

SPONSER[®]
+ SPORT FOOD



PRODUCT GUIDE AUSDAUER

**RUNNING
CYCLING
TRIATHLON
CROSS COUNTRY SKIING**

#SponsorYourBest

PREPARE

BEFORE



RED BEET VINITROX UND NITROFLOW PERFORMANCE²

RED BEET VINITROX und NITROFLOW PERFORMANCE² enthalten Nährstoffe zur Anregung des NO-Stoffwechsels, was die Gefässerweiterung fördert und einer verbesserten Performance förderlich ist.

⌚ Täglich 1 Portion 3–5 Tage vor wichtigen Wettkämpfen. Am Wettkampftag selber 1 Portion ca. 3 h vor dem Wettkampf. Geeignet auch zur Unterstützung der Regeneration bei Etappen-Wettkämpfen.



CARBO LOADER

Ein Carbo Loading hilft die Glykogenreserven (Kohlenhydrateinnahme von 10 g pro kg Körpergewicht/d) maximal zu füllen.

⌚ Zusätzliche 4 Portionen am Vortag des Wettkampfs möglichst nach den Mahlzeiten einnehmen. (1 Portion CARBO LOADER = 1 Teller Pasta)



MUSCLE RELAX

Sour Shot mit Bitterstoffen und Magnesium zur Unterstützung der Muskelfunktion.

⌚ Vor und während sportlicher Leistung und bei Krämpfen. Als Mundspülung unmittelbar vor dem Krampf.

DURING



POWER PORRIDGE

Porridge angereichert mit Whey Protein, Vitargo™ und Betaglukanen (Haferkleie) für langanhaltende Energie.

🕒 Geeignet als warmes Frühstück oder kleine Mahlzeit zwischendurch. Idealerweise ca. 2–3 h vor dem Training oder Wettkampf.



ACTIVATOR

Der Booster von Spenser liefert 200 mg Koffein aus Grüntee, Mate, Guarana sowie freiem Koffein.

🕒 ca. 1 h vor der Belastung. Auf den Langdistanzen auch während des Wettkampfs zu empfehlen, alle 4 h eine Ampulle.



CAFFEINE CAPS

Für die zielgerichtete Koffeinsupplementierung während Langdistanz-Wettkämpfen. 1 Kapsel = 50 mg Koffein.

🕒 1-2 Cap pro Stunde



COMPETITION

COMPETITION® ist ein säurefreier Sportdrink mit Elektrolyten für höchste Energieansprüche. Besteht aus einem breiten Mix an Kohlehydraten mit unterschiedlichem GI für langanhaltende und gestaffelte Energieabgabe. Durch die spezielle Zusammensetzung und milde Aromatisierung ist Competition auch in hohen Konzentrationen und Intensitäten optimal verträglich. Hypoton bis 100 g pro Liter.



ULTRA COMPETITION

Säurefreier und somit pH-neutraler Sportdrink. Speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Langdistanz-Athleten.

☞ Geeignet zur Anwendung als Konzentrat.



SALT CAPS

Kapseln mit den Elektrolyten Natrium, Calcium, Magnesium und Zink.

☞ Geeignet zur gezielten Supplementierung bei längeren Distanzen (ca. 3h) und bei Hitze.



ELECTROLYTES

Kalorienarme Elektrolyt-Brausetabletten für kurze Trainingseinheiten.



ACTIVATOR

Der Booster von Sponser liefert 200 mg Koffein aus Grüntee, Mate, Guarana sowie freiem Koffein.

☞ Ca. 1 h vor Belastung. Auf den Langdistanzen auch während des Wettkampfs zu empfehlen, alle 4 h eine Ampulle.



POWER GUMS

Liefere schnelle Energie und Koffein.

AFTER



LIQUID ENERGY

Schnellverfügbare Gels sind im Ausdauersport eine praktische und effiziente Energiequelle. Die handlichen, wiederverschließbaren 70 g Tuben und 35 g Sachets liefern hochkonzentrierte Kohlenhydrate. Wahlweise mit oder ohne Koffein, BCAA, MCT-Fett oder extra Natrium.

HIGH ENERGY BAR

Gestaffelte, langanhaltende Energie.



PRO RECOVERY

High-Tech-Regenerationsdrink mit hohem Proteinanteil. Einzigartige Kombination aus verschiedenen Proteinkomponenten und Colostrum. Je nach individuellem Bedarf mit Kohlenhydraten zu ergänzen.

GUT ZU WISSEN

NITRAT & POLYPHENOLE

Nitrat und polyphenolreiche Pflanzenstoffe fördern die Bildung von Stickoxid (NO), was zu einer Gefäßerweiterung führt. Athleten profitieren von verbesserter Nährstoff- und Sauerstoffnutzung sowie einem geringeren Belastungsempfinden.

KRÄMPFE

Unerwünschte Muskelkontraktionen sind im Ausdauersport weit verbreitet. Starke Reize wie Säure, Schärfe oder Bitterstoffe können über Neurorezeptoren die akute Krampfanfälligkeit mindern.

KOFFEIN

Koffein weckt und aktiviert, fördert die Konzentration und Koordination, steigert die Belastungstoleranz und die Ermüdungsresistenz. Studien bestätigen die Wirkung des Koffeins bei einer Aufnahme ab 3 mg pro kg Körpergewicht.

Optimiere jetzt dein Ernährungskonzept und finde hier die passenden Produkte:



PERFORMANCE

ELECTROLYTES

Elektrolyte, vor allem Natrium, beeinflussen die Hydratation, das Energielevel, die Krampfanfälligkeit sowie die Herz- und Hirnfunktion.

ENERGY

Kohlenhydrate sind schnell verfügbar, einfach verdaulich und sorgen für maximale Performance bei hoher Intensität.

HYDRATION

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Defizite haben u.a. eine verminderte Kraft- und Ausdauerleistung zur Folge.

ELECTROLYTES



Sportdrink + zusätzliche Elektrolyte (Natrium) ab 3 h

ENERGY/CARBS



60–90 g/h



Verwende Kohlenhydrate als Energiequelle bei intensiver Aktivität

HYDRATION



Trinke regelmässig nach deinem Durstempfinden

START

1H

2H

3H

4H

5H

6H

7H



EVIDENCE BASED SUPPLEMENTS

Sport Foods and Supplements der höchsten Evidenzstufe

Für viele Situationen im Sport gibt es für die Anwendung von Supplementen eine starke wissenschaftliche Evidenz. SPONSER® orientiert sich dabei an der publizierten Liste der Gruppe-A-Supplemente der Swiss Society for Sports Nutrition, wie auch des Australian Institute of Sports. Folgende Produkte werden aktuell in der Gruppe-A aufgeführt:

GRUPPE A SUPPLEMENTE / WIRKSTOFFE

SPORT FOODS

- Sportdrinks
- Energieriegel
- Gels
- Electrolytes
- Proteinergänzungen
- Gemischte Makronährstoff-Supplemente

PERFORMANCE

- Koffein
- Beta-Alanin
- Natriumbicarbonat
- Kreatin
- Nitrat/Rote Beete Saft

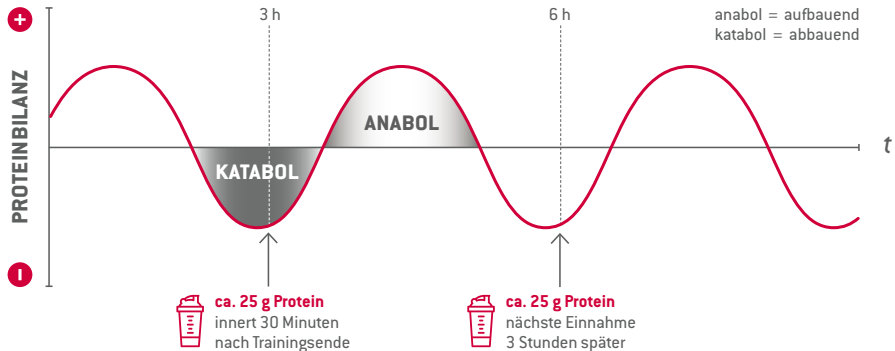


Quelle:

- ais.gov.au/nutrition/supplements/group_a
- ssns.ch

REGENERATION

Katabole und anabole Phasen wechseln sich im Tagesverlauf ab. In der Regel bewegt man sich nach langen Nüchtern-Phasen, harten Trainings oder Wettkämpfen in einer katabolen Stoffwechselsituation. Mittels ausreichender Proteinzufuhr (mind. 25 g alle ca. 3 h) wird die Proteinbilanz und der Wechsel in eine anabole Situation begünstigt. Einnahme der Kohlenhydrate je nach Bedarf und individueller Zielsetzung.



RECOVERY PRODUKTE NACH MASS

PRO RECOVERY



CARBS
PROTEIN



RECOVERY SHAKE



RECOVERY DRINK



PROTEIN DRINK



SPONSER

SWISS SPORT FOOD

**SPITZENATHLETEN VERTRAUEN AUF DIE ERNÄHRUNGSKOMPETENZ
VON SPONSER. SEIT 1988.**

NINO SCHURTER (CH) – MOUNTAIN BIKE – OLYMPIC CHAMPION

NICOLA SPIRIG (CH) – TRIATHLON – OLYMPIC CHAMPION

ANNA KIESENHOFER (AT) – CYCLING – OLYMPIC CHAMPION

TADESSE ABRAHAM (CH) – RUNNING – EUROPEAN CHAMPION

NOÈ PONTI (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

JÉRÉMY DESPLANCHES (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

AMY BASERGA (CH) – BIATHLON – JUNIOR WORLD CHAMPION

OFFICIAL SUPPLIER OF THE NATIONAL TEAMS OF:



SCHWEIZ

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
+41 (0)43 888 18 18
info@sponser.ch
WWW.SPONSER.CH

DEUTSCHLAND / ÖSTERREICH

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
+49 (0)83 82 260 277 0
info@sponser.de
WWW.SPONSER.DE

WWW.SPONSER.COM

[www.fb.com/sponsorsportfood](https://www.facebook.com/sponsorsportfood)



[sponser.sportfood](https://www.instagram.com/sponser.sportfood)

