

## TOITUMINE TRIATLON 70.3 AJAL

Ruedi Wild\* oma toitumisstrateegiast triatloni poolpikal distantsil / Ironman 70.3 ajal.

Minu konkreetne toitumise ettevalmistus poolpikaks triatloniks algab 4 päeva enne võistlust. Võtan iga päev [RED BEET VINITROX'i](#). See punapeedi kontsentraat annab nitraatpolüfenoole ja spetsiaalseid valke, et suurendada lämmastikoksiidi tootmist ja parandada verevarustust. Selle toime on teaduslikult tõestatud paljudes uuringutes ja on laialt tuntud profipordis vastupidavusaladel. Kuna mul on tundlik kõht, lahjendan kontsentraati (mis vastab umbes poolele liitrile kvaliteetsele punapeedi mahlale) alati veega, nagu puuviljamahla valmistades. See on eriti oluline võistluspäeval, kui võtan viimase shoti koos hommikusöögiga, ca 3h enne starti. Ideaalne kombinatsioon on [NITROFLOW PERFORMANCE'iga](#), võttes seda samuti 4 päeva enne võistlust, see toimib sarnaselt ja suurendab veelgi lämmastikoksiidi tootmist.

Võistluseelsetel päeval keskendun süsivesikute laadimisele, seda ilma ülesöömiseta, vältides selliseid pastakoguseid, millest tekib raskustunne. Mulle sobib hästi [CARBO LOADER](#) kui rohkelt energiat andev süsivesikute-mineraalainete segu. Võtan ühe portsjoni neli korda päevas, 3x peale sööki ja lisaks ühe veel enne magamaminekut. Jook on ilma fruktoosita, mis on praktiliselt kõigi tänapäeval saadaolevate karastus- ja spordijookide peamine koostisosa. See on põhjustanud mulle minevikus võistlustel nii mõnigi kord seedeprobleeme, ilma et oleksin olnud põhjusest teadlik. Samal põhjusel on minu jaoks oluline ka vältida kiudaineid vahetult enne võistlust oma toitumises. Seega hoian eemale salatitest ja köögiviljadest, mis tavaliselt moodustavad suure osa minu igapäevasest toidust.

Võistluspäeval võtan vahetult enne ujumise algust ühe tuubi [LIQUID ENERGY PLUS'i](#), et tagada energia esimese etapi jaoks. Rattaga sõites toetun peamiselt spordijookidele [COMPETITION](#) ja Ultra Competition, enamasti nende kahe segule. See maheda maitsega spordijook on happevaba ja koosneb paljudest erinevatest süsivesikute allikatest, mistõttu on minu tundlikule kõhule täiesti talutav, pakkudes samal ajal kauakestvat energiat ja elektrolüüte.

Olenevalt tingimustest (ilm ja temperatuur) võtan lisaks 1-2 [soolakapslit](#) tunnis kas puhtalt või joogipudelil lahjendatult, et katta elektrolüütide, peamiselt soola/naatriumi lisavajadus. Kui on allamäge lõigud, kus saan veidi lõõgastuda ja ei pea liiga intensiivselt hingama, siis meeldib mulle süüa mingit tahket toitu, näiteks [HIGH ENERGY BAR'i](#). Minu isiklik lemmik on Salty&Nuts batoon, mis on soolapähkli maitsega.

Jooksu ajal on kõht kõige tundlikum pideva liikumise tõttu, mistõttu on oluline mitte tarbida kõike läbiseegi, kui joogipunkti läbi joosta. Püüan hoida selle lihtsana ja toetun geelidele, et katta oma energiavajadus, samuti soolakapslitele, et mu hüdratatsioonitase püsiks korras. Täpsemalt - võtan umbes 1,5 geelituubi (70 g tuub) tunnis väiksemate portsjonitena või 35 g portsjonpaki iga 20 min järel koos 1-2 [SOOLAKAPSLIGA](#) tunnis, tavaliselt enne joogipunkti jõudmist.

Esimesed võistlusjärgsed minutid on üliolulised taastumisel ja kehale õige 'kütuse' andmisel, kuigi tavaliselt ei tunne ma üldse nälga. Finišialas on tavaliselt laialdaselt saadaval erinevaid süsivesikute allikaid, nagu puuviljad, joogid või isegi alkoholvaba õlu. Mina aga keskendun kvaliteetsele valguallikale nagu [PRO RECOVERY](#), mis on minu jaoks parim turul saadaolev taastusjoogi pulber ja ma tunnen tohutut erinevust järgmistel päevadel trennima minnes.

Minu soovitus on testida ja kohandada oma võistlusaegset toitumist vastavalt oma vajadustele. See annab teile parima võimaluse võistlusel edukas olla.

**\*Autor: Ruedi Wild**

*Pikaaegne Šveitsi profisportlane, hõbemedali võitja 2018 a MM triatloni pikal distantsil, olümpial osaleja, kahekordne pronksmedali võitja Ironman 70.3 MM-il, mitmekordne Šveitsi meister.*