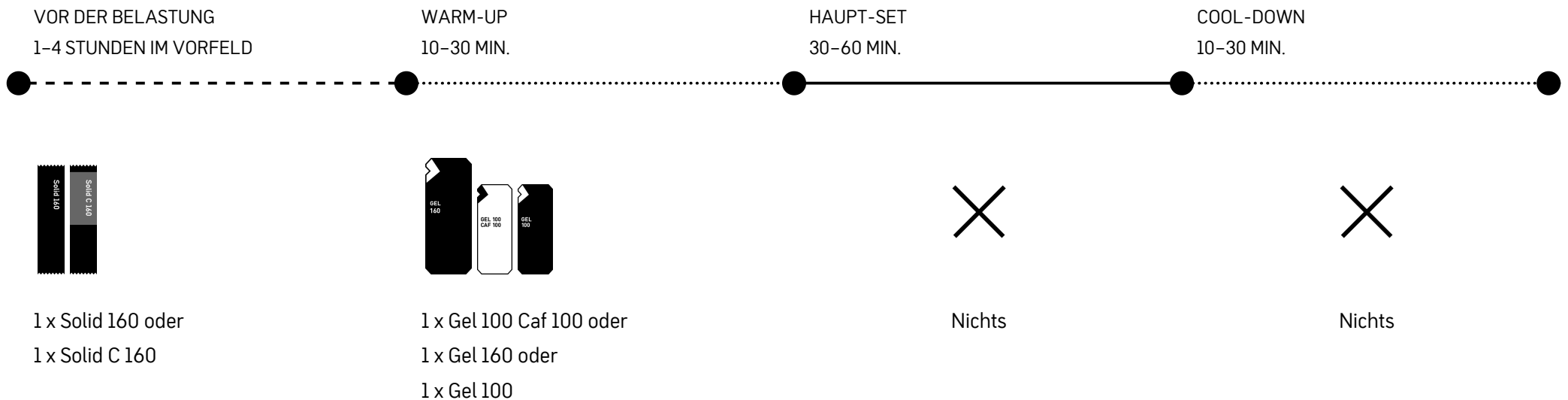


# Fartlek: 30–60 Min.

Unstrukturierter Lauf mit wechselndem Tempo – eine Mischung aus schnell und langsam.

Die Tempowechsel werden spontan je nach Rhythmus und Gefühl der Athlet:innen eingeleitet oder an das aktuelle Gelände angepasst.

[Was ist ein Fartlek-Training?](#)



# Maurten empfiehlt:

---

Beim Fartlek wird das Tempo eines Trainingslaufs intermittierend gewechselt – je nach Vorliebe der Athlet:innen zwischen schneller und langsamer oder moderater Geschwindigkeit. Anders als beim Intervalltraining ist die Dauer der Tempowechsel oft unstrukturiert und wird durch das Gefühl und das Terrain bestimmt. Fartlek-Trainingseinheiten sind in der Regel eine genauere Darstellung der Tempowechsel, die während eines Rennens auftreten können. Zudem lernen Athlet:innen auf diese Weise, wie ihr Körper auf unvorhersehbare Veränderungen des Tempos oder der Anstrengung in unterschiedlichem Terrain reagiert – und wie wichtig es ist, nach Gefühl zu laufen.

## **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.

## **Was ist der Unterschied zwischen Maurten Gel 100 und Gel 160?**

Gel 100 und Gel 160 verwenden die gleiche patentierte Hydrogel-Technologie von Maurten mit dem gleichen Verhältnis von Fruktose und Glukose – 0,8:1. Gel 100 hat 25 Gramm Kohlenhydrate und Gel 160 hat 40 Gramm. Das Gel 160 eignet sich gut für längere Ausdauerrennen und Trainingseinheiten, bei denen weniger häufig nachgetankt werden muss. Dank des größeren Formats können Athlet:innen weniger Beutel mit sich führen, profitieren aber trotzdem von der gleichen bewährten Hydrogel-Leistung. Beide Größen sind austauschbar, je nach Trainings- oder Rennsituation. Mit diesem System können Athlet:innen ihre Versorgungsstrategie genau abstimmen.