

# Marathon



# Wettkampfversorgung

## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

### FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

### KOHLHYDRATE

entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration

### NATRIUM

vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

## 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

**Aktiv<sup>3</sup>**  
Dein Fitnessplus

➡ Weitere Informationen auf [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)