



ERNÆRINGSTIPS

under Oslo Maraton

Følg oss på  [maximnorge](#), og merk dine bilder med [#maximchallenge](#)

VIKTIG MED PÅFYLL

Under store utholdenhetsprøver er det viktig å tilføre kroppen tilstrekkelig med væske, energi og salter for å prestere maksimalt. Det er store individuelle forskjeller på hvor mye karbohydrater man bruker i løpet av et halvmaraton/maraton. Dette er avhengig av intensitet, temperatur, kondisjonsnivå og karbohydratlagre i kroppen. En veltrent person har større karbohydratlagre (glykogen) enn en utrent person. Ved moderat intensitet holder lagrene i et par timer. Ved høyere intensitet holder lagrene adskillig kortere. Derfor er det viktig å fylle på med rask energi under løpet.

I DAGENE FØR OSLO MARATON

Sørg for tilstrekkelig inntak av karbohydrater i tillegg til protein fra for eksempel fisk, magert kjøtt og meieriprodukter. Gode karbohydratkilder er fullkornspasta, grovbrød, fullkornsrís, poteter, samt frukt/grønnsaker.

Om lag 10 gram karbohydrater per kg kroppsvekt kan være en god veileder for å øke glykogenlagrene i musklene. Unngå tungt fordøyelig mat med mye fett.



TIPS!

Maxim Energy Bar er perfekt å spise før og under konkurranse da det gir en rask tilførsel av energi. Energy bar inneholder både raske og langsomme karbohydrater.

PÅ LØPSDAGEN

Før start

Spis en vanlig frokost 2-3 timer før start. Ikke spis eller drikk noe du ikke har prøvd før, og hold deg til det som har fungert i forkant av tidligere treninger og konkurranser. Ikke overdriv inntaket av kaffe og te. Drikk gjerne litt sportsdrikk eller spis en energibar den siste halvtimen før start.

Husk jevnlig påfyll!

Unngå å kun drikke store mengder vann. Kroppen klarer ikke å lagre alt vannet, og du risikerer å kvitte deg med viktige salter og mineraler ved for stort inntak. ¼ liter vann per time de siste 3-4 timene før løpet er passe for de fleste, ønsker du å drikke ut over dette bør dette være sportsdrikk eller annen drikk som inneholder salter.

Ved maksimal intensitet kan kroppen nyttiggjøre seg av 60- 90 gram karbohydrater per time. En Maxim Instant Energy Gel Drink gir deg ekstra påfyll av karbohydrater. Du kan derfor innta 3-4 slike i timen, fra og med du trenger ekstra påfyll.

Drikkestasjoner

På drikkestasjonene vil det bli servert Maxim Hypotonic Sports Drink som er mild mot magen. For optimal ytelse hele løpet gjennom er det viktig å få i seg drikk på hver drikkestasjon.

Energy Bar og Energy Gel kan kjøpes i Expo-teltet

TIPS!

Lær mer om karbohydrater og glykemisk indeks på maximsport.no



LØYPEKART



Drikkestasjoner
**Hypotonic Sports
Drink**



Under Hel og Halv-Maraton

Ikke la det gå for lang tid før du inntar mat/drikke. Drikk sportsdrikke på hver drikkestasjon. Spis også mindre biter med karbohydratrik mat som litt banan eller en Energy Bar etter behov – helst allerede på 1. eller 2. drikkestasjon. Etter ca en halvtime til en time i løpet kan du innta en Instant Energy Gel Drink.

10 km for Grete

Innta sportsdrikk som deles ut på drikkestasjonen etter ca. 5 km. Føler du behov for mer energi kan du også innta Instant Energy Gel Drink fra Maxim. Ønsker du ekstra energi før start kan du også innta en Maxim Energy Bar i løpet av den siste timen inn mot start.

FERDIG!

Etter målavgang

Etter målavgang anbefaler vi at du så fort som mulig sikrer deg et tilstrekkelig inntak av raske karbohydrater og proteiner for best mulig restitusjon. Banan, sportsdrikk, Maxim Recovery Bar, eller Maxim Recovery Drink er gode alternativer. Husk at det er viktig å drikke godt – spesielt hvis det er varmt. Spis så et godt balansert måltid innen 2 timer.

Tips ved inntak av gels

- **Ferdig utblandet.** En vanlig mosjonist vil ha like stort utbytte av en geldrink/gel som en toppidrettsutøver. Maxim Instant Energy Gel Drink er ferdig utblandet, og kan inntas enkelt uten vann/annen drikke.
- **Sensitiv mage.** Har du spesielt sensitiv mage kan det være lurt å innta mindre mengder gel i hver omgang, prøv med ¼-½ pk om gangen hvert 20. min etter påbegynt inntak.
- **Ratio 2:1** – Maltodextrin : fruktose. Maxim har forbedret sine gels ved at de nå inneholder flere karbohydratkilder som gir økt opptak. Den nye og unike ratioen 2:1 - Maltodextrin : fruktose er skånsom mot magen, og gir en tynnere og mindre klissete konsistens.

Besøk standen vår i Expo-teltet eller
www.maximsport.no for mer informasjon.

Lykke til!



maximsport.no

Orkla Health AS