

Mehrstündige-, 24h- oder Mehrtages-Rennen



Vor dem Rennen

SOS-Broschüre Secrets of Success beachten bez. Ernährung, Kalorien- und Flüssigkeitsmengen etc.

https://hammernutrition.ch/wp-content/uploads/2019/07/SOS_HammerNutrition2019.pdf

Haupttreibstoff

- **PERPETUEM**
als Hauptenergiequelle ca. 1 Messlöffel pro Stunde (ergänzen mit Endurolytes) oder

HEED
alternative Variante (Achtung: Muskelschutz mit Endurance BCAA+ und allenfalls bei Bedarf zusätzliche Elektrolyte durch Endurolytes)
- **GEL**
als zusätzliche leicht verdauliche, stabile und schnell verfügbare Energiequelle
- **RAW- oder VEGAN PROTEIN-BAR - Riegel**
als Option für feste Nahrungsaufnahme nach Bedarf z.B. bei einem 24h-Rennen alle 4h einen Riegel oder Teil davon oder nach Wunsch gut verträglich leicht verdauliche 'normale' Nahrung

Leistungsunterstützende Supplemente bei Bedarf

- **Endurolytes** Kapseln
Vollspektrum Elektrolyte für Muskelfunktion, Antikrampf, etc.
erste Dosis 15-30 Minuten vor dem Start, danach stündlich
- **Fully Charged** Pulver
erhöht kardiovaskuläre Kapazität, verringert Laktatbildung, erhöht Konzentration
ca. 10 Minuten vor dem Start, danach alle 4 Stunden
- **Anti-Fatigue** Kapseln
neutralisiert ermüdendes Ammoniak, welches während langer oder intensiver Belastungen entsteht
erste Dosis 15-30 Minuten vor dem Start, danach stündlich
- **Endurance BCAA+** Kapseln
wirkt als Muskelschutz dem Eigenmuskelverschleiss entgegen, unterstützt somit die leistungsliefernde Gewebereparatur schon während der Belastung
erste Dosis 15-30 Minuten vor dem Start, danach stündlich
- **Tissue Rejuvenator** Kapseln
der Regenerationsbooster, lindert Schmerzen Entzündungen und Verschleiss
erste Dosis am Morgen des Renntages, oder auch schon am Abend zuvor. Kann beim Wettkampf alle 2-3 h eingenommen werden

Nach dem Rennen und am Abend vor der nächsten Etappe

- **RECOVERITE** der optimal zusammengesetzte 3:1 KH zu Protein-Regishake vorzugsweise innerhalb von 20 Minuten nach der Etappe aber nur, wenn die Pause 3h+ beträgt, ansonsten mit Perpetuem regenerieren
- **Tissue Rejuvenator** Kapseln der Regenerationsbooster, lindert Schmerzen Entzündungen und Verschleiss erste Dosis am Morgen des Renntages, oder auch schon am Abend zuvor und nach der Belastung. Kann beim Wettkampf alle 2-3 h eingenommen werden
- **ESSENTIAL (Magnesium)** Kapseln – unterstützend für Muskelkontraktion, Nervenfunktion, Kohlenhydratstoffwechsel, ATP-Aktivierung, Proteinsynthese, Blutdrucknormierung und Blutzuckerspiegelregulierung. Darüber hinaus unterstützt Magnesium den Cholesterinspiegel und den Schlaf positiv.
- **ENDUROMEGA** Kapseln Omega3-Fettsäuren erhöhen die Energieproduktion, unterstützen die Lungenfunktion und können sogar Asthma-Symptome lindern. Omega3 wirkt antientzündlich und unterstützt die Regeneration. Des Weiteren wirkt sich Omega3 positiv auf die Herzgesundheit und die Gehirnfunktion aus.



HAMMER NUTRITION Experts
Remo und Tamara

Bei Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.
HAMMER NUTRITION Schweiz, Österreich und Deutschland
tburkhardt@hammernutrition.com