

# Ultra-Distanz: 50–100 km

PRELOADING  
AM VORTAG



1 x Drink Mix 320 oder  
1 x Solid 160

VOR DEM RENNEN  
1–4 STUNDEN VORAB



1 x Drink Mix 160 oder  
1 x Solid 160

WÄHREND DES RENNENS



Versuche, 30–60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen.

1 x Drink Mix 160 = 40 g

2 x Gel 100 = 50 g

1 x Drink Mix 160 und 1 x Gel 100 = 65 g

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

## 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.