



Pressemitteilung

frei zur Veröffentlichung

Haferriegel Oatie: Optimale Energieversorgung beim Marathon

Hürth, 29. September 2016 – Um beim Marathon die beste Leistung abrufen zu können, kommt es vor allem auf die Verpflegung während des Laufs an. Neben Wasser und Bananen kann der erhöhte Energiebedarf nun durch einen Haferriegel gedeckt werden.

Am Sonntag starten 26.000 Teilnehmer in den verschiedenen Wettbewerben beim Köln Marathon. Die besten männlichen Läufer erreichen bereits nach etwas über zwei Stunden das Ziel, die meisten Teilnehmer brauchen allerdings im Schnitt über vier Stunden. „Egal, wie schnell die Distanz von 42,195 Kilometern gelaufen wird, hängt die Leistung vor allem von zwei Dingen ab: von der Dehydration, also dem Flüssigkeitsverlust, und der Entleerung der Energievorräte aus Glykogen“, weiß Patrick Kruczkowski, Geschäftsführer von IronMaxx Nutrition. „Läufer benötigen deshalb während des Laufs vor allem ausreichend Flüssigkeit und Kohlenhydrate, um die Leistungsfähigkeit des Körpers aufrecht zu halten und das Ziel zu erreichen.“

An den Verpflegungsstationen entlang der Strecke wird den Läufern in regelmäßigen Abständen Wasser angeboten, das die drohende Dehydration verhindert. „Es ist empfehlenswert das angebotene Wasser auch zu trinken und somit eine Wasserzufuhr alle 20 Minuten zu gewährleisten“, so der Experte für Sporternährung.

Handlich und gut bekömmlich

Neben Wasser werden dort auch Bananen angeboten, die wichtige Kohlenhydrate, Vitamine und Magnesium enthalten. „Allerdings benötigt der Körper etwa zwei Stunden, bis er die Kohlenhydrate aus Bananen aufgenommen hat, so dass sie nicht als Hauptenergiequelle taugen“, erklärt Kruczkowski. „Deshalb haben wir den Haferriegel „Oatie“ entwickelt, der knapp 60 Gramm Kohlenhydrate und über 400 Kalorien enthält. In mehrere Bisse über die Strecke aufgeteilt, kann der Riegel die gesamte Energieversorgung für den Lauf gewährleisten.“ Verantwortlich dafür sind die komplexen Kohlenhydrate der Haferflocken, die schnell und kontinuierlich Energie liefern und sehr bekömmlich sind. Der handliche Riegel kann bequem in der Laufkleidung transportiert werden und ist so zu jeder Zeit griffbereit.

Damit ist der Oatie eine positive Kalorienbombe sowohl für den Topathleten als auch den Breitensportler. Ideal für alle Teilnehmer bei der 20. Auflage des Köln Marathons.



Über IronMaxx® Nutrition

Wir stehen für hochwertige Sportnahrung, die wirkt und dazu noch lecker schmeckt! 2004 gegründet sind wir mittlerweile einer der größten, deutschen Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln im Sport. Unsere Produkte unterstützen Athleten, Bodybuilder und Fitnesssportler einfach und schnell in der optimalen Nährstoffaufnahme in jeder Trainingsphase. Ob Muskelaufbau, Fettabbau oder Diät - wir haben das passende Supplement für jedes Trainingsziel und jeden Athleten-Typen.

Gesunde und ausgewogene Ernährung spielt seit Jahren aber auch eine immer größere Bedeutung in der Bevölkerung. Deshalb richten sich unsere Produkte nicht nur an Athleten und Sportler, sondern unterstützen alle, die einen nachhaltigen Lebensstil verfolgen.

Unsere Produkte produzieren wir vorrangig in Deutschland und stehen für das Qualitätssiegel „Made in Germany“. Deshalb sind wir besonders stolz auf den Landesehrenpreis von Nordrhein-Westfalen für ausgezeichnete Lebensmittelqualität, der den täglichen Anspruch an unsere Produkte unterstreicht. Auf diese verlässliche Qualität vertrauen auch Profimannschaften wie die Kölner Haie und der VfL Gummersbach, die wir als Sponsor unterstützen.

Folgen Sie uns



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Silke Hemminger
PR & Sponsoring
IronMaxx® Nutrition
Wegelinstraße 13
50354 Hürth

Mail: silke.hemminger@ironmaxx.de

Tel: +49 2233 7191 206