

# Wettkampfversorgung

# Triathlon (Langdistanz)



- Vorbereitung: am Vorabend und 1 Stunde vor dem Start je 500 ml Isoton-Energiedrink  
15 Minuten vor dem Start 1 Tube Liquid-Energie-Pur
- Direkt nach dem Schwimmen: 1 Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
- Auf dem Rad: Erstversorgung alle 15 Min. 200 ml Isoton-Energiedrink  
+ weitere Versorgung alle 15 Min. ca 25 ml Liquid-Energie-Pur aus der Trinkflasche + Wasser (als Zusatzversorgung: Energie-Riegel)
- Direkt nach dem Radfahren: 1 Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
- Während des Laufs: alle 15 Minuten je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser
- Regeneration: sofort nach Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA oder  
innerhalb 30 Minuten nach Zieleinlauf 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 8 Liquid-Energie-Pur + 500 ml Liquid-Energie-Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren

Sanct Bernhard  
**Sport**



Weitere Infos auf  
[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)