

TRAILRUNNING

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 das Trailrunning

ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 L Fertiggetränk



Perfekter Treibstoff beim Run!

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



Im Winter als **Warmgetränk** zu empfehlen.

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!

LIQUID-Energie-pur



Flüssiger Energiekick – statt dickflüssigem Gel!

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

ENERGIE-Reisriegel



Zündstoff aus der Natur – leckerer Snack vor dem Run!

- Liefert 72% Kohlenhydrate
- Leicht verdaulich und fruchtiger Geschmack
- Hitze- und kältetauglich
- Sehr gut verträglich (enthält keine Zutaten mit Laktose)
- 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!

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



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!

Sanct Bernhard Sport



Mit dem richtigen Treibstoff bist du auf der Überholspur!

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

VOLLE POWER BEIM TRAILRUNNING

Vorabend



(500ml)

VOR dem Start

1 Std. davor



(500ml)

START

WÄHREND des Rennens

nach ca. 1,5 Std. alle 15–20 Min. alle 30 Min.

- Speed-Trail
- Marathon-Trail
- Ultra-Trail



50-100ml

+



½ Tube



bei Bedarf

ZIEL

NACH dem Rennen

direkt im Ziel



1 Tube

innerh. 30 min.



500 ml

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

Für Halbmarathon, Marathon und Ultra-Distanz

- nach ca. 1,5 Stunden alle 15-20 Min. etwas Isoton und alle 30 Minuten eine halbe Tube Liquid plus Wasser nach eigenem Bedarf

Fülle deine Flaschen an den Versorgungsstationen wieder auf!



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