



Vorbereitung und Verpflegung für die Teilnehmer - ConCoRa Maratona

Liebe Teilnehmer/innen des **ConCoRa**!

Damit Ihr den Radmarathon genießen könnt und euch dieser als ein unvergessliches Abenteuer noch lange in Erinnerung bleibt, möchten wir für diejenigen, die solche Distanzen noch nicht absolviert haben, einige Tipps zur Vorbereitung und der Verpflegung mit auf den Weg geben.

Training

Fettstoffwechsel: Essentiell sollte die Entwicklung der Verbesserung des Fettstoffwechsels das wesentliche Trainingsziel sein, das bedeutet das vermehrt Fette als Energiezufuhr dienen (Ökonomie). Der Fettstoffwechsel kann gezielt trainiert werden, vor allem durch:

Fahrten im Grundlagenbereich GA1

- Entspanntes Fahren im Wohlfühltempo
- Tastet euch hier langsam ran, Dauer 2h, 3h, 4, 5h etc. bis zum Veranstaltungstag
- Achtet auf eine ausreichende Energiezufuhr (Faustregel 1 Liter/h und 2 Gels/h)

Nüchternfahrten

- Idealerweise 1-2x pro Woche direkt nach dem Aufstehen ohne Frühstück, Espresso ohne Milch ist erlaubt. Während der Einheit ausschließlich Wasser zuführen, Dauer 45-90min im Grundlagenbereich GA1, Frühstück dann nach dem Training!

Regeneration

- Guter und erholsamer Schlaf
- Core/Stabi Training (Übungen gerne mal googeln, Rumpfmuskulatur etc.)

Training

Die Energiezufuhr beginnt bereits 1-3 Tage vor dem Event!

3 Tage vor dem Event:

- Vermehrt Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Nudeln), als Richtlinie 7 bis 12 Gramm Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht pro Tag
- Keinesfalls am Abend vor dem Event Unmengen an „Carboloading“ betreiben

Frühstück am Eventtag

- Idealerweise leicht verdauliches Frühstück, (bspw. 2 Toast mit Honig) und das essen, was einem „bekömmlich“ für Sport ist. (Müsli ist das in der Regel nicht)

Auf dem Rad

- Ab dem Start direkt weiterhin verpflegen, auch wenn kein Hunger/Durst vorhanden ist
- 2 Gels (à 33g = 21-23g KH) pro Stunde (Faustregel)
- 1L ISO/Wasser pro Stunde (Faustregel) – wir machen ausreichend Pausen um „Aufzufüllen“

Achtet bitte gerade bei heißen Temperaturen auf eine ausreichende Trinkmenge und deren Zusammensetzung. D. h. ggf. Salzttabletten darin auflösen. Die ISO Getränke bitte nach den Vorgaben der Hersteller zusammenstellen. Eine zu hohe oder zu niedrige Konzentration (Osmolarität) kann zu Krämpfen u. Erbrechen führen