

# SÄTILA TRAIL

10 NOVEMBER 2018

## Sätila Trail - Energiintag by Umara

Sätila Trail är inte långt borta nu och de flesta av er är nog i förberedelsefasen med träning och utrustning. En annan lika viktig komponent är energiplanen. Vad ska du dricka, äta under loppet. Självklart kommer detta skilja sig drastiskt om du springer 5, 10, 21, 42 eller 82 km banan. Men oavsett så är det bra att ha en plan för energiintaget så därför kommer här några allmänna tips på hur du kan lägga upp en plan. Samt några specifika rörande de olika banorna.

### Energitips

Sätila trail är ett lopp som går i tuff teknisk terräng och du kommer hålla på längre och göra åt mer energi än under ett vanligt lopp. Så se till att du har laddat ordentligt med kolhydrater inför loppet. Ska du springa 21 km och uppåt kan det vara en bra idé att göra en så kallad kolhydratladdning.

Tänk på att försöka få i dig lite extra kolhydrater 2-3 dagar inför tävlingen. Dra ner lite på protein och fiberinnehållet samtidigt som du försöker få i dig ca 10 g kolhydrater per kg kroppsvikt. Detta gör att du får i dig mer kolhydrater samtidigt som magen håller sig lugn och du inte känner dig allt för tunga inför start. Ett tips kan vara att dricka lite extra kolhydrater i form av juice eller sportdryck de sista dagarna för att inte känna sig helt proppmätt.

Planera ditt energiupptag! Rekommendationerna är att försöka få i sig ca 90 g kolhydrater per timme. Om det sen kommer från sportdryck, gel, bars, bananer eller godis är upp till löparen och vad hen gillar och vad magen klarar av. Dock kan det vara bra att tänka på att sportdryck och gels är framtagna för att tas under fysisk aktivitet och är oftast snälla mot magen. Umaras produkter har också ett högt salt och mineralinnehåll för att täcka dem förlusterna du får via svettningen. I och med att Umara sponsrar Sätila trail är det Umars U sport som kommer serveras vid stationerna. Det är en lättdrucken sportdryck med citronsmak. För er som räknar kolhydrater innehåller en mugg ca 10 g kolhydrater.

Tänk på att äta och dricka innan du börjar känna av hunger och törst. Att fylla på energi bör man börja med redan från start och fortsätta med under regelbundna intervaller. Man ger sin mage en bättre resa genom att äta och dricka lite men ofta istället för att vräka i sig vid få tillfällen.

### Specifika tips för de olika banorna

**82 km** - Fjäråsslingan den tuffaste utmaningen i Sätila trail! Det är lätt att börja lite för fort, kroppen känns bra och kilometrarna rullar på. Tänk dock på den längsta sträckan utan depå är den första till Navåsen, 19,4 km så se till att ha bra med dricka och energi med dig. Efter 48,7 km når du Åskhult här finns drop-bag servicen och där kan det vara smart att ha laddat upp med ny energi som du vet funkar bra för dig. Något riktigt gott som du kan se fram emot.

Spara också på krafterna för de sista 15 km är de allra tuffaste med teknisk terräng och med branta backar.

**42 km** - Dyrenäs, Grebbeshult och Ramhultaslingan utgör Sätila trail marathondistans. Detta är en kuperad slinga med 4 riktigt tuffa stigningar och över 1000 höjdmeter. Det finns flera välfyllda vätskestationer men det är ändå smart att ha med sig ett vätskebalte/ryggsäck och några gels för att ha en jämn tillförsel av energi.

**21 km** - Grebbeshult- och Ramhultaslingan ger halvmarabanan en teknisk och tuff andra del och då gäller det att ha krafter kvar. När man springer under hög intensitet i över 90 min gör vi åt stora delar av kroppens glykogenförråd och när man kommer under en viss gräns så kommer muskelfunktionerna försämrats markant, vi springer in i den beryktade "väggen". Så även på 21 km distansen är det viktigt att fylla på med energi redan från start. Om du enbart dricker från vätskestationerna kan det vara bra att ha med sig 2-3 gel att ta under loppets gång mellan stationerna.

**10 km** - Sätila trails millopp går från vacker stig till Sätilas tuffa elljusspår för att sedan avslutas genom central Sätila. Det går fort och med hög intensitet för dem som vill så se till att du ätit ordentligt kvällen innan och till frukost utan att känna dig för tung. Ett Umara tips är att ta en U Intend shot eller cola gel med koffein i innan start för att få en extra kick! Umara finns på plats för försäljning och svarar gärna på alla slags frågor om prestation och nutrition!

**5 km** - Byslingan startar längs stranden vid Lygnevi och går upp mot motionsspåren och tillbaka genom centrum till Lygnevi igen. Underlaget varierar mellan stig, gräs, grus och asfalt och är lite snällare underlagsmässigt än de längre distanserna. Spring snabbt, spring långsamt, promenera och ha kul tillsammans är våra bästa tips här!

Stort lycka till!

**Vill du bli ännu mer awesome?  
Lyssna på vår podcast Prester Mera!**

[www.presteramera.se](http://www.presteramera.se)

*Hälsningar Simon & Tommy*

