



Vorabend



(500 ml)

vor dem Start
- 1 Stunde



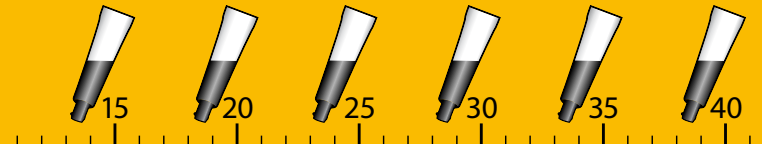
(500 ml)

START



(je ½ Tube)

FÜR MARATHON
ab km 15 alle 5 km



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: ab km 15 alle 5 km je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
- Regeneration: sofort nach Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 3 Liquid-Energie-Pur

Sanct Bernhard
Sport



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