



SÄTILA TRAIL energitips 2021

Vad ska du dricka, äta under Sätila trail för att prestera på topp? Självklart kommer detta skilja sig drastiskt om du springer 5, 10, 22, 43 eller 85 km banan. Men oavsett så är det bra att ha en plan för energiintaget så därför kommer här några allmänna tips från vår energipartner [Umara](#) på hur du kan lägga upp en plan. Samt några specifika rörande de olika banorna.

Umara med Simon och Tommy i spetsen kommer även själva finnas på plats. Både för att snacka energi och prestation med er men också för att springa själva.

85 km - Lygnerslingan 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 Äskhult 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.

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.

43 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 vätskebälte/ryggsäck och några gels för att ha en jämn tillförsel av energi. Sikta på att dricka eller äta något var 15-20min och börja direkt från start.

22 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 2-4 gel att ta under loppets gång mellan stationerna.

10 km - Sätilla trails millopp går från vacker stig till Sätilas tuffa elljusspår för att sedan avslutas genom central Sätilla. 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 innan start.

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!