

Стратегия питания и охлаждения на Ironman в аномально жаркую погоду

До старта

За два дня до старта – максимум углеводов длинной цепи с постепенным смещением в сторону продуктов с высоким гликолитическим индексом ближе к старту. Мясо только в вареном или тушеном виде без излишеств. Овощи и фрукты за 2 до старта отменить в любом виде. Пить каждые 30 мин небольшими глотками. Вода должна быть все время с собой. В воду можно добавить электролитный порошок. На ночь принимать по 1 таблетке трентала (действующее вещество пентоксифиллин)

За 1 час до старта выпить 1 таблетку растворимого аспирина. Использовать солнцезащитный крем максимальной защиты. Но только так, чтобы крем не образовывал гидрофобную пленку

Велогонка

- в аномально жаркую погоду на первое место выходит сама возможность финиша, поэтому есть смысл отчасти пожертвовать аэродинамикой в сторону дополнительного комфорта, тем более на трассе с большим количеством подъемов. Поэтому либо открыть все заглушки в аэродинамическом шлеме, либо использовать максимально легкий шоссейный шлем, поливая через отверстия голову водой, когда будешь брать новую воду
- гель каждые 15 км, начиная с 90 км
- глоток воды каждые 5 км
- в первый бачок 750 мл развести регидрон или порошок электролитов. Можно просто воду, но тогда с собой взять солевые таблетки
- во второй бачок развести 2 таблетки аспирина. Аспирин развести заранее и бачок оставить открытым, чтобы выпустить всю газацию. Потом взболтать и снова несколько раз выпустить.
- в третий бачок развести 6 гелей. В течение первых 90 км с интервалом в 15 км выпить. Первый глоток сразу после плавания
- протеиновый батончик на 150 км

Бег

- 1 таблетка парацетамола в транзитной зоне сразу после вело
- каждые 5 км начиная с 1 км питьевой гель SIS
- на 15 км солевая таблетка
- вода на каждом пункте
- начиная с 30 км можно пить колу на пунктах питания
- лед использовать на каждом пункте. Лед подкладывать за пазуху и можно под кепку, если будешь использовать. Использовать губку, смачивая холодной водой прежде всего область паха (охлаждение половых органов моментально приносит облегчение во время перегревания)

Внимание! Все гели использовать БЕЗ кофеина!