

TRIATHLON

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 bis ins Ziel

Die Produkthighlights für den Triathlon

ISOTON-Energiedrink

ergibt 15 Ltr. Fertiggetränk



Perfekt abgestimmter Treibstoff für den Wettkampf!

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



MINERAL-Pur-Drink (kalorienfrei)

ergibt bis zu 21 Ltr. 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 dickflüssiges Gel!

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

ENERGIE-Reisriegel



Zündstoff aus der Natur – leckerer Snack für jede Distanz!

- 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)

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 Wettkampfdauer 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.

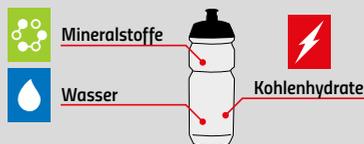


Elektrolytgehalt im Schweiß

■ 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 Rennens.



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 Stunde -15 Min.



500 ml



1 Tube

START

Schwimmen



1 Tube

Radfahren

alle 15–20 Min.



200 ml



1 Tube

Laufen

alle 15 Min.



½ Tube

ZIEL

NACH dem Wettkampf



1 Tube

direkt im Ziel

innerh. 30 min.



500 ml

Vor dem Wettkampf

Fülle die Speicher für einen starken Wettkampf

am Abend davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

15 Minuten davor

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

Während des Wettkampfes

Rufe deine maximale Leistung ab

→ 150-200 ml Isoton-Energiedrink
alle 15-20 Minuten

Tipp für Mittel-/Langdistanz

Befülle 1 Flasche mit 500 ml Liquid-Energie-Pur

als Zusatzversorgung

→ Liquid-Energie-Pur
→ Energie Reis-Riegel



Nach dem Wettkampf

Regeneriere schnell

unmittelbar danach (direkt im Ziel)

→ 1 Tube Regenerations-Turbo + BCAA

oder innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport