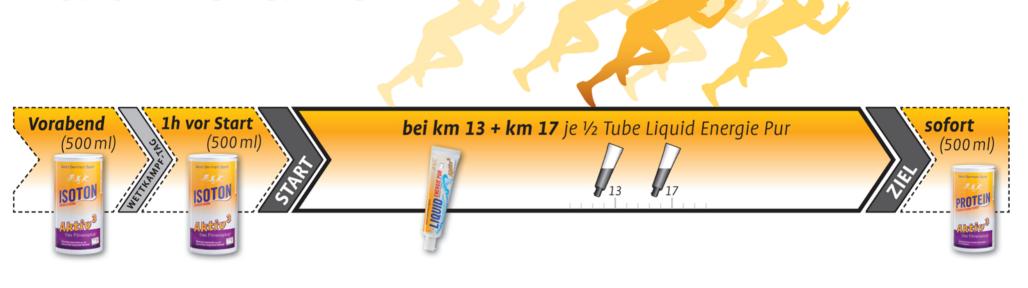
## Wettkampfversorgung mit Aktiv<sup>3</sup>

Halb-Marathon



Wettkampfvorbereitung: Am Vorabend und 1h vor dem Start

je 500 ml Isoton Energiedrink

Während des Laufs: bei km 13 und km 17 je ½ Tube **Liquid Energie Pur** 

+ Wasser an den Verpflegungsstationen

Sofort nach dem Zieleinlauf: 500 ml **Protein Regenerationsturbo** 





Tipp:
vor dem Start
Fireprotect
Hautschutzcreme
(Schutz vor Wundreiben)



Tipp:
nach dem Duschen
Vital Hautmilch
(erfrischt und belebt
die Muskeln)

Wettkampfration: Isoton Energiedrink + 1 Liquid Energie Pur



