



SKI TOURING

WWW.SPONSER.COM/SKITOURING



PREPARE & BEFORE

Achte am Vorabend auf eine ausgewogene kohlenhydratbetonte Kost, denn frühmorgens fällt es häufig schwer, ausreichend zu frühstücken. Je länger die Belastungsdauer der geplanten Skitour, umso entscheidender sind gefüllte Glykogenspeicher sowie ein ausgeglichener Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt.

POWER PORRIDGE

Schmackhaftes, warmes Sportlerfrühstück. Schnell und einfach zubereitbar. Die Kombination von komplexen Kohlenhydraten und hochwertigem Molkeprotein sorgt für langanhaltende Leistungsfähigkeit dank gut gefüllten Energiespeichern und optimal genährten Muskeln.

ACTIVATOR

Der morgendliche Muntermacher als «kalter Espresso». ACTIVATOR liefert Koffein aus verschiedenen Quellen, deren Wirkung bis zu 4 Stunden anhält. Für Steigerung der Ausdauerleistung, erhöhte Aufmerksamkeit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

OAT PACK

Geballte, anhaltende Energie aus Haferflocken mit natürlichen Zutaten und leckerem Geschmack. Die Energieriegel sind ideale Begleiter bei Outdoor-Aktivitäten. Erhältlich in zwei Geschmacksrichtungen: Macadamia-Chufas und Creamy-Caramel.



DURING

Eine regelmässige Zufuhr an Flüssigkeit-, Kohlenhydrat- und Elektrolyten ist entscheidend für andauernde Leistungsfähigkeit über mehrere Stunden. Trinke regelmässig und entsprechend deinem Durstempfinden. Sportgetränke, idealerweise warm zubereitet, sind dafür bestens geeignet. Für die weitere Energiezufuhr eignet sich Festnahrung als Snack für Zwischendurch.

COMPETITION®

Das ultimative Sportgetränk für Skitouren-gänger verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. Kann sowohl kalt als auch warm zubereitet werden. COMPETITION® ist säurefrei und damit auch zahnfreundlich. Mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

ISOTONIC

Der beliebte isotonische Durstlöcher, erhältlich in fünf fruchtigen Geschmacksrichtungen. Mit unterschiedlichen Quellen an Kohlenhydraten und Elektrolyten. Sowohl warm als auch kalt zubereitbar.

ACTIVATOR

Der Motivations-Booster unterwegs bei körperlichen und mentalen Tiefs. Steigerung der Ausdauerleistung, verstärkte Aufmerksamkeit und erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Alle 2-3 h eine Ampulle.

POWER GUMS

Die praktischen Energielieferanten sind in zwei Geschmacksrichtungen erhältlich und wahlweise mit Koffein oder BCAAs ergänzt. Ein Pack beinhaltet 10 Stücke POWER GUMS und ist ideal geeignet zur schnellen Energiezufuhr unterwegs.

HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie. Leicht verdaulich und damit ideal geeignet unterwegs auf Touren. Sollte bei eisigen Temperaturen am Körper getragen werden.

THERMOGÜRTEL

Der praktisch zugängliche Hüftgurt hält Getränke bis zu 6 h warm und bietet ein Fach zum Verstauen von Festnahrung. Fassungsvermögen von 1000 ml und leicht zu reinigen. Der Schraubverschluss dient als Trinkbecher.



AFTER

Die erste Stunde nach der Belastung ist wichtig für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaptation. Ebenso ist die Infektanfälligkeit deines Körpers erhöht. Gleiche daher deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt möglichst rasch, idealerweise noch auf dem Gipfel, wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte nach der Tour auch auf schnell verfügbare, rund 25 g hochwertige Proteine und Kohlenhydrate nach Bedarf.

RECOVERY DRINK

Der bewährte, schmackhafte Regenerationsdrink im Portionsbeutel, praktisch zum Mitnehmen. Für einen hohen Protein-Anteil ideal kombinierbar mit AMINO 12500.

PROTEIN CHOCO ALMONDS

Belohne dich mit einem schmackhaften Snack! Feinste Mandeln, überzogen mit zuckerfreier Schokolade und extra viel Molkenprotein.

IMMUNOGUARD

Das rein pflanzliche Multinährstoff-Präparat IMMUNOGUARD liefert wichtige Nährstoffe zur Unterstützung des Immunsystems in Zeiten von erhöhter Infektanfälligkeit.