

**Athlet:in:** Review Demo (75 kg)  
**Renndauer:** 3 h

### KOHLLENHYDRATE

**70 g/h**

Empfehlung: 60-90 g/h - Glu:Fru 1:0.8

### FLÜSSIGKEIT

**500 ml/h**

Bereich 400-800 ml/h (bei ca. 18 °C)

### NATRIUM

**400 mg/h**

Bereich 300-600 mg/h

### KOFFEIN

**225 mg**

gesamt, 3 mg/kg, letztes Renndrittel

## Renntag-Plan (3 Stunden)

Std. 1

1 Riegel oder Banane (~40 g KH) + 1 × Gel à ~22 g KH + ca. 500 ml Getränk (mit 400 mg Natrium)

Std. 2

1 Riegel oder Banane (~40 g KH) + 1 × Gel à ~22 g KH + ca. 500 ml Getränk (mit 400 mg Natrium)

Std. 3

1 Riegel oder Banane (~40 g KH) + 1 × Gel à ~22 g KH + ca. 500 ml Getränk (mit 400 mg Natrium)

Gesamt: ca. 210 g KH, 1500 ml Flüssigkeit, 1200 mg Natrium.

## Gut-Training-Protokoll

- Umfang: 16 Einheiten über ca. 8 Wochen vor dem Rennen.
- Frequenz: 2x pro Woche die geplante Renn-Verpflegung in ruhigen Einheiten (Z2) testen.
- Ziel: Der Darm gewöhnt sich an 70 g KH/h - ohne Training drohen Magen-Darm-Probleme.
- Steigerung: Mit ca. 60 % der Zielmenge starten und Woche für Woche erhöhen.

## Praxis-Hinweise

- Bei 70 g KH/h ist ein trainierter Darm Pflicht - sonst drohen Magen-Darm-Probleme.
- Gut-Training: 8 Wochen lang 2x pro Woche die Renn-Verpflegung in ruhigen Einheiten (Z2) testen.
- Bei Hitze (> 25 °C) oder sichtbar salzigen Schweißflecken Natrium Richtung oberes Ende (600 mg/h) erhöhen.
- Flüssigkeitswert gilt für ~18 °C. Bei Hitze +100-200 ml/h, bei Kälte entsprechend weniger - Durst und Urinfarbe als Kompass.
- Koffein (ca. 225 mg = 3 mg/kg) optional im letzten Renndrittel - vorher unbedingt im Training testen.
- Nichts Neues am Renntag: Jede Gel-, Riegel- und Getränkesorte vorher im Training testen.
- Verpflegung ab Minute 20-30 einnehmen, nicht erst bei Hunger - kleine Portionen alle 15-20 Minuten.
- Festes Frühstück 3-4 h vor dem Start, letzte leichte KH-Portion 60 Minuten davor.

Allgemeine Empfehlungen - ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung. Bei Vorerkrankungen (z. B. Diabetes, Bluthochdruck) bitte ärztlich abklären.