RICHTIG ESSEN UND TRINKEN: SO PLANT MAN SEINEN ERFOLG BEIM HERO

Wer beim BMW HERO Südtirol Dolomites ins Ziel kommen will, muss sich präzise vorbereiten. Das gilt auch für die Ernährung am Tag des Rennens. Anlässlich seiner zehnten Auflage hat HERO die Experten von NAMEDSPORT> um die richtige Ernährungsstrategie für die 4.019 HEROes gebeten, die am 15. Juni 2019 in den Dolomiten unterwegs sein werden.

Hashtags: #THEHEROINME, #HEROX19, #herosüdtiroldolomites, #iamspecialized, #specializedepic #thisisgoingtobeepic #mountainbike #mtb

Um ein HERO zu werden, gibt es nicht das eine Geheimrezept, sondern eine ganze Reihe von Aspekten, die der Rider beachten muss und die zusammen eine Strategie ergeben. Die Trainingsplanung ist dabei ebenso wichtig wie die Wahl des richtigen Mountainbikes. Doch das sind nur zwei der zahlreichen Elemente, die zum persönlichen Erfolg beim **BMW HERO Südtirol Dolomites** beitragen, dem härtesten Mountainbike-Marathon der Welt, das am **15. Juni 2019** stattfindet. Doch was den Traum vom Heldentum in einen echten Albtraum verwandeln kann, ist die Ernährung. Oder besser gesagt, die falsche Ernährung während des Rennens. Hier zu den falschen Lebensmitteln zu greifen, kann fatale Folgen haben!

ERNÄHRUNGSSTRATEGIE

Aus diesem Grund hat der **HERO** aus Anlass seiner **zehnten Auflage** die Dozenten der **NAMEDSPORT> Superfood Academy** an seine Seite geholt, mit der Bitte, ein Ernährungsprogramm für den MTB-Wettkampf rund um das Sellamassiv zu entwickeln. Die Wissenschaftler von NAMEDSPORT> haben daraufhin eine **äußerst detaillierte**

Nahrungsergänzungsstrategie für den HERO ausgearbeitet, die sich in drei Phasen aufteilt: vor dem Start, während des Rennens und nach dem Rennen. Für jede dieser drei Phasen empfiehlt das führende italienische Unternehmen im Bereich sportlicher Nahrungsergänzungsmittel unterschiedliche Supplements, die das Energieniveau der Mountainbiker hochhalten.

Doch damit nicht genug! NAMEDSPORT> Superfood Academy hat sogar eine doppelte Strategie ausgearbeitet: Während sich die erste an Rider richtet, die auf der 60 km langen Kurzstrecke unterwegs sein werden, ist die zweite für die Teilnehmer gedacht, die sich die 86 km lange Langstrecke vornehmen.

„Der Unterschied zwischen den Gewinnern der beiden Strecken ist größer als nur die reine Rennzeit und verdoppelt oder verdreifacht sich sogar, wenn wir diejenigen Fahrer berücksichtigen, die erst spät ins Ziel kommen“, erklärt **Alessandro Manca, Nutrition Trainer NAMEDSPORT>**. *„Wir brauchen daher unterschiedliche Ergänzungsstrategien auf der Basis des über die ganze Zeit geleisteten Einsatzes.“*

VOR, WÄHREND UND NACH DEM RENNEN

Grundsätzlich sieht die von NAMEDSPORT> empfohlene Ergänzungsstrategie vor, dass vor dem Start ein Total Energy Shot getrunken wird, ein Energie-Booster auf der Basis von Taurin, Koffein und Niacin, angereichert mit pflanzlichen Extrakten von Guarana und Gynostemma. Dazu sollten die Fahrer ein Total Energy Fruit Jelly> zu sich nehmen, ein Energie-Gelee auf der Basis echter Früchte und angereichert mit Magnesium und Kalium. Ist dann der erste Anstieg geschafft, sollte man daran denken, dem Körper regelmäßig Treibstoff zuzuführen. Los geht's mit einem Total Energy Fruit Bar>, einem Energieriegel mit Rice Crispies und echter Frucht, angereichert mit den Vitaminen B1, B6 und C, im Wechsel mit Total Energy Hydra Gel>, dem Energie-Gel auf Basis von Maltodextrinen, die peu à peu abgegeben werden, Palatinose und Vitargo, angereichert mit Mineralsalzen, um ständig und schrittweise Energie zuzuführen, sowie mit Vitamin C, das der Ermüdung entgegenwirkt. Die Experten von NAMEDSPORT> Superfood Academy empfehlen außerdem, abwechselnd weitere, leicht zu konsumierende Supplements zu sich zu nehmen, wie Sport Gel> und Total Energy Strong Gel>, Energie-Gels auf Maltodextrin-Basis, die unterschiedlich schnell vom Körper aufgenommen werden.

GANZ WICHTIG: TRINKEN UND REINTEGRIEREN

Extrem wichtig ist die Rehydrierung (abhängig auch von den Wetterverhältnissen) aus einer Trinkflasche mit dem isotonischen Getränk Isonam Energy, das aus Mineralsalzen, Vitaminen, Maltodextrin, Kreatin und Ginseng besteht – ideal für den korrekten Energie- und Salzausgleich auf den harten Anstiegen des HERO. In einer zweiten Flasche sollten die Rider Aminonam mit sich führen, eine exklusive Mischung aus reinen, sorgfältig ausgewählten Aminosäuren Ajinomoto mit Zusatz von Vitaminen der B-Gruppe.

Und nach dem Rennen? Wenn der Mountainbiker vom Sattel steigt, ist sein Körper bestens darauf vorbereitet, Nährstoffe aufzunehmen und zu verarbeiten, die die beim stundenlangen Treten in die Pedale konsumierte Muskelmasse wiederherstellen. NAMEDSPORT> empfiehlt dafür Total Energy Recovery, eine spezielle Pulver-Formel, welche die Muskelregeneration unterstützt: Cyclodextrine sorgen für graduelle Energieabgabe, ohne dass der Blutzucker zu stark in die Höhe schnellt und eine entsprechend starke Insulin-Reaktion auslöst. Dazu oder alternativ kann man Star Whey zu sich nehmen, ein Molkenprotein-Isolat reinster Qualität, angereichert mit der exklusiven Formulierung Named 4 Protein Matrix auf der Basis von Protease, Bockshornklee-Extrakt und Rinderkolostrum.

„Für eine persönlich zugeschnittene Strategie in Sachen Nahrungsergänzung beim Sport empfehlen wir natürlich, sich von einem Experten beraten zu lassen“, unterstreicht Alessandro Manca, Nutrition Trainer NAMEDSPORT>. *„Nur er kann die spezifischen Bedürfnisse und Eigenschaften jedes einzelnen Sportlers bewerten.“*

Ernährungsstrategie:
http://www.herodolomites.com/de/road-to-hero/ernaehrungsstrategie-by-namedsport

Nähere Informationen unter www.herodolomites.com

Organisation
HERO Südtirol Dolomites Committee
Str. Mëisules, 144 I-39048 Wolkenstein Gardena (BZ)
Tel. +39 0471 773033
www.herodolomites.com - info@herodolomites.com

Pressestelle
COMeta Press / Carlo BRENA
Tel. +39 335 5724520
www.cometapress.it – info@cometapress.it