



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Energie-Gels in Training und Wettkampf

Die Versorgung mit Kohlenhydraten in Training und Wettkampf ist im Ausdauersport enorm wichtig. Neben Getränken und Riegeln sind Gels dafür hervorragend geeignet. Gels haben den Vorteil, daß sie ohne zu kauen einfach geschluckt werden können.

Läufer und Radfahrer nutzen idealerweise unterschiedliche Darreichungsformen der Gels:

- **Läufer** nutzen Gels in kleinen handlichen Gelbeuteln (Sachets), die problemlos mit den Händen aufgerissen werden können.
- **Radfahrer** haben mitunter Schwierigkeiten, Gelbeutel während der Fahrt zu öffnen. Hier bieten sich kleine wiederverschließbare Flaschen an. Squeezy bietet neben kleinen 125 ml-Flaschen für die Trikottasche auch 500 ml-Nachfüllflaschen (Refiller) an, was sowohl preislich als auch aus Umweltschutzgründen interessant ist.  
Im Wettkampf besteht zudem die Möglichkeit, aus der Squeezy-Refiller-Flasche Gel direkt in eine Rahmen-Trinkflasche zu füllen. Damit ist auch bei langen Wettkämpfen die handliche Gel-Versorgung sicher gestellt.