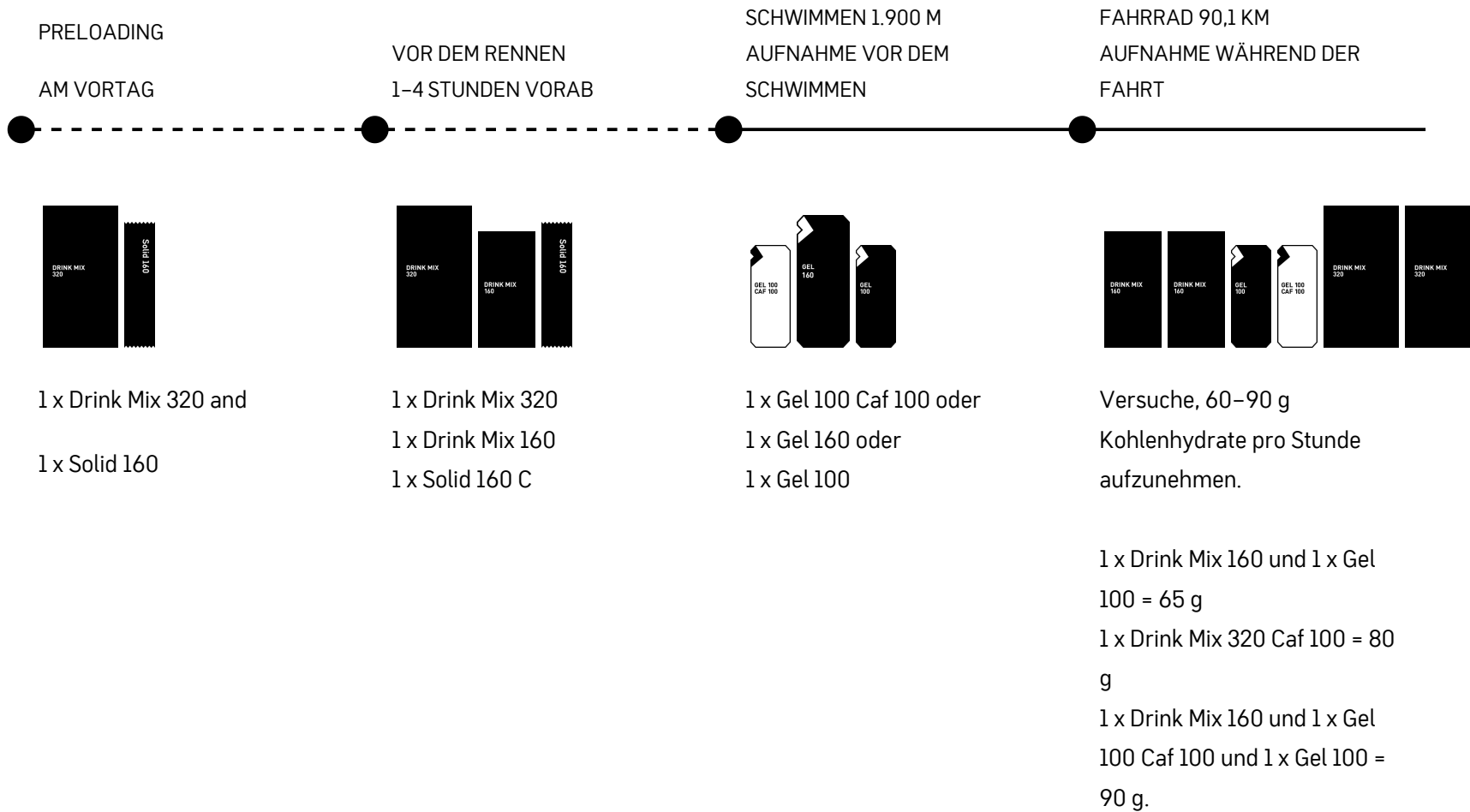
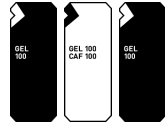


Mittelstrecke



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.

LAUF 21,1 KM AUFNAHME WÄHREND DES LAUFS



1 x Gel 100

1 x Gel 100 Caf 100

1 x Gel 100

Maurten empfiehlt:

Basierend auf einem Plan, der insgesamt 400 g Kohlenhydrate vorsieht:

Sub4:30 = 89 g/h

Sub5:00 = 80 g/h

Sub5:30 = 73 g/h

Sub6:00 = 67 g/h

Sub6:30 = 62 g/h

Sub7:00 = 57 g/h

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

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.

Warum sollte ich Sportnahrung mit Koffein verwenden?

Studien haben zwar gezeigt, dass Koffein die Wachheit fördern und die wahrgenommene Anstrengung verringern kann. Das sind natürlich attraktive Eigenschaften für Sportler:innen, aber man kann nicht behaupten, dass Koffein die Leistung verbessert. Die beschriebenen Vorteile sind sehr unterschiedlich und die Verträglichkeit von Koffein kann von Person zu Person stark variieren, was u. a. von der Körperzusammensetzung, der Dosierung und dem Zeitpunkt der Aufnahme abhängt.

Die Wirksamkeit von Koffein ist dosisabhängig. Zudem ist die Reaktion individuell sehr unterschiedlich. Deshalb sollte man nicht einfach davon ausgehen, dass mehr besser ist. Koffein wird innerhalb von 5–15 Minuten im Blut absorbiert und erreicht die maximale Wirkung innerhalb von 45–90 Minuten (Halbwertszeit 180–300 Minuten).

Eine Ernährungsstrategie für Rennen oder wichtige Trainingseinheiten zu entwickeln, ist eine komplexe Angelegenheit. Die Absorption und Verstoffwechselungsrate von Koffein variiert von Person zu Person. Zwei wichtige Faktoren sollten dabei berücksichtigt werden:

- 1) dein Körpergewicht und
- 2) deine vorangegangene Aufnahme von Koffein.