

Produktempfehlungen Gigathlon 09 –

Wettkampf

Die Gigathloneinsätze können durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

Gefüllte Glykogenspeicher

Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O im Ausdauersport. Studien bestätigen, dass ein Carboloadung mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Vorteil bringt.

- **Carbo Loader** – Hoch energiehaltiges Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo®, ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolisat.
- **Power Porridge** – das professionelle Frühstück oder die letzte leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo® sowie Betaglukane für lang anhaltende Energie.
- **Energy Plus Bar, Carnitin Bar, Oat Pack** – Ideal bis 2 h vor dem Training.
- **High Energy Bar** – Wettkampfriegel für langanhaltende Energie. Ideal bis 1 h vor dem Training.



Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangericherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Competition** – Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit hoher Energiedichte (Multi Carb Formula).
- **Long Energy – Competition Formula 5%** – säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit einem Protein-Anteil von 5% in hochwertiger Peptid-Form (BCAA, Glutamin). Aroma: Citrus oder Cola. Neu ist die Aroma-Variante Cola mit 70 mg Koffein pro 1000 ml angereichert. Koffein hat leistungssteigernde Wirkung und fördert die Glucoseabsorption sowie Verwertung.



Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker (z. B. Cola), erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. In der Folge entsteht eine übermässige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark! Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.

Empfehlenswerte, leicht dosierbare Energy-Supplemente sind:

- **Liquid Energy Gel** – Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Coffein.



- **Liquid Energy Protein** – Das bewährte Energie-Gel mit 2600 mg Protein in Peptidform, wovon 650 mg BCAA. Aroma: Erdbeer-Banane.
- **High Energy Bar, Carnitin- und Energy Plus Bar** – Getreideriegel für lang anhaltende Energie. Einnahme je nach Verträglichkeit.

Mental Power

Mental-Supplemente verhelfen zu einem Adrenalinschub, einer besseren Koordination und Konzentration und verzögern die Ermüdung.

- **Activator** – Trinkampulle mit 160 mg Coffein aus Guarana, Mate und Grüntee. Ideal in der zweiten Wettkampfhälfte oder bei starker mentaler Ermüdung. Je nach Verträglichkeit in zwei Portionen einnehmen.
- **BCAA** – die verzweigt-kettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin (in Long Energy, Amino Force oder Liquid Protein enthalten) hemmen das Müdigkeitshormon Serotonin.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte zuzuführen, die Glykogenspeicher zu füllen und die durch die Belastung erfolgten Muskelschäden zu regenerieren.

- **Regeneration Competition** – High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz! Mit Wasser 1:1 verdünnt, auch auf der Radstrecke geeignet.
- **PRO Recovery** – Effizientes hochprofessionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Laktosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.
- **Recovery Drink** – Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.
- **Recovery Shake** – Hochwertiger, wohlschmeckender Shake. Zubereitung mit Milch.



- ➔ **PROFITIPP:** - Ambitionierte Athleten konsumieren nach Zieleinkunft zwei Portionen eines Regenerationsproduktes plus eine Portion CarboLoader.