

RADMARATHON- PLANER

Essen, bevor der Hunger kommt. Trag deinen Plan ein und kleb ihn auf das Oberrohr.

STUNDE	ESSEN	TRINKEN	VERPFLEGUNGSSTELLE	✓
1. Std.				☐
2. Std.				☐
3. Std.				☐
4. Std.				☐
5. Std.				☐
6. Std.				☐
7. Std.				☐
8. Std.				☐

FAUSTREGELN ZUM ANFANGEN

Alle 20–30 Minuten eine kleine Portion. Für lange, intensive Fahrten werden oft rund 60 g Kohlenhydrate pro Stunde genannt, etwa eine Flasche pro Stunde – bei Hitze mehr. Im Training testen, was dein Magen verträgt.

GROBE ORIENTIERUNG

Banane ≈ 25 g · Reiskuchen ≈ 20–30 g · Flasche Sportgetränk ≈ 30–60 g Kohlenhydrate, je nach Größe und Mischung.


TRIKOTTASCHEN
PACKLISTE

- ☐ Schlauch, Reifenheber
- ☐ Minipumpe oder Kartusche
- ☐ Multitool
- ☐ Windweste oder Regencap
- ☐ Verpflegung für 2 Stunden
- ☐ Handy, Ausweis, Bargeld

VOR DEM START
RAD-CHECK

- ☐ Reifendruck
- ☐ Bremsen
- ☐ Kette geölt
- ☐ Schaltung
- ☐ Achsen fest
- ☐ Licht & Akku geladen


Übrigens

200 KILOMETER. EIN TAG, DEN DU NIE VERGISST.

200 Kilometer, alle Höhenmeter – als Profil und Linie auf Papier: zielglueck.de/rad-poster