

DOLOMITI WINTER TRAIL

22km 900D+ e 12km 400D+

4 MARZO 2018

www.dolomitiwintertrail.it



Nonostante la gara possa sembrare corta, si svolgerà interamente su percorso innevato, con la possibilità che le temperature non siano elevate.

Il **Team Born**, considerando la fisiologica richiesta di ulteriore energia per un'attività di questo tipo, consiglia il seguente **piano di integrazione nutrizionale**:

GARA 12K

- 1 ora e mezzo prima della gara la colazione solitamente utilizzata
- 1/2 ora prima dello start 1 barretta flapjack Born (barretta a rilascio lento di energia)
- 15 min. prima della partenza una fialedda di Magnesium liquid Born
- Al km 4,5 prendere 1 super liquid gel apple o citrus
- Al km 9 circa prendere 1 super liquid gel+ caffeina (gel liquido a rilascio immediato di energia con aggiunta di carbo a lenta cessione 2:1 glucosio/fruttosio)
- Al km 12 ARRIVO e ristoro finale

GARA 22K

- 1 ora e mezza prima della gara colazione solita
- 1/2 ora prima dello start 1 barretta Flapjack Born
- 15 min. Prima della partenza 1 fialedda di magnesium liquid (per ovviare ai problemi muscolari, affaticamento e crampi)

PRONTI VIA

- Al km 5/6 prendere 1 super liquid gel Born
- Al km 9/10 prendere 1 super liquid gel+caffeine
- Al km 13 1 barretta Extra bar 2:1 Born a rilascio veloce e lento di energia (glucosio /fruttosio)
- Al km 16 prendere 1 super liquid gel Born
- Al km 21 Arrivo e ristoro finale

Si raccomanda entro 1 ora dall'arrivo di bere una borraccia da 500ml di Recovery shake o Recovery+ per la sintesi e il recupero cellulare dei muscoli.

Il team Born non ha specificato il bere durante la corsa ma il massimo consiglio che dà è di bere (sete o non sete) 500 ml di isocarbo ISO PRO ogni ora .

Iso PRO oltre a dissetare rilascia 35 gr di energia ogni borraccia, l'equivalente di una barretta , sotto forma di carboidrati lenti e veloci (glucosio e fruttosio 2:1)

Tutte le barrette e i gel ,consigliati dal Team assistenza nutrizionale Born ,servono a reintegrare le energie perse durante la corsa. La quantità necessaria per non utilizzare le riserve , a prescindere da cosa, deve essere sulla base di 60 gr. di energia per ogni ora di corsa effettuata, quindi mediamente 1 borraccia di ISO PRO e 2 gel ogni ora presi a piacere. Si consiglia comunque di portarsi un FINAL o 1 Block Born per qualsiasi necessità di energia supplementare.

DOLOMITI WINTER TRAIL

22km 900D+ e 12km 400D+

4 MARZO 2018

www.dolomitiwintertrail.it



Born Italia, partner del Dolomiti Winter Trail, offrirà in omaggio a tutti i partecipanti alla gara un prodotto energetico Born.

BORN Italia, sarà inoltre a Malga Millegrobbe nel weekend, con dei Pacchetti Offerta per tutti i runners presenti, studiati sulla base dei piani di integrazione alimentare sviluppati per le gare.

PACCHETTO Trail Km 12

1 Barretta Flapjack Born rilascio energia lenta
1 Barretta Extra Bar 2:1 Born rilascio energia lenta e veloce
1 Super Liquid Gel Born apple o citrus
1 Super Liquid Gel+caffeine Born
Per totale di 7 Euro con 1 Fialetta Magnesium Liquid orange OMAGGIO

PACCHETTO Trail KM 21

1 barretta Flapjack Born (rilascio lento energia)
1 barretta Extra Bar 2:1 Born rilascio veloce e lento di energia (glucosio/fruttosio)
2 Super Liquid Gel apple o Citrus Born
1 Super Liquid Gel+caffeine Born
1 ISOPRO 40 gr (x 1 borraccia di Isocarbo 2:1)
1 Fialetta di Magnesium Liquid
Per totale di 12 Euro con Borraccia Born Bio Elite da 500ml OMAGGIO

Allo stand Born si potranno trovare altre vantaggiose offerte come il nuovo SIXPACK GELS 5+1 di tutti i gusti a 10 Euro.

www.borbornitalia.it/running/