



Vorabend



(500 ml)

vor dem Start
-1 Stunde



(500 ml)

START

FÜR HALB-MARATHON

bei km 13 + 17



(je ½ Tube)



13km



17km

ZIEL

im Ziel
sofort



(1 Tube)

So kommst du top versorgt bis ins Ziel!

Vorbereitung: am Vorabend und 1 Stunde vor dem Start je 500 ml Isoton-Energiedrink

Während des Laufs: bei km 13 und 17 je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen

Regeneration: sofort nach Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 1 Liquid-Energie-Pur

Sanct Bernhard
Sport



Weitere Infos auf
www.sanct-bernhard-sport.de