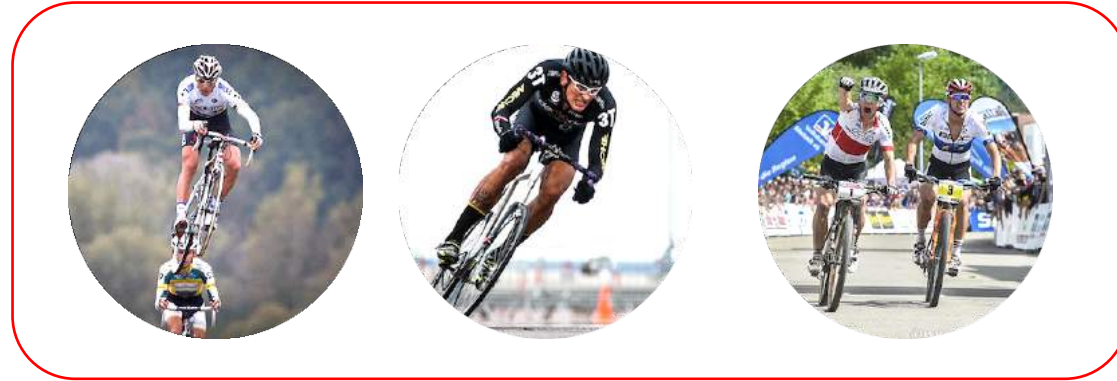


Alimentazione e Integrazione durante **Gare Veloci**



- Se la gara ha **durata inferiore ad 2h**, sarà sufficiente la colazione con strategia integrazione pre gara.
 - Durante la gara è possibile usare borraccia con soluzione di maltodestrine al 5% (25g per 500ml)
 - Gel isotonico con caffeina nella parte finale di gara.
- Se la gara ha **durata > 2h**:
 - **Seconda borraccia:** cell x pand + beta-alanina + citrullina,
 - ananas disidratato (se gradito),
 - **Ultimi km:** gel isotonico con caffeina.

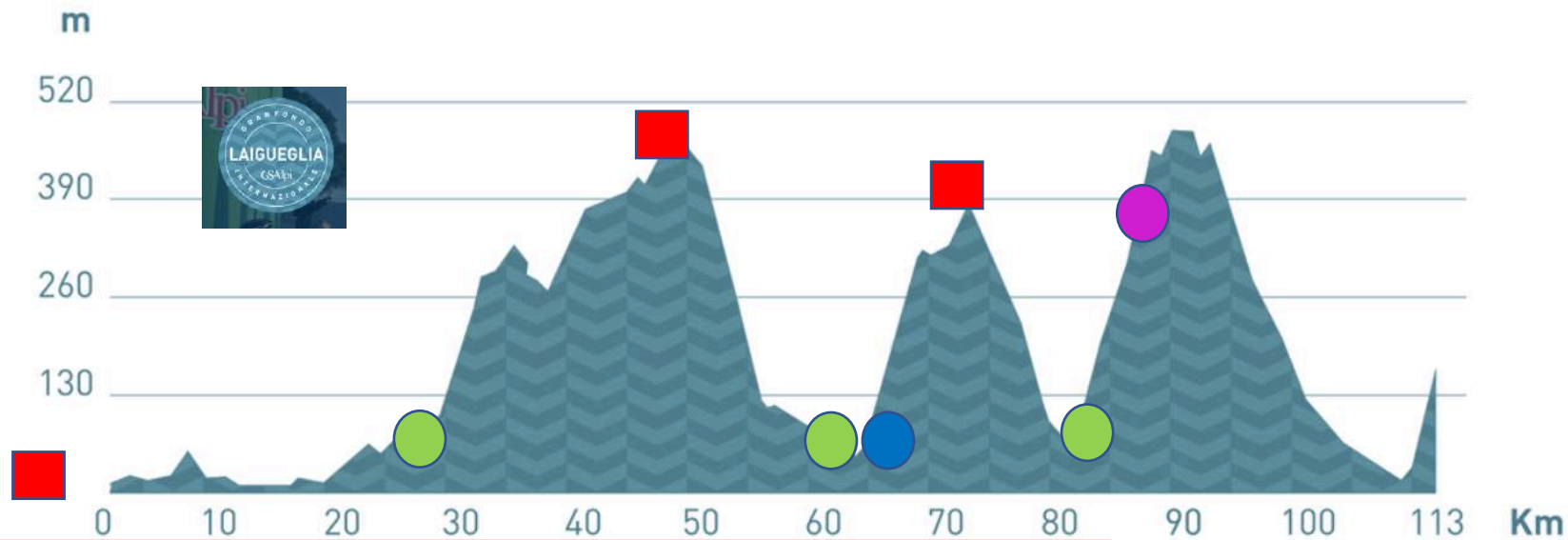
Alimentazione e Integrazione durante **Gran Fondo**



- 10' prima della partenza e' possibile mangiare una **barretta energetica**. Meglio se fatta in casa.
- Partire con una borraccia **JustCarb** (maltodestrine) in **soluzione al 5%** e una borraccia sola acqua.
- Alimentarsi sempre anche utilizzando cibi solidi,
- Dalla seconda meta' di gara, preparare una **borraccia contenente BCAA in rapporto 8:1:1 (10g)** con **15g JustCarb**, sciolti nella stessa borraccia da 500ml.
- Prevedere una borraccia sempre di sola acqua.

Energy map per la Granfondo Internazionale di Laigueglia (22 Aprile 2018)

Dislivello 1883 m Altezza Max 500 m Distanza 113 km



■ Barretta energetica o altri cibi solidi

● Gel isotonic

● Gel isotonic con caffeina

● Borraccia con BCAA 8:1:1 (10g)

CLOSE X

Cibi solidi utilizzabili.

Barrette (fatte in casa)



Datteri Mejoul farciti con
prosciutto cotto o con
pinoli



Ananas disidratato



N.B. Ogni strategia alimentare va provata lontano dalle gare per verificarne gradimento e tollerabilita'.