

## ALIMENTACIÓ PER A CURSES

### 1. DIES ABANS DE LA CURSA

- NO FER EXPERIMENTS DE DARRERA HORA
- Menjar allò que saben que ens funciona o ens cau bé
- **3 darrers dies pre-cursa:**
  - ✓ Dieta alta en hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, pa blanc)
  - ✓ Lleugerament baixa en greixos (Tirar d'oli d'oliva)
  - ✓ Moderadament alta en proteïnes de qualitat (no creure mites de 5 ous o txuletons de 500g el dia abans)
  - ✓ Lactis semidesnatats/desnatats
  - ✓ Abundant fruites i verdures (contra estrès oxidatiu)



- **Dia abans de la cursa:**
  - ✓ Reduir el contingut de fibra (fruites i verdures)
  - ✓ Evitar productes integrals (menjar pa blanc)
  - ✓ Sopar ric en hidrats de carboni
  - ✓ Hidratar-se contínuament (aigua)



### 2. DIA DE CURSA

- ⌚ Aixecar-nos almenys 2h abans de la cursa per berenar.
- Exemple de berenar:
  - Cafè tot sol
  - Pa blanc torrat
  - Mermelada o aguacate
  - Iogur desnatat
  - Fruita o fruita batuda
  - Olives/fruits secs/panses/raïm
  - Aigua (beure per sa sed que tenim, no forçar massa)
- ⌚ Arribar 1h abans a la cursa (aparcar, dorsal, etc.)
- ⌚ La darrera hora:
  - 500ml de beguda isotònica o gel
  - 1 gel o Plàtan, galletes o barreta



## 3. DURANT LA CURSA

Molt important anar control·lant el rellotge i **no saltar-se menjades**.



- 🕒 Cada 35–45 min → 1 gel sense cafeïna
- 🍬 Cada hora → 1 càpsula de sals / Totum cada 2h
- 💧 Cada 10 min → Glopets d'aigua o isotònic Anar bevent cada 10min
- ⚡ Gels amb cafeïna → només al tram final (última hora o 2 hores si és maratón)
  - ✓ Una vegada introduïts els gels amb cafeïna, ja ho han de ser **tots fins a meta**
- 🍲 Als avituallaments: **Complementar** amb menjar sòlid, allò que et faci ganes i que toleris bé.
- 🍬 Entre gels:
  - ✓ Pots alternar amb **gominoles** energètiques (10–15 g CH) per variar la textura
- 🧊 En cas de **calambres**:
  - ✓ Prendre 1 shot Stop Cramps (vinagre, sal, etc.)
  - ✓ 1–2 gominoles anticalambres (tipus Pickle Juice o Santa Madre No-Cramp)
  - ✓ Millor si ho dus preparat i ho prens just quan notes el primer símptoma
- 🚰 Procura arribar als avituallaments amb **bidons buits i clara estratègia**:
  - ✓ Un bidó amb aigua, l'altre amb isotònic (si ho toleres)
  - ✓ No anar molt carregat d'aigua si hi ha avituallament a prop
  - ✓ No anar curt si el següent punt està lluny (>10 km)
- 📌 Intentar no menjar grans quantitats de sòlid **abans de les pujades més fortes** sempre que sigui possible

