

PEAK PUNK®

MARATHON FUEL



OFFICIAL RACE
NUTRITION PARTNER

OCHSNER
SPORT

ZÜRICH
MARATHON

Diese Tipps gelten für den Durchschnittstypen. Wer sehr leicht, sehr schwer oder sehr erfahren ist, kann abweichen – aber für die meisten passt das so.

1. VOR DEM TRAINING UND VOR LANGEN LÄUFEN

Iss etwas, das schnell Energie gibt und leicht im Magen liegt. Beispiele: Banane, Toast mit Honig, Haferflocken oder ein Riegel. Trinken: Etwa 300-500 ml Wasser mit Elektrolyten in den letzten 30-60 Minuten vor dem Start.

2. WÄHREND LÄNGERER TRAININGSLÄUFE

(Ab ca. 60-70 Minuten)

Alle 30-40 Minuten etwas Energie nachladen: Gels, halbe Riegel oder Banane. Trinken: Pro Stunde etwa 400-800 ml Wasser oder Electrolyte – je nach Temperatur und Körpergrösse. Kleine Schlucke, regelmässig. Nicht warten, bis du Durst hast. Electrolyte sind wichtig. Viele Läufer schwitzen 600-1200 mg Natrium pro Liter aus.

3. AM TAG VOR DEM MARATHON

Iss mehr Kohlenhydrate als sonst: Pasta, Brot, Reis, Kartoffeln, Früchte. Keine Experimente – nur essen, was du kennst und verträgst. Ausreichend trinken, aber nicht übertreiben.

4. AM MARATHON-MORGEN

2-3 Stunden vor dem Start eine leichte Mahlzeit: Porridge, Toast, Banane oder Ähnliches. Nichts Neues probieren. Dazu 300-500 ml trinken.

5. WÄHREND DES MARATHONS

Nur das nehmen, was der Zürich Marathon bereitstellt oder was du selbst mitbringst. Lieber früh Energie zuführen statt zu spät. Regelmässig

kleine Schlucke trinken. Peak Punk liefert natürliche Energy Bars, Gels und Elektrolyte. Empfehlung:

- 30-60 g KH / h bei Läufen bis 2,5 h
- 60-90 g KH / h bei längeren Marathons

6. NACH DEM MARATHON

Der Körper braucht sofort drei Dinge:

1. etwas essen (leicht und energiereich),
 2. trinken,
 3. Salz auffüllen.
- Danach normal essen, Beine hoch, Ruhe – und die Kohlenhydrat- und Energiespeicher wieder auffüllen. Ideal: Electrolyte, High Protein Shake BCAA.

7. WICHTIGSTER GRUNDSATZ

Alles vorher testen. Was im Training funktioniert, funktioniert im Rennen. Was neu ist, sorgt oft für Probleme.

PEAK PUNK RACE FUEL

Vor dem Training:

- Peak Punk Bio Flapjacks, Protein oder Energy Bars. schneller, leicht verdaulicher Snack
- Peak Punk Electrolytes: für Flüssigkeit und Salz

Während langer Trainingsläufe:

- Peak Punk Energy Gels: schnelle Energie
- Alle 30-40 Minuten eines nehmen
- Peak Punk Electrolytes: Flüssigkeit und Salz stabil halten

Nach dem Training:

- Peak Punk Protein Shake: hilft bei Erholung und Auffüllen
- Danach normal essen

In der Vorbereitung allgemein:

- Riegel als Kick vor intensiven Läufen
- Electrolytes an warmen Tagen oder bei langen Läufen
- Gels und Bars im Training testen, damit dein Körper weiss, was kommt
- Shake nach harten Tagen als schneller Restart

MARATHON FUEL

PEAK PUNK®



Natural Electrolyte



Natural Energy Gel



Protein Bar

Energy Bar



Oat Flapjack



Natural High Protein

BEFORE:

- Natural Electrolyte
- Oat Flapjack
- Protein Bar

DURING:

- Natural Electrolyte
- Natural Energy Gel
- Energy Bar

AFTER:

- Natural Electrolyte
- Protein Bar
- High Protein Shake

EMPFEHLUNG:

Die Menge hängt stark von Temperatur, Pace und individueller Schweißrate ab.

Kohlenhydrat pro h:

- 30-60 g KH / h bei Läufen bis 2,5 h
- 60-90 g KH 7 h bei längeren Marathons

HYDRATION UND ELECTROLYTE PRO H:

- Natrium ist der entscheidende Elektrolyt im Ausdauersport
- 400-800 ml Flüssigkeit pro h

NO BULLSHIT INSIDE.

BIO

VEGAN

ZERO
SWEETENERS

SOY
FREE

GLUTEN
FREE

NO
ADDITIVES

NO
PALM OIL

PLANT
PROTEIN