

Ernährungs- und Trinkplan – 100-km-Marsch (35 °C)

Vor dem Start (15:00–19:00 Uhr)

- 1,5–2 Liter trinken (verteilt).
- Kohlenhydratreiche Mahlzeit.
- Etwas Salz zur Mahlzeit.

19:30 Uhr

- 300–500 ml Elektrolytgetränk.

20:00–00:00 Uhr

- 400–600 ml Flüssigkeit/Stunde.
- Alle 45 Minuten Kohlenhydrate (Gel, Banane oder Riegel).

00:00–06:00 Uhr

- 500–600 ml/Stunde.
- 00:00 Uhr: 1 Koffein-Gel.
- Optional 03:00–04:00 Uhr zweites Koffein-Gel.

06:00–10:00 Uhr

- 600–750 ml/Stunde.
- Elektrolyte und Kohlenhydrate regelmäßig.

10:00 Uhr bis Ziel

- 700–900 ml/Stunde.
- Mindestens jede zweite Flasche mit Elektrolyten.
- Gel alle 60–75 Minuten, dazwischen Banane, Fruchtmus oder Salzbrezeln.

Kühlstrategie

- Kappe, Nacken und Unterarme kühlen.
- Helle Kleidung tragen.
- Schatten nutzen, Tempo reduzieren.

Notfallreserve

- 1 Koffein-Gel.
- 1 Long-Distance-Gel.
- Elektrolyte für mindestens 2 Stunden.

Warnzeichen

Schwindel, Verwirrtheit, starke Übelkeit, Schüttelfrost oder Gänsehaut trotz Hitze:
sofort Tempo reduzieren, kühlen, trinken und ggf. medizinische Hilfe holen.