Energie im richtigen Moment

Ein Beispiel für zwei Stunden Laufzeit. Teste den Ablauf im Training und passe ihn an deine Verträglichkeit und die Wasserstellen an.

Dein Beispielplan: 4 Gels mit je 25 g Kohlenhydraten

Zeitpunkt	Was du einplanst
2-4 Stunden vorher	Vertrautes, kohlenhydratreiches Frühstück
Nach 15 Minuten	1 Gel mit 25 g Kohlenhydraten
Nach 45 Minuten	1 Gel mit 25 g Kohlenhydraten
Nach 75 Minuten	1 Gel mit 25 g Kohlenhydraten
Nach 105 Minuten	1 Gel mit 25 g Kohlenhydraten

100 g in 2 Stunden = durchschnittlich 50 g pro Stunde

Kohlenhydrate aus Sportgetränken kommen dazu. Das Frühstück zählt nicht zur Aufnahme während des Rennens.

Vier Dinge, die deinen Plan einfacher machen

- 30-60 g Kohlenhydrate pro Stunde sind für etwa 1-2,5 Stunden Ausdauerbelastung eine übliche Orientierung.
- Konzentrierte Gels mit Wasser gemäß Produktangabe einnehmen.
- Trinken nach persönlichem Bedarf; keine großen Mengen erzwingen. Bei Hitze einen erprobten Trinkplan nutzen.
- Keine neuen Produkte am Wettkampftag. Timing, Mengen und Frühstück vorher im langen Lauf testen.

Allgemeine Orientierung für gesunde Erwachsene, kein individueller Ernährungsplan. Bei Erkrankungen oder besonderen Ernährungsanforderungen fachlich abstimmen.

DEIN PERSÖNLICHER PLAN

Gut vorbereitet loslaufen

Trage nur ein, was du im Training ausprobiert hast. Deine Notizen bleiben bei dir: Dieses Blatt wird nicht online eingesammelt.

Rennen / Datum:

Erwartete Laufzeit / Startzeit:

Frühstück / Uhrzeit:

Produkt / Kohlenhydrate pro Portion:

Wasserstellen / mein Trinkplan:

Meine Energiezufuhr unterwegs

Minute / Station	Produkt / Portion	Kohlenhydrate (g)

Gesamtmenge: _____ g ÷ Laufzeit: _____ Stunden = _____ g/Stunde

Vor dem Start kurz prüfen

- ☐ Frühstück und Verpflegung getestet; Mengen passen zu meinem Plan.
- ☐ Gels eingepackt; Wasserstellen und Gel-Erinnerung vorbereitet.
- ☐ Wetter geprüft; Tempo und Trinkplan bei Bedarf angepasst.

Nach dem Training: Was hat gut funktioniert? Was ändere ich beim nächsten Test?

Quellen: AIS (Sportgetränke / Sportgels), World Athletics (Energy Guide / Fluid Needs), DGE (Kohlenhydrate in der Sporternährung). Quellenlinks und Erläuterungen stehen im begleitenden Artikel.