

Ravinnon ja nesteen nauttiminen kilpailupäivänä

Iltapäivällä juostavien maratonien tai muiden hyvin pitkäkestoisten kilpailujen edellä tulisi sekä syödä että juoda. Ähky on kuitenkin pahempi seuralainen kuin pieni nälän poikanen, joten kilpailupäivänä ei enää kannata varsinaisesti tankata.

Pitkäkestoisia suorituksia edeltävinä päivinä kannattaa noudattaa erittäin hiilihydraattipitoista ruokavaliota eli soveltaa ns. hiilihydraattitankkausta (kts. ohjeet edellä). Tankkauksen yhteydessä tulisi keventää harjoittelua ja lisäksi on huolehdittava runsaasta nesteen saannista. Liioiteltuun juomiseen ei kuitenkaan ole tarvetta, vaan hieman normaalia suuremman huomion kiinnittäminen nesteen saantiin riittää. Tankkauksen voi lopettaa vuorokautta ennen kilpailutapahtumaa ja viimeisen vuorokauden aikana voi siirtyä normaaliin, säännölliseen, runsashiilihydraattiseen ruokavaliioon. Viimeisen vuorokauden aikana ei kannata enää harjoitella.

Kun energiavarastot tankkauksen avulla saadaan täytettyä ja nestetasapaino kohdalleen, voidaan kilpailupäivän valjetessa keskittyä ravitsemustilan ja päivän vireen hienosäätöön sekä vatsavaivojen välttämiseen.

Kilpailupäivänä aterioiden on oltava hiilihydraattipitoisia ja vähärasvaisia. Vettä nautitaan hieman tavallista runsaammin. Virtsan vaaleaa väriä voi pitää merkinä riittävästä nesteen nauttimisesta. Veden voi korvata urheilujuomalla jos kilpailupäivänä on lämmin. Urheilujuoman sisältämä suola vähentää virtsaneritystä ja parantaa nesteen pysymistä kehossa. High5 urheilujuomat sisältävät poikkeuksellisen runsaasti suolaa joten ne soveltuvat erityisen hyvin tähän tarkoitukseen. High5 Isotonic on erinomainen valinta helteisen kilpailupäivän juomaksi. Tässä vaiheessa juoma voi olla melko väkevää, noin 6-7 %.

Viimeinen ateria syödään 2–4 tuntia ennen starttia. Paras ajoitus riippuu aterian koosta ja ravintosisällöstä, vatsan herkkyydestä sekä aikaisemmista kokemuksista ja totumuksista. Iltapäivälähdöt mahdollistavat jopa pienen lämpimän aterian syömisen. Sulatteluaikaa tulisi kuitenkin varata ainakin 3–4 tuntia. Aterialla voi syödä esimerkiksi pienen annoksen napakaksi keitettyä pastaa tomaattikastikkeella. Parhaiten kilpailupäivän aterioille sopivat kuitenkin hyvin sulavat hiilihydraattipitoiset välipaluruoat. Hyviä ruokia ovat esimerkiksi kaurahiutaleet rasvattoman maidon kanssa, kohtuullisesti kuituja sisältävä leipä, hedelmillä ja marjoilla maustettu jogurtti, täysmehut, hedelmäsoseet sekä mysli- ja energiapatukat. High5 energiapatukoista Sportsbar on hyvä valinta. Kilpailupäivän aterioilla vältetään runsasta rasvaa ja kokolihaa, jotta maha ehtisi tyhjentyä ennen starttia.

Muistilista

- Syö hiilihydraattipitoinen melko runsas aamiainen. Muista juoda. Juomaksi vesi tai High5 Isotonic urheilujuoma.
- Juo vettä tai urheilujuomaa noin 0,5 litraa aamupäivän aikana.
- Syö toinen ateria 2–4 tuntia ennen lähtöä. Suosi hiilihydraattipitoisia, vähärasvaisia, tuttuja ja hyväksi havaittuja ruokia.
- Muista juoda vettä tai urheilujuomaa aamulla ja pitkin aamupäivää. Jos sinulla on taipumusta vatsavaivoihin, kannattaa välttää maitoa, täysmehuja, hiilihapollisia juomia, hiivaa sisältävää vehnäleipää, kofeiinia, suklaata ja minttua. Kokemus on valttia.
- Juo vielä noin puoli litraa High5 Isotonic urheilujuomaa 2 tuntia ennen suoritusta. Viileissä oloissa ei tämän jälkeen tarvitse juoda. Kuumissa olosuhteissa voit

seuraavan tunnin aikana juoda hiilihapotonta natriumpitoista kivennäisvettä 0,5 l/h. Hiilihydraattipitoista urheilujuomaa ei näin lähellä suorituksen alkamista enää kannata nauttia (poikkeus viime hetken tankkaus, ohjeet tuonnempana)

- Käy vessassa juuri ennen suoritusta.

Esimerkki ruokailusta helteisenä maratonpäivänä, kun startti on kello 14

Aamiainen klo 8

Puuroa hillon ja maidon kera, ripaus suolaa

Rouhesämpylä, margariinia, siivu kinkkua

Keitetty kananmuna, ripaus suolaa

Lasi vettä ja lasi täysmehua

High5 Isotonic urheilujuomaa 0,5 litraa aamupäivän aikana

Välipala klo 11

Banaani

Purkki rasvatonta jogurttia

High5 Sportsbar myslipatukka

Natriumpitoista kivennäisvettä 2 dl

11.30-12.00

High5 Isotonic 6 % urheilujuomaa 0,5 litraa

Klo 12.30–14.00

Hörpi muutama desilitra natriumpitoista kivennäisvettä, josta hiilihappo on ravistettu pois.

Esimerkki ruokailusta maratonpäivänä, kun lämpötila on normaali ja startti on kello 15

Aamiainen kotona klo 9

Lautasellinen omatekoista myslää rasvattoman maidon ja omenasoseen kera

2 palaa ruisleipää, margariinia, 2 siivua vähärasvaista kinkkua

Täysmehua 1 lasi

Vettä 2 lasia

Välipala matkalla starttiin klo 12 (kotoa mukaan)

Hedelmä-vihannes shotti

Rouhesämpylä

High5 Sportsbar myslipatukka

Vesi 2 dl

Klo 13

High5 Isotonic 6 % urheilujuomaa tai vettä 0,5 litraa

Viime hetken tankkaus

Vielä juuri ennen lähtöä voidaan halutessaan nauttia hiilihydraatteja ja nestettä suorituskyvyn maksimoimiseksi. Toimenpidettä voi soveltaa erityisesti silloin, kun ilma on kuuma ja tavoitellaan kovaa loppuaikaa. Tehovaikutuksen saa esimerkiksi nauttimalla 3 dl High5 Isotonic 6 % urheilujuomaa ja yhden pakkauksen High5 Energygel tai Energygel+ energiageeliä 10–15 minuuttia ennen lähtöä. Viime hetken tankkaus ei sovellu kaikille ja sitä kannattaa kokeilla huolellisesti harjoitusten yhteydessä yllätysten välttämiseksi.