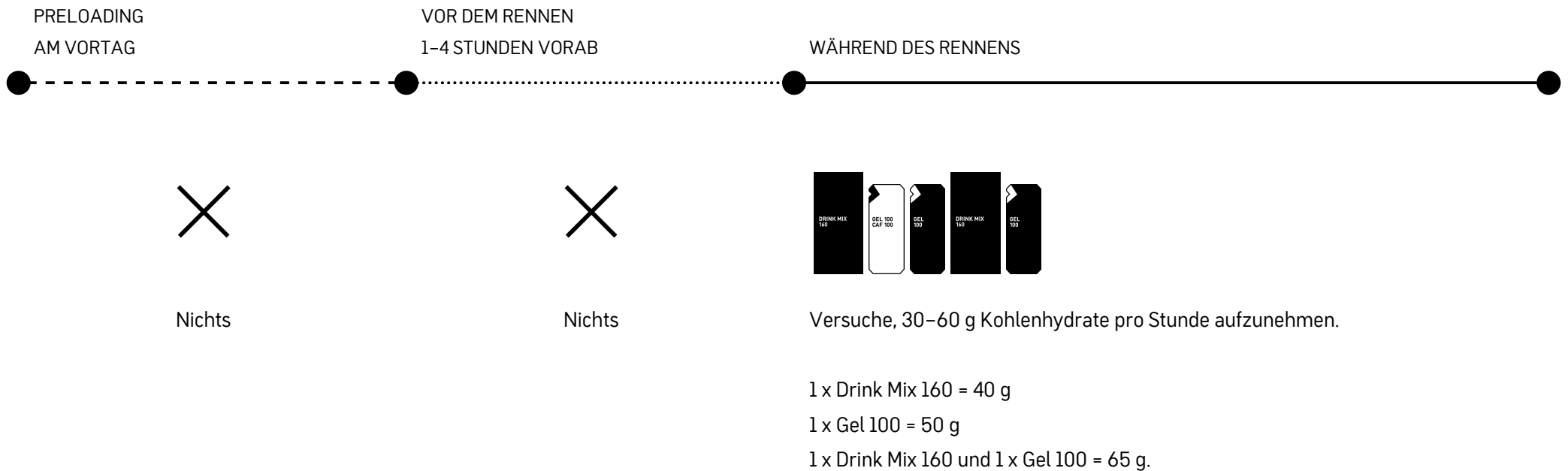


Lange Fahrt: 180 Min. und mehr



Das Maurten-Sortiment an Sport-Treibstoffen lässt sich wie ein Baukastensystem einsetzen. So können Athlet:innen ihr bevorzugtes Format auswählen und erhalten trotzdem genau die richtige Menge an Kohlenhydraten pro Stunde.

Maurten empfiehlt:

Wie kombiniere ich Maurten-Produkte, um die für meinen Sport richtige Menge an Kohlenhydraten pro Stunde zu erhalten?

Das Maurten-Sortiment an Sport-Treibstoffen lässt sich wie ein Baukastensystem nutzen. So können Athlet:innen ihr bevorzugtes Format für die jeweilige Trainings- und Wettkampfsituation auswählen. Die Produkte können kombiniert werden, um die gewünschte Menge an Kohlenhydraten zu erhalten. Dabei sollte die Energiezufuhr vor, während und nach der Belastung erfolgen: Im Vorfeld die Glykogenspeicher aufladen, während der Belastung die Leistung aufrechterhalten, Erschöpfung vermeiden und optimal erholt beim nächsten Mal wieder durchstarten.

Gel 100: 25 Gramm Kohlenhydrate

Gel 100 Caf 100: 25 Gramm Kohlenhydrate + Koffein

Gel 160: 40 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 160: 40 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 320: 80 Gramm Kohlenhydrate

Drink Mix 320 Caf 100: 80 Gramm Kohlenhydrate + Koffein

Solid 225: 44 Gramm Kohlenhydrate

Solid 225 C: 44 Gramm Kohlenhydrate

Warum sollte ich Sportnahrung sowohl im Training als auch beim Wettkampf verwenden?

Dabei sind zwei Aspekte zu beachten.

1. Das Training ermöglicht es deinem Körper, sich an die Anforderungen deines Zielwettbewerbs anzupassen. Die richtige Ernährung hilft deinem Körper, die physischen Anforderungen der einzelnen Trainingseinheiten zu verarbeiten. Die Trainingsintensität variiert von einer Trainingseinheit zur nächsten, deshalb ist es wichtig, dass du dich vor, während und nach dem Training mit dem richtigen Treibstoff versorgst. Wenn du zu wenig Flüssigkeit zu dir nimmst, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit von Müdigkeit, Erschöpfung und langsamerer Erholung. Im Extremfall kann das die Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit von Athlet:innen erhöhen.
2. Beim Training geht es nicht nur darum, die richtigen Muskelgruppen für den Wettkampf vorzubereiten, sondern auch darum, deinen Magen auf die Ernährung am Renntag vorzubereiten. Es fördert die Toleranz gegenüber der Kohlenhydratzufuhr bei hoher Intensität und gibt dir die Möglichkeit, dich mit den Strukturen und der Logistik der Nahrungsaufnahme vertraut zu machen. Wie trägst du den benötigten Treibstoff mit dir herum? Wie öffnest du deine Gels beim Laufen? Im Training kannst du üben und herausfinden, was für dich funktioniert, damit du keine Überraschungen erlebst, wenn du an der Startlinie stehst.

Wie können hohe Temperaturen meinen Ernährungsplan beeinflussen?

Bei heißem Wetter ändert sich die Planung deiner Treibstoffzufuhr eher nicht. Allerdings steigt der Flüssigkeitsbedarf mit zunehmender Temperatur und Schweißverlust, was das Risiko einer Dehydrierung erhöht. Dehydrierung beeinträchtigt die Fähigkeit des Körpers, die Temperatur zu regulieren. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass die Leistungsfähigkeit nachlässt, sobald Athlet:innen mehr als 2 % ihres Körpergewichts durch Flüssigkeitsverlust einbüßen.

Der Flüssigkeitsbedarf ist sehr individuell. Hitze, Intensität, Dauer, Körperzusammensetzung, Flüssigkeitstoleranz und vorheriges Training – all diese Faktoren beeinflussen den Flüssigkeitsverlust. Das Training gibt dir die Möglichkeit zu verstehen, wie dein Körper bei unterschiedlichen Bedingungen, Intensitäten und Laufzeiten auf Flüssigkeitsverlust reagiert. Wiege dich vor und nach dem Training, um deinen Trinkplan zu optimieren.

Das American College of Sports Medicine empfiehlt, kurz nach dem Training oder Rennen 150 % der verlorenen Flüssigkeit zu ersetzen, maximal 1,2 Liter pro Stunde.