

GUIA BÀSICA PER A COMENÇAR A UTILITZAR GELS EN CURSA

Per a esforços (entrenaments o curses) de **més d'1 hora de durada** és imprescindible anar omplint el dipòsit per a no quedar sense energia. Els **gels energètics són la millor opció**. Actualment hi ha un gran nombre de marques, ingredients, textures, sabors, proporcions, etc. A continuació teniu una guia pràctica de com prendre'ls:

Quins gels prendre?

- ◆ Troba els que millor se t'adaptin

→ Aprofita els entrenaments llargs de cap de setmana per anar provant diferents marques, sabors i textures.

→ No t'obsessionis amb les proporcions. Gairebé tots els gels Standard inclouen entre 20 i 35g de carbohidrats. Proporció ideal per a començar

Quants gels he de dur?

- ◆ Entrenaments o curses de fins a 1 h

→ No és necessari prendre res, o només aigua o una beguda amb sals.

- ◆ Entre 1 h i 2:30 h

→ 1 gel cada 45 minuts.

Normalment 2 o 3 gels en total.

Exemple: un gel al minut 45 i un altre al 1:30.

- ◆ Més de 3 hores

→ 1 gel cada 30–40 minuts, i combinar amb barretes o begudes amb carbohidrats i sals.
Entrenar l'estómac és clau per evitar problemes.

Consell pràctic

*Si dus gels de 20–25 g i en prens **1 cada 35-45 minuts**, estàs ingerint entre 30 i 35 g de carbohidrats per hora, **una xifra segura i efectiva per la majoria de corredors/es.***

- Per arribar a **60 o 90 g/h** (alt rendiment), cal combinar gels grans o afegir begudes amb CH (per gent que fa ultras o ritmes molt alts).
- **No ho forçis si no ho has entrenat.** Un excés pot provocar nàusees, còlics o diarrea.



COM PODEM ENTRENAR L'ESTÓMAC PER AUGMENTAR LA DOSI?

Si vols passar de 30–35 g/h a 60–90 g/h, primer em de preparar el cos si no volem a ver de retirar-nos per problemes digestius.

Aquí alguns consells:



Increment progressiu

- Comença afegint **10 g més cada 1–2 setmanes** en entrenaments llargs
- Exemple: si prens 1 gel cada 45', passa a 1 cada 35' o afegeix 1 beguda amb CH



Entrena-ho en el mateix horari

- Simula el **moment real de cursa** (matins si la cursa és de matí)
- Introdueix gels i begudes des de la **1a hora d'entrenament**



Utilitza sempre els mateixos productes

- No canvis cada setmana de marca, una vegada trobis gels d'una marca que t'agraden (sabor i textura) continua emprant-los.
- A banda de gust i textura, tria els que t'assegurin una bona digestió



Combina amb el terreny

- Introdueix gels **just abans de pujades** per practicar l'absorció en esforç
- Prova també menjades en baixades o plans, per veure què et va millor



Evita fer-ho en entrenaments d'intensitat molt alta

- L'objectiu és **tolerar i adaptar el sistema digestiu**, no maximitzar rendiment
- Entrenaments d'entre 90 min i 3 hores són ideals per provar-ho



GUIA DE GELS ENERGÈTICS PER A CORREDORS/ES AMB EXPERIÈNCIA

📌 Quants carbohidrats necessit cada hora?

- ◆ **Entrenaments o curses de fins a 1 h** → 0–30 g (no és necessari; enjuag bucal opcional)
- ◆ **Entre 1 h i 2 h** → 30–60 g/h
- ◆ **Entre 2 h i 3 h:** → 60–75 g/h
- ◆ **Més de 3 hores:** → 75–120 g/h (si s'ha entrenat la tolerància digestiva)

🥤 Estratègia d'ús

Exemple per a 60 g/h:

- 1 gel de 30 g + 1 beguda amb 30 g
- o 3 gels petits (20–22 g)

Exemple per a 90 g/h:

- 1 gel de 50 g + 1 beguda de 40 g
- o 2 gels grans + algun complement líquid o gominola

💡 Consells pràctics per als teus entrenaments

- **Entrena l'estómac:** no passis de 30 a 90 g/h d'un dia per l'altre. Apuja progressivament durant tirades llargues.
- Si tens dubtes de digestió, comença amb gels isotònics i evita mescles massa carregades.
- Per a ingestes de més de 30g/h cerca gels amb una **proporció de glucosa-fructosa el més pròxim a 1:1** (1:0,8 per exemple)



Exemples de les proporcions de les diferents marques

Aquí teniu exemples de diferents gels amb el contingut de Carbohidrats i algunes observacions:

Marca i model	CH/g	Tipus de CH	Comentaris
226ERS High Energy Gel	50	Maltodextrina + Fructosa	Molt carregat. Ideal per a 90–100 g/h
226ERS Isotonic Gel	22	Maltodextrina	Textura líquida. No necessita aigua
226ERS Race Day Energy Gel	50	Glucosa + Fructosa + ciclodextrina	Més líquid que el High Energy. Per competir
Victory Endurance Energy Up!	25	Glucosa + maltodextrina	Gust intens. Molt popular
SiS GO Isotonic	22	Maltodextrina	Molt líquid. Ideal per a principiants
PowerBar PowerGel Hydro	27	Glucosa + Fructosa	Molt digestiu
Maurten Gel 100 / 160	25/40	Hidrogel (glucosa/fructosa)	Molt bona tolerància gàstrica
GU Energy Gel	20–23	Maltodextrina + fructosa	Amb BCAA i antioxidants
MelTonic Bio Energy Gel	20	Mel + fruites naturals	Opció bio. Molt suau
Squeezy Energy Gel	33	Glucosa + maltodextrina	Alternativa europea. Bon preu
Overstim.s Endurance Gel	27	Maltodextrina + fruites	Marca francesa. Fiable

Aptonia (Decathlon)	30	Maltodextrina + fructosa	Econòmica i correcta
Megabaar Gel 40 / 60	40/60	Glucosa + Fructosa	Alta càrrega. Ideal per 60–90 g/h. Gust suau
Santa Madre 30CHO / 60CHO	30/60	2:1 Glucosa/Fructosa	Gran varietat de sabors, bona tolerància
Neversecond C30 Energy Gel	30	Glucosa + Fructosa (2:1)	Alta qualitat, recomanada per pro
Moonvalley Organic Energy Gel	20	Dàtils, sirop d'arròs, natural	Gust molt bo, però baixa càrrega
Namedsport Total Energy Boost	30	Glucosa + Fructosa + Guaranà	Amb electrolits. Gust potent