

LAUFSPORT

DIE BESTEN TIPPS

FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WETTKAMPF



Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47
73342 Bad Ditzgenbach
www.sanct-bernhard-sport.de

Sanct Bernhard
Sport

Seit Jahren führen wir Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

UNSER KONZEPT FÜR MAXIMALE LEISTUNG:

- Die Produktübersicht mit Einsatzempfehlung
- Das musst du über die Sporternährung wissen
- So kommst du mit voller Power durchs Rennen

Die Produkthighlights für den Laufsport

ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 L Fertiggetränk



Perfekt abgestimmter Treibstoff für den Wettkampf!

- Mit abgestimmten Kohlenhydraten und Elektrolyten
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

LIQUID-Energie-pur



Flüssiger Energiekick – statt dickflüssigem Gel!

- Direkt trinkbar aus der Tube
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Vielfacher Testsieger!

Regenerationsturbo + BCAA



So schnell und einfach war regenerieren noch nie!

- Liefert die entscheidenden Nährstoffe für die schnellste Regeneration
- Sofort trinkbar aus der Tube
- Unkompliziert und überall dabei
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Testsieger!

Halbmarathon/Marathon-Set



Setze auf deine eigene Wettkampfvorsorgung!

- Volle Energie bis ins Ziel
- Sicherheit durch hohe Verträglichkeit
- Zeitersparnis an den Verpflegungsstationen

MINERAL-Pur-Drink (kalorienfrei)

ergibt bis zu 20 L Fertiggetränk



Idealer Trainingsdrink – statt purem Wasser!

- Liefert alle entscheidenden Elektrolyte, die über den Schweiß verlorengehen (ohne Kohlenhydrate)
- Sehr gut verträglich (laktose- und glutenfrei)
- Testsieger!

Als Lieferant des OSP BAYERN sind unsere Produkthighlights auf anabol-androgene Steroide und Stimulanzen kontrolliert.



**Jeder Sportwagen tankt
abgestimmten Treibstoff!**



**Hast auch du
den richtigen
Treibstoff?**



Was für Motoren logisch klingt, wird beim Sportler oftmals außer Acht gelassen. Denn nur mit dem richtigen Treibstoff kann er Höchstleistung vollbringen. Dabei sind abgestimmte Nährstoffe ein entscheidender Erfolgsfaktor, um das volle Leistungsvermögen über die gesamte Laufdistanz abrufen zu können!

Der Geheimtipp erfolgreicher Profisportler ist ihr Wissen über die Vorzüge wissenschaftlich entwickelter isotonischer Sportgetränke, welche sie zielgerichtet nutzen!



DIE FAKTEN

Über den Schweiß verliert der Körper vorrangig Natrium (Salz) und Kalium sowie geringe Mengen Calcium und Magnesium. Gerät der Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt ins Ungleichgewicht, können Schwindel und Krämpfe die Folge sein.



Elektrolytgehalt im Schweiß

■ Natrium (Salz)	ca. 74 %
■ Kalium	ca. 21 %
■ Calcium	ca. 3 %
■ Magnesium	ca. 2 %

DIE LÖSUNG

Dein Körper braucht mehr als nur Wasser! Isotonische Sportgetränke liefern abgestimmte Mineralstoffe. Außerdem enthalten sie Kohlenhydrate – die **Energiequelle Nr. 1** im Sport. Mit dieser Energieversorgung können Leistungseinbrüche verhindert werden. Ein Vorteil gerade gegen Ende des Laufs.



Mineralstoffe

Wasser



Kohlenhydrate



JETZT LIEGT ES AN DIR

Nutze dieses Wissen und mache es zu deinem Vorteil!

Vertraue unserer Kompetenz sowie unserer vielfach ausgezeichneten Sporternährung.

Zusammen mit der jeweiligen Anwendungsformel, führen wir seit Jahren Sportler zielgerichtet zum Erfolg!

**Mit dem richtigen Treibstoff
bist du auf der Überholspur!**

**Sanct Bernhard
Sport**



Der größte und erfolgreichste deutsche Olympiastützpunkt Bayern vertraut seit 2007 auf das umfangreiche Sortiment von Sanct-Bernhard-Sport.de



VOLLE POWER BEIM WETTKAMPF

Vorabend



(500 ml)

VOR dem Start

1 Std. davor



(500 ml)

WÄHREND des Rennens

Halb-Marathon – bei km 13 + 17 je ½ Tube



13 km



17 km

Marathon – ab km 15 alle 5 km je ½ Tube



15

20

25

30

35

40

NACH dem Rennen

direkt im Ziel



1 Tube

Vor dem Rennen

Fülle die Speicher für einen starken Lauf

am Abend davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Snack – zum Frühstück)

→ 1 Energie-Reis-Riegel

Während des Rennens

Rufe deine maximale Leistung ab

Halbmarathon

→ bei km 13 und 17 je ½ Tube
Liquid-Energie-Pur

Marathon

→ ab km 15 alle 5 km je ½ Tube
Liquid-Energie-Pur



Trinke an den Verzehrstationen nur Wasser!

Nach dem Rennen

Regeneriere schnell

unmittelbar danach (direkt im Ziel)

→ 1 Tube Regenerations-Turbo + BCAA

oder innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport