

# Wettkampfversorgung mit Aktiv<sup>3</sup>

## Triathlon (Langdistanz)



### Wettkampfvorbereitung:

Am Vorabend und 1h vor dem Start je 500 ml **Isoton Energiedrink**  
15 min. vor dem Start 1 **Liquid Energie Pur**

### Direkt nach dem Schwimmen:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser  
auf dem Rad: Erstversorgung > alle 15 min. 200 ml **Isoton Energiedrink**  
weitere Versorgung > alle 15 min. ca. 25 ml **Liquid Energie Pur** aus der Trinkflasche  
+ Wasser an den Verpflegungsstationen (**Ausdauer-Riegel** als Zusatzversorgung)

### Direkt nach dem Radfahren:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser  
Während des Laufs: alle 15 min. 1/2 Tube **Liquid Energie Pur**  
+ Wasser an den Verpflegungsstationen

### Für Ihre schnelle Regeneration:

500 ml **Protein Regenerationsturbo** (sofort nach dem Zieleinlauf)



**Tipp:**  
vor dem Start **Warm-Up Massageöl**  
(unterstützt die Aufwärmphase)



**Tipp:**  
nach dem Duschen **Vital Hautmilch**  
(erfrischt und belebt die Muskeln, entzündungshemmend nach der Beinrasur)

# Aktiv<sup>3</sup>

Das Fitnessplus<sup>+</sup>

weitere Informationen  
[www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)

Wettkampfration: Isoton Energiedrink + 8 Liquid Energie Pur + 500ml Liquid Energie Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren