

NUTRITION GUIDE

HALB- MARATHON



Powerbar®

Leistungsfaktoren

Eine kohlenhydratreiche Ernährung in den 24–48 Stunden vor dem Rennen erhöht die Glykogenspeicher in Muskeln und Leber und unterstützt die Aufrechterhaltung der Wettkampfpace.

30–60
g/Std.

Bei Belastungen über 60 Minuten optimieren 30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde die Laufleistung und verzögern Ermüdung. Beispiele: Sportgetränke, Gels, Riegel.

60–90
g/Std.

60–90 g/Std. können die Energieversorgung weiter optimieren und die Ermüdung hinauszögern. Besonders sinnvoll sind Kombinationen aus Glukose + Fruktose.

90–120
g/Std.

Sehr gut trainierte Athletinnen und Athleten nutzen teils bis zu 120 g/Std., besonders bei langen oder intensiven Rennen. Voraussetzung ist eine trainierte Magen-Darm-Verträglichkeit.



HALBMARATHON

DAUER: 75–150 MIN.

Before

Ziel: 1–4 g Kohlenhydrate/kg KG pro Tag



Mahlzeit 3-4 Std. vor dem Start:
Kohlenhydratreich, protein- und fettarm



30 g Kohlenhydrate
in 500 ml Flüssigkeit

Optional:
3–6 mg Koffein/kg KG

During



Ein Gel
alle 20–30 Minuten

After



Direkt nach dem Zieleinlauf:
Recovery Drink



Nach 1–3 Std. nach dem Finish:
Kohlenhydrat- und proteinreiche Mahlzeit

KG = Körpergewicht

Do's

1. **Glykogenspeicher** auffüllen

In den letzten 48 Stunden auf kohlenhydratreiche Mahlzeiten setzen, um die Kohlenhydratspeicher zu maximieren. Sehr fett- und ballaststoffreiche Lebensmittel eher meiden.

2. **3–4 Stunden** vor dem Start

Leichtes, kohlenhydratreiches Frühstück (z. B. Weißbrot, Haferflocken oder Banane) und ausreichend trinken.

3. **Kohlenhydrate** während des Rennens

Für die meisten reichen 30–60 g Kohlenhydrate pro Stunde, z. B. über Gels oder Sportgetränke. Sehr schnelle Läufer:innen profitieren teils von bis zu 90 g/Std.

4. Auf die **richtige Kombination** achten

Produkte mit Glukose und Fruktose verbessern die Kohlenhydrataufnahme und können die Verträglichkeit bei höheren Mengen unterstützen.

5. **Ernährung** im Training **testen**

Die Wettkampfstrategie inklusive Menge, Timing und Produkten unbedingt im Training ausprobieren, um Magen-Darm-Probleme am Renntag zu vermeiden.



***FUEL
THE MOMENT
THAT DECIDES
EVERYTHING***



Quellen

Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473. Epub 2011 Jun 9. PMID: 21660838.

Burke LM, Wood C, Pyne DB, Telford DR, Saunders PU. Effect of carbohydrate intake on half-marathon performance of well-trained runners. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005 Dec;15(6):573-89. doi: 10.1123/ijsnem.15.6.573. PMID: 16521844.

Jeukendrup AE. Carbohydrate and exercise performance: the role of multiple transportable carbohydrates. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Jul;13(4):452-7. doi: 10.1097/MCO.0b013e328339de9f. PMID: 20574242.

Morton JP, Fell JM, Gonzalez JT, Hearn MA, Podlogar T, Pugh JN, Wallis GA. From Metabolism to Medals: Contemporary Perspectives and Revisiting Carbohydrate Guidelines for Fueling Endurance Athletes during Exercise. J Nutr. 2026 Feb 25;156(5):101442. doi: 10.1016/j.tjnut.2026.101442. Epub ahead of print. PMID: 41759826.

Podlogar T, Bokal Š, Cirnski S, Wallis GA. Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrin ingested at 120 g h⁻¹ versus 90 g h⁻¹ at different ratios. Eur J Appl Physiol. 2022 Nov;122(11):2393-2401. doi: 10.1007/s00421-022-05019-w. Epub 2022 Aug 11. PMID: 35951130; PMCID: PMC9560939.