



STRONG VIKING

obstacle run



Verbeter je energie

De Strong Viking Obstacle Run is een fysiek en mentaal zware uitdaging waarin je lichaam naast hardlopen op de proef wordt gesteld door uitdagende obstakels. Je lichaam verbrandt tijdens deze inspanning veel koolhydraten die om worden gezet naar energie. Om verzuring en/of uitputting te voorkomen is het naast voldoende drinken daarom ook belangrijk je koolhydraten tijdens de run aan te vullen bij een van de verzorgingsposten / Energy Points.

Verzorging tijdens Strong Viking

7km Lighting – 2 posten: Water, Snelle Jelle Kruidkoek, Red Bull

13km Warrior – 3 posten: Water, Snelle Jelle Kruidkoek, Banaan, Red Bull

19km Beast – 4 posten: Water, Snelle Jelle Kruidkoek, Banaan, Red Bull

Aanbevolen richtlijnen voor koolhydraten



Voor lichamelijke inspanning van 1,5 tot 2,5 uur, of intensieve inspanning, wordt 30 tot 60 gram per uur geadviseerd. Bijvoorbeeld een stuk fruit plus water en/of sport- of energy drink.



Voor lichamelijke inspanning van meer dan 2,5 uur, zoals een obstacle run, wordt tot 90 gram per uur geadviseerd. Denk hierbij aan een combinatie van water, sport- en/of Energy Drink met een kruidkoek en/of banaan.

Bron: [Nutrition and hydration guidelines for serious athletics – IRON MAN](#)