

# Ernährungsplan für einen 100-km-Marsch

Ziel: Regelmäßig Energie und Flüssigkeit zuführen, um Leistungseinbrüche zu vermeiden.

## 2 Stunden vor dem Start

- Haferflocken oder Brötchen
- Banane
- Ei, Quark oder Joghurt
- 500–700 ml trinken

## Während des Marsches

Jede Stunde: 500–750 ml Flüssigkeit (bei Hitze bis 1 Liter).

Alle 30–45 Minuten: 20–30 g Kohlenhydrate.

### ***Kilometer 0–25***

Bananen, Riegel, Datteln, Salzbrezeln. Wasser und Elektrolyte im Wechsel.

### ***Kilometer 25–50***

Zusätzlich kleine Brote, Reiswaffeln, Kartoffeln mit Salz. Salztabletten nach Herstellerangabe.

### ***Kilometer 50–75***

Wraps, Brühe, Kartoffeln, Reisgerichte. Weiter alle 30–45 Minuten Kohlenhydrate zuführen.

### ***Kilometer 75–100***

Bananen, Fruchtgummi, Salzbrezeln, Kartoffeln, Traubenzucker. Konsequentes Essen beibehalten.

## Packliste Verpflegung

2–3 Liter Trinkblase, Elektrolytpulver, 4–5 Bananen, 6–8 Riegel, 2 Packungen Salzbrezeln, 8–10 Datteln, 2 Wraps, Traubenzucker, Salztabletten.

## Merksatz

Alle 15 Minuten trinken. Alle 30–45 Minuten essen. Alle 2–3 Stunden etwas Herzhaftes und Salziges.