

Ernährung vor dem Wettkampf:

1. Kohlenhydratspeicher auffüllen Start: 3-4 Tage davor



2. Leicht verdauliches Frühstück





NICHT vor dem Wettkampf:



Ernährung im Wettkampf:

1. 500 ml Flüssigkeit pro Stunde



2. Schnell verfügbare Kohlenhydrate: ca.6 kcal/kg/Std.

