

GUIDE:

MARATON-ENERGIPLAN

HIGH5

SPORTS NUTRITION

Hvis du har løbet et maraton, ved du at det kræver flere måneders hård træning at komme i topform og blive klar til at stille op til de 42,195 km. Et af de afgørende elementer er din plan for indtagelse af energi ...

FAKTA OM ENERGI

Under et maraton kan mere end to tredjedele af dit energiforbrug komme fra kulhydrat. Uheldigvis er din krop kun i stand til at lagre begrænsede mængder af kulhydrat, og dine kulhydratdepoter vil således tømmes kilometer for kilometer. Når niveauet af kulhydrater falder, daler dit energiniveau også, og du vil opleve at det bliver hårdere at fastholde det tempo, du lagde ud i. Du risikerer i sidste ende at ramme "muren", fordi dine kulhydratlagre er så udtømte, at dine muskler tvinges til at hente næsten alt sit brændstof fra fedt.

Det er vanskeligt for kroppen at omdanne fedt til energi, hvilket gør det svært at fortsætte med at løbe, uanset hvilket tempo du løber i. For at sikre at dine kulhydratdepoter er optimale på løbsdagen, bør du indtage ekstra kulhydrater i dagene op til dit maraton samt under løbet. Du kan finde mere information i vores guide 'Sådan carboloader du'.

UNDER DIT MARATON

Forestil dig din krops kulhydratlagre som en forholdsvis lille brændstoftank, der begynder at tømmes, når du begynder at løbe. Dine muskler forbrænder kulhydrater hurtigt og kan nemt opbruge hele tanken i løbet af et maraton. Hvis du sørger for at indtage geler og dermed forsyne dine muskler med kulhydrater, mens du løber, vil du tære mindre på kroppens kulhydratdepoter, som dermed vil kunne holde længere. Formålet med at indtage geler under et maraton, er altså at udskyde det punkt hvor du løber tør for 'brændstof' – helt indtil du har krydset målstregen.

Jo mere gel du indtager, desto bedre er det. Dette virker måske logisk, men det hænger ikke helt sådan sammen. Du kan godt indtage massevis af geler, men din krop kan maksimalt optage 60g kulhydrat i timen (op til 75g hvis gelen indeholder koffein). Hvis du indtager for meget gel for hurtigt, kan du få maveproblemer. Men hvis du på den anden side kun indtager et par geler efter 25 kilometermærket, som nogle løbere gør, giver du kun kroppen et kortvarigt energiboost. Det optimale er at indtage 2 til 3 geler i timen lige fra starten går, hvilket betyder at du efter 25 kilometermærket vil have opbygget et stort kulhydratdepot, som kan holde dig stærkt løbende hele vejen i mål.

11 MINUTTER HURTIGERE

Nye studier gennemført under Copenhagen Marathon har vist at løbere, uden ekstra træning eller maveproblemer, kunne skære 11 minutter af deres maratontid, udelukkende ved at følge vores energiguiderlines på løbsdagen:

DIN MORGENMAD PÅ LØBSDAGEN

Din morgenmad bør være let og rig på kulhydrater. Kornbaserede morgenmadsprodukter, ristet brød eller grød er fornuftige valg. Drik desuden 500 ml **EnergySource** for at få et ekstra skud kulhydrater og sikre en god væskebalance. Tag en **EnergyBar** med og spis den på vej til løbet.

FOR NYBEGYNDEREN

Hvis du **vejer mere end 55 kg**: Tag to **EnergyGel Plus** (med koffein) 15 minutter inden start og drik dertil 200 til 300 ml vand eller **ZERO**.

Hvis du **vejer mindre end 55 kg**: Tag to **EnergyGel** (uden koffein) 15 minutter inden start og drik dertil 200 til 300 ml vand eller **ZERO**.

UNDER LØBET: Tag en **EnergyGel Plus** hver halve time. Vent med at tage den første til 30 minutter efter løbsstart. Hvis du skal være ude på ruten i lang tid, så indtag kun **EnergyGel Plus** (med koffein) i de første 4 1/2 time. Skift herefter til almindelig **EnergyGel** (uden koffein) og indtag dette resten af turen. Brug et **Gel Belt** til at opbevare dine geler i.

FOR DEN RUTINEREDE LØBER

Hvis du formår at ramme det helt rigtige energiindtag, giver du dig selv de allerbedste forudsætninger for at opnå den succes, det er at sætte ny personlig rekord. Tag to **EnergyGel Plus** og drik 200-300 ml vand eller **ZERO** 15 minutter inden løbet starter.

UNDER DIT MARATON: Tag en gel hvert 20. minut under dit løb (3 i timen). Tag den første gel 20 minutter efter du er startet. Afhængig af din kropsvægt bør du ikke indtage flere **EnergyGel Plus** end angivet i tabellen nedenfor. Hvis du indtager flere geler end dette, bør det være almindelige **EnergyGel** (uden koffein):



50kg:	5 EnergyGel Plus under + 2 efter
60kg:	7 EnergyGel Plus under + 2 efter
70kg:	8 EnergyGel Plus under + 2 efter
80kg:	9 EnergyGel Plus under + 2 efter
90kg:	10 EnergyGel Plus under + 2 efter

Hvis du oplever at 3 geler i timen er for meget, så spis så mange du kan, uden det giver dig problemer. Det er nemmere at indtage geler på løbsdagen, hvis du har øvet det på nogle af dine lange træningssture forinden. Hvis du foretrækker det, kan du også vælge **IsoGel** fremfor **EnergyGel** – de har samme virkning.

I MÅL:

Drik 400 ml **Protein Recovery** så snart du er kommet i mål. Drik yderligere 400 ml en time senere, og spis et fornuftigt og balanceret måltid så snart det er muligt.

VÆSKE

Dit væskebehov afhænger af, hvor varmt det er på løbsdagen, og hvor meget du sveder. Forsøg jævnligt at drikke vand eller den energidrik, der tilbydes på væskedepoterne. Hvis du vælger også at drikke energidrik, så undgå at drikke for meget af det, eller justér dit indtag af geler tilsvarende. Hvis vejret er meget varmt, kan du få brug for ekstra elektrolytter. Du kan pakke **ZERO** tabs enkeltvis i husfilm og medbringe dem under dit maraton. Opløs blot en **ZERO** tab i et krus med vand – så har du en forfriskende drik med elektrolytter. **ZERO** indeholder ikke kulhydrater.

OBS: OM KOFFEIN

Hvis du har helbredsmæssige problemer, herunder forhøjet blodtryk, er gravid, ammer eller er under 18 år, bør du ikke indtage koffein. Hvis du er særligt sensitiv over for koffein og oplever nogen som helst former for bivirkninger, såsom usædvanlig hjertebanken, skal du straks **stoppe med koffeinindtaget**. Hvis du af andre årsager ikke ønsker at anvende koffeinholdige produkter, kan du sagtens følge vores energi-guidelines ved udelukkende at anvende geler uden koffein. **Held og lykke!**



Natural
Flavours & Colours
No artificial sweetener

ENERGYGEL



En gel, der smager godt og vejer meget lidt

- 23g kulhydrat
- Fås med eller uden koffein
- Mange velsmagende varianter

ISOGEL



En gel, der føles mere som en drik

- 23g kulhydrat
- Let at indtage, også uden at skylle efter med vand (evt. tilsat High5 Zero)
- Fås med eller uden koffein

ENERGYSOURCE (2:1 FRUCTOSE)



Sports drik med den optimale sammensætning af kulhydrater

- Sikrer maksimalt optag af kulhydrater i kroppen - op til over 90 g/time
- Indeholder ikke koffein
- Fås i 4 velsmagende varianter

ENERGYBAR



Den perfekte snack til træning og konkurrence

- God konsistens. Klister eller smelter ikke
- Lavt glykæmisk index
- Fås i 4 velsmagende varianter

PROTEIN RECOVERY



Den ultimative restitutions drik

- Indeholder kulhydrater samt valle protein af højeste kvalitet
- Opløses let i vand eller mælk
- Fås i 3 velsmagende varianter

For more information visit:
www.highfive.co.uk

Official EnergyGel at:

