

# BLANDNINGSTIPS



## CYKEL

### Vätternrundan

Det finns saker du bör tänka på innan du ger dig iväg de 30 milen på cykeln. Exempelvis, du kommer med säkerhet att bränna fler kalorier än du gjort på länge, eller ens gjort i hela ditt liv på ett dygn, detta betyder att du måste planera ditt energiintag noga dagarna innan loppet, planera vad du ska ha med dig under denna behagliga tur samt att redan på startlinjen vara medveten om att vid målgång BÖR du äta och dricka ordentligt så fort det bara är möjligt.

### **Uppladdning**

En Vätternruna kräver energi, ca 7 000 - 10000kcal av energidepåer som i huvudsak består av fett och kolhydrater. Kolhydrater är den begränsande energikällan eftersom du med en väl genomförd uppladdning bara kan ladda ca 70-100g i levern, ca 400-700g i musklerna och ca 10g i blodbanan. I det stora hela rör det sig om maximalt ca 1kg lagrade kolhydrat(4 000kcal). Som cyklist har du troligtvis tränat upp förmågan att i högre grad utnyttja fett som bränsle under loppet, och detta är bra eftersom man hushåller längre med sina glykogendepåer(kolhydrat) med en effektiv fettförbränning. En otränad människa sätter sprätt på kolhydratdepåerna mycket snabbare än en vältränad individ. Fett finns det tillräckligt lagrat i kroppen för att köra flera Vätternrundor på raken så det är inte här vi ska lägga krutet i vår uppladdning. Kolhydraterna är dilemmat, och dessa laddar man in i muskler och lever INNAN startar, står du på startlinjen utan att ha kolhydratladdat ordentligt går det inte att reparera under denna Vätternruna. Men till nästa är så...

Veckan innan Vätternrundan tränar du måttligt och äter en väl balanserad kost, precis som du brukar. 3-4 dagar innan start gäller det att öka sitt intag av kolhydrater, i form av extra portioner bröd, pasta, potatis och ris. Många är det som äter sig "fyrkantiga", vilket är onödigt när man bekvämt kan få i sig en hel del kolhydrater genom att dricka uppladdningsdryck (t.ex. Vitargo CARBOLAODER). 1 påse Vitargo CARBOLOADER 75g(1,5dl) motsvarar nämligen ca 6hg kokt potatis(!) så dricker man 2-3 påsar om dagen de tre sista dagarna innan start kan man lugnt äta vanliga portioner och slippa känna sig uppstoppad. Det positiva med att dricka kolhydrater är att man får med sig vatten "på köpet", för utan vatten kan du inte lagra kolhydrater i kroppen. Det krävs 2,7 g vatten för att lagra 1 g glykogen, och detta vatten har du nytta av när du väl sätter igång och cyklar, för du kommer att SVETTAS!

### **UPPLADDNINGSSCHEMA**

#### 3 dagar innan start

1 påse Vitargo Carboloader (1,5dl pulver) under dagen, gärna efter ett träningspass på cykel.

#### 2 dagar innan start

2 påsar Vitargo Carboloader mellan måltiderna.

#### Dagen innan start

2 påsar Vitargo+Electrolyte mellan måltiderna.

#### Vätternrundan

Beroende på starttid ska du under dagen dricka 2 påsar Vitargo +Electrolyte (3dl pulver) för att ladda in salter tillsammans med kolhydrater. Viktigt är att du druckit färdigt någon timme innan start för att blodsockret ska stabiliseras samt slippa bli kissnödig in på start.

# BLANDNINGSTIPS



## CYKEL

### Under Vätternrundan

Innan du ger dig iväg gäller det att proviantera, det ska vara mycket energi som tar så liten plats som möjligt och inte ger magproblem. Det finns en del att välja på, sportdryck, energikakor och geler. Smart är man om man tar med sig några extra sportdryckspåsar i bagaget och blandar längs vägen. Så länge du har sportdryck (Vitargo + Electrolyte) i flaskorna går du inte in i väggen, och denna dryck innehåller den rätta mineralsammansättningen för att om möjligt motverka kramp. Om sportdrycken tar slut – se till att ta med några Squeezy energigel i reserv!

Under långlopp är det skönt att tugga i sig fast föde, enklast är att använda s.k. energikakor. Blanda Energikakan™ varvat med Vitargo Endurance/Performance Bar. Energikakan™ kommer att göra underverk på samma sätt som en komplett måltid, motsvarar 2 tallrikar havregrynsgröt i energimängd. Vitargo energikakor innehåller aminosyror, kreatin, koffein mm, som bl.a. kan motverka trötthet. Småät på dessa under hela turen!

### Tips på kost att ta med under loppet:

- 3-5 påsar valfritt av Vitargo Carboloader och Vitargo+Electrolyte att blanda längs vägen. Tänk på att om du någon gång fått krampkänningar under långlopp - satsa på att endast dricka Vitargo +Electrolyte under loppet. Mineralerna, speciellt Magnesium, har visat sig kunna motverka kramp.
- 3-5 st energikakor, hälften rekommenderar vi av Energikakan™, resten Vitargo bars.
- några energigel att ta till på slutet av loppet, tex 2-4 squeezy gels.

### Efter Rundan= Återhämtning

Ät och drick snabba Kolhydrater och Vatten så fort som möjligt. Protein är också klokt att få i sig snabbt, med fördelning ca 20-30g protein och 70-100g kolhydrat. För effektiv återhämtning, drick 1 portion Vitargo Gainers Gold så fort du har möjlighet! Efter duschen tar du en Vitargo Performance Bar eller Vitargo Protein bar, i och med detta har du satt igång återhämtningen på ett klokt sätt (Energikakorna ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater, Gainers Gold 19g protein och 49g kolhydrat). Nu återstår en välförtjänt komplett måltid - du vet väl att Vitargo är ett kosttillskott och inte ersätter vanliga måltider!

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O´Boy! Slarva inte med maten!

**TÄNK PÅ ATT inte skräpa ned i naturen,  
det blir ingen glad över!**

**Lycka till!**

# BLANDNINGSTIPS

---



## CYKEL Elit

### Sportdrycksblandning under tävling

När det kommer till race är det tveklöst så att sportdryck (Vitargo+Electrolyte) är det hetaste du kan ha med dig i bränsle. Cyklistens förstaval är Vitargo+ELECTROLYTE med mineraler som kan motverka kramp i musklerna och Vitargokolhydraten som energikälla för snabbt energiupptag i musklerna. Är racet längre än 4 timmar kan man starta med Vitargo Carbolader och sedan gå över på +Electrolyte, precis som Vätternicyklisterna.

Drick 1 påse(1,5dl) pulver/timme blandat i 7dl vatten eller mer vatten om det är hett ute. För den som vill ha något att tugga på och samtidigt se till att hålla ett jämnt blodsocker är Energikakan™ eller Vitargo endurance bra att tugga på under loppet. Skulle sportdryck och kakor vara slut är det bra att ha en Squeezy Energy Gel med sig, men allra effektivaste energikällan är givetvis Vitargo sportdryck.

### Specialblandningar

Vid längre distanspass kan du med fördel mixa "träningsdricka" enl. följande. 2 delar electrolyte + 1 del Gainers Gold. I denna blandning har du ca 60 gram kolhydrater och 6 gram proteiner vilket gör att du ej blir så sliten under slutfasen på passet samt påskyndar återhämtningen.

Vid temperaturer under 18 grader bör man blanda 75 gram (1,5 dl) Vitargo i 7 dl vatten. Mellan 19-23 grader 75 g på 8,5 dl vatten, mellan 24-28 grader ca 1 liter vatten. Allt detta beror på intensiteten under tävlingen.

En bra tumregel är att få i sig ca 75 gram pulver i timmen under tävling. Justera vätskeblandningen efter detta så har du stor fördel mot dina konkurrenter under loppet.

### Vitargo Professional

är en ren tävlingsdryck. Den fungerar som en "förstärkt" electrolyteblandning. Innehåller förutom Vitargokolhydraten även salter(mineraler), grenade aminosyror samt koffein. Denna blandning bör du dricka max 4 portioner av under längre eller hårdare tävlingar typ, Vasalopp, triathlon, maraton etc. Detta är en blandning som hade väldiga framgångar i samband med OS i Peking.

När du använder specialblandningar typ Vitargo Professional är det extra viktigt att undvika enklare kolhydrater(fruktos, glukos, dextros, stärkelsesirap) som tex förekommer i energi-gels. Dessa "långsamma" kolhydrater kan bromsa effekten samt ge dig magproblem.