

Halb-Marathon

Wettkampfversorgung



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

KOHLHYDRATE

entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration

NATRIUM

vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

Vorabend



(500 ml)

vor dem Start
-1 Stunde



(500 ml)

START

FÜR HALB-MARATHON

bei km 13 + 17



(je ½ Tube)



13 km



17 km

ZIEL

im Ziel
sofort



(1 Tube)

So kommst du top versorgt bis ins Ziel!

Vorbereitung: am Vorabend und 1 Stunde vor dem Start je 500 ml Isoton-Energiedrink

Während des Laufs: ab km 15 alle 5 km je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen

Regeneration: sofort nach Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 1 Liquid-Energie-Pur

Aktiv³
Dein Fitnessplus

➡ Weitere Informationen auf www.aktiv3.de