

■ 35 KM HOME LOOP

7 Runden à 5 km · ca. 7,5 Stunden · Zuhause als Verpflegungsposten

DEIN ZIEL

Ruhig und gleichmäßig durch die 35 km kommen. Nicht auf den ersten Kilometern zu schnell werden und regelmäßig essen und trinken, bevor Hunger oder Durst entstehen.

VERPFLEGUNGSPLAN

Punkt	ca. Uhrzeit	Verpflegung
Start · 0 km	12:00	Frühstück vorher; 300–500 ml trinken
Runde 1 · 5 km	13:05	Trinken + Banane / kleiner Riegel
Runde 2 · 10 km	14:10	Trinken + Brot mit Honig/Marmelade oder Riegel
Runde 3 · 15 km	15:15	Trinken + Snack + ggf. Elektrolyte
Runde 4 · 20 km	16:20	Größere Pause: Kartoffeln oder Brot + Banane + trinken
Runde 5 · 25 km	17:25	Trinken + kleiner Kohlenhydrat-Snack
Runde 6 · 30 km	18:30	Trinken + Kohlenhydrate
Ziel · 35 km	ca. 19:30	Trinken + normale Mahlzeit

ESSEN WÄHREND DER 7,5 STUNDEN

Als grobe Orientierung: regelmäßig kleine Kohlenhydratportionen. Etwa alle 60–75 Minuten etwas essen. Geeignet sind Banane, Reiswaffeln, Marmeladenbrot, Fruchtriegel, Apfelmus, kleine Kartoffeln mit Salz oder ein gut verträgliches Gel.

TRINKEN

Nach Durst und Wetter trinken. Bei längerer Belastung kann grob 400–800 ml pro Stunde passend sein; bei Hitze oder starkem Schwitzen entsprechend mehr. Nicht große Mengen auf einmal trinken. Elektrolyte nach Bedarf bzw. nach der Dosierung deines Produkts.

DEIN HOME-LOOP-VORTEIL

Du musst kaum Gepäck tragen. Zuhause kannst du Getränke auffüllen, Essen wechseln, Kleidung anpassen und bei Bedarf kurz die Beine hochlegen. Besonders nach 20 km lohnt sich eine etwas längere Verpflegungspause.

MINI-CHECK VOR DEM START

- Frühstück gegessen
- Getränke bereitgestellt
- Bananen / Snacks vorbereitet
- Elektrolyte bereit

- Schuhe, Socken und Kleidung geprüft
- Handy geladen

Merksatz: **Alle 5 km nach Hause – aber nicht alle 5 km zwingend eine große Mahlzeit.** Kleine Mengen regelmäßig halten die Energie gleichmäßiger.