



2012-02-14

Ett långlopp kostar förutom sveda och värk mycket energi. Energin motsvarar mycket mat, ungefär vad du annars äter under 2-3 dagar beroende på hur mycket du tränar. **A och O** är en ordentlig genomförd kolhydratuppladdning. Svaret på detta är KOLHYDRATER i dryckesform (mer om detta senare), om du vill slippa äta pasta tills du blir fyrkantig.

Många av skidåkarna i Vasaloppet har några lopp i benen innan starten i Berga by. Är man klok, har man vid det tillfället provat en uppladdning med Vitargo Carboload (alt. +Electrolyte), samt druckit Vitargo+Electrolyte under loppet. Så här kan det gå till:

Hur genomför jag en kolhydratuppladdning inför Vasaloppet?

Börja uppladdningen i samband med ett träningspass fyra dagar innan start i skidtävlingen. Viktigt är att DIREKT efter avslutat träningspass dricka till exempel Vitargo® CARBOLOADER eller Vitargo® Gainers Gold då det är jätteviktigt att så fort som möjligt ge kroppen tillgång av kolhydrater. Även proteiner behövs för en snabb och effektiv muskulär återhämtning. De tre närmaste dagarna innan tävling innebär kolhydrater i stora mängder, ca 600g per dag. Detta motsvarar minst 2,5 kg pasta eller 4,9 kg potatis (!) och ett gott tips är därför att inta en del av dessa kolhydrater genom dryck (se nedan).

Viktigt att veta är att kolhydrattillskott är komplement till din dagliga kost och ersätter alltså inte dina vanliga måltider!

GUIDE UPPLADDNING

4 dagar innan START

Träna igenom hela kroppen, drick DIREKT efter avslutat pass en påse Vitargo® CARBOLOADER eller en påse Vitargo® Gainers Gold. Väl hemma, laga till en välkomponerad måltid innehållandes pasta, potatis eller ris. **Ät NORMALA portioner mat, precis som du är van vid att göra.**

3 dagar innan START

Nu börjar kolhydratladdningen ordentligt. För att slippa en massa extra volym i tarmen på grund av att man ökar matintaget, används idag ofta kolhydrater i lösning vid uppladdning. Ät alltså NORMALA portioner. Mellan måltiderna, vispa upp en påse Vitargo® CARBOLOADER eller Vitargo® +Electrolyte och drick totalt 2 påsar under dagen. Du kommer att märka att toalettbesöken blir tätare, det är BRA, vätska är viktigt när kroppen ska lagra muskeltglykogen. Tänk på att inte dricka Vitargo för sent på kvällen – då man blir kissnödig och sömnen kan störas. OBS! Sparsam träning under uppladdningen.

2 dagar innan START

Drick 2 påsar Vitargo® Carboload eller Vitargo® +Electrolyte under dagen.

Dagen innan VASALOPPET

Drick 2 påsar Vitargo® +Electrolyte under dagen.

Tävlingsdagen!

Tag med **sportdryck** i form av Vitargo® +Electrolyte. Blanda 1 påse i ca 5-7dl vatten, är det mer än 10 minusgrader ute, blanda med 5 dl vatten.

Energigel Vitargo gel med koffein, är bra att ha på slutet av loppet, ger dig extra energi så du tar dig i mål. Koffeinet och kolhydraterna verkar snabbt uppiggande!

Energikakor stabiliserar blodsockret bättre än gel och därför ska du äta dessa kontinuerligt under loppet. Energikakan™ är den effektivaste när det gäller att hålla blodsockret på en jämn nivå. En Energikaka™ motsvarar lika mycket energi som i två tallrikar havregrynsgröt - och är enklare att ta med i fickan!

Vitargo® Endurance bar som innehåller kreatin, koffein och aminosyror passar perfekt som

VASALOPPET



komplement till Energikakan™, och för er som tycker att Energikakan är svårtuggad, kör på Endurance bar!

Efter målgång, se till att snabbt fylla på kolhydrater och protein, ta en Vitargo Protein bar, Vitargo COMPLETE bar eller en Vitargo Performance bar tillsammans med 1 påse Vitargo Gainers Gold INNAN du hoppar in i duschen!

TIPS!

ELIT! Vid langning av Vitargo, använd Vitargo +Electrolyte första halvan av loppet – drick Vitargo Professional med grenade aminosyror och koffein sista delen av loppet.

Motionärer! Använd med fördel Vitargo +Electrolyte under loppet – ta med 2 påsar att blanda upp längs vägen – det erbjuds ljummet vatten vid kontrollerna.

Personer med känslig mage, var försiktiga med sockerhaltiga drycker, så som blåbärssoppa och sockerbaserade sportdrycker som serveras under loppet. Tag en mugg vatten och en mugg dryck, så spädes sockret ut en aning.

Vad behöver man då inhandla?

Uppladdning:

Man: ca 6påsar Vitargo + 1 Vitargo Gainers Gold att start uppladdningen med 4 dagar innan start.
Kvinna: ca 4-5påsar Vitargo + 1 Vitargo Gainers Gold att start uppladdningen med 4 dagar innan start.

Vi rekommenderar att ta med under Vasaloppet(åktid 7-10 timmar):

2 st Vitargo +Electrolyte påsar(om ni ska ta med egen dryck)
3-4 energikakor, blandat
2 Vitargo Gel

Vi rekommenderar att ta med under Vasaloppet(åktid 5-6 timmar):

2 st Vitargo +Electrolyte påsar(om ni ska ta med egen dryck)
1 energikaka
3 Vitargo Gel

Elit

Vi rekommenderar att ta med under Vasaloppet(åktid 4-6 timmar):

Vasaloppslangning av Vitargo +Electrolyte/ Professional; Via VasaSvahn www.vasasvahn.se/
Reservgel; 2 Vitargo Gel

Återhämtning: 1 påse Vitargo Gainers Gold ersätter snabbt och bekvämt akut energibrist
Gärna en Vitargo Protein bar utöver detta.

Vitargo och Energikakan finns på plats i Mora på Intersport (Johns sport), Kyrkogatan, nära målgång.

Handla gärna på hemmaplan hos din lokala sporthandlare, då enstaka produkter kan bli utsålda.

Tips sportdryck: Blanda 1 påse +Electrolyte till slutvolym 7 dl om det är utetemperatur ca 0 grader till minus 7 grader. Kallare temperatur än så, blanda gärna mer koncentrerad Vitargodryck, tex. 1 påse till slutvolym 5 dl. Då får man mer energi på mindre volym dryck.

LYCKA TILL!