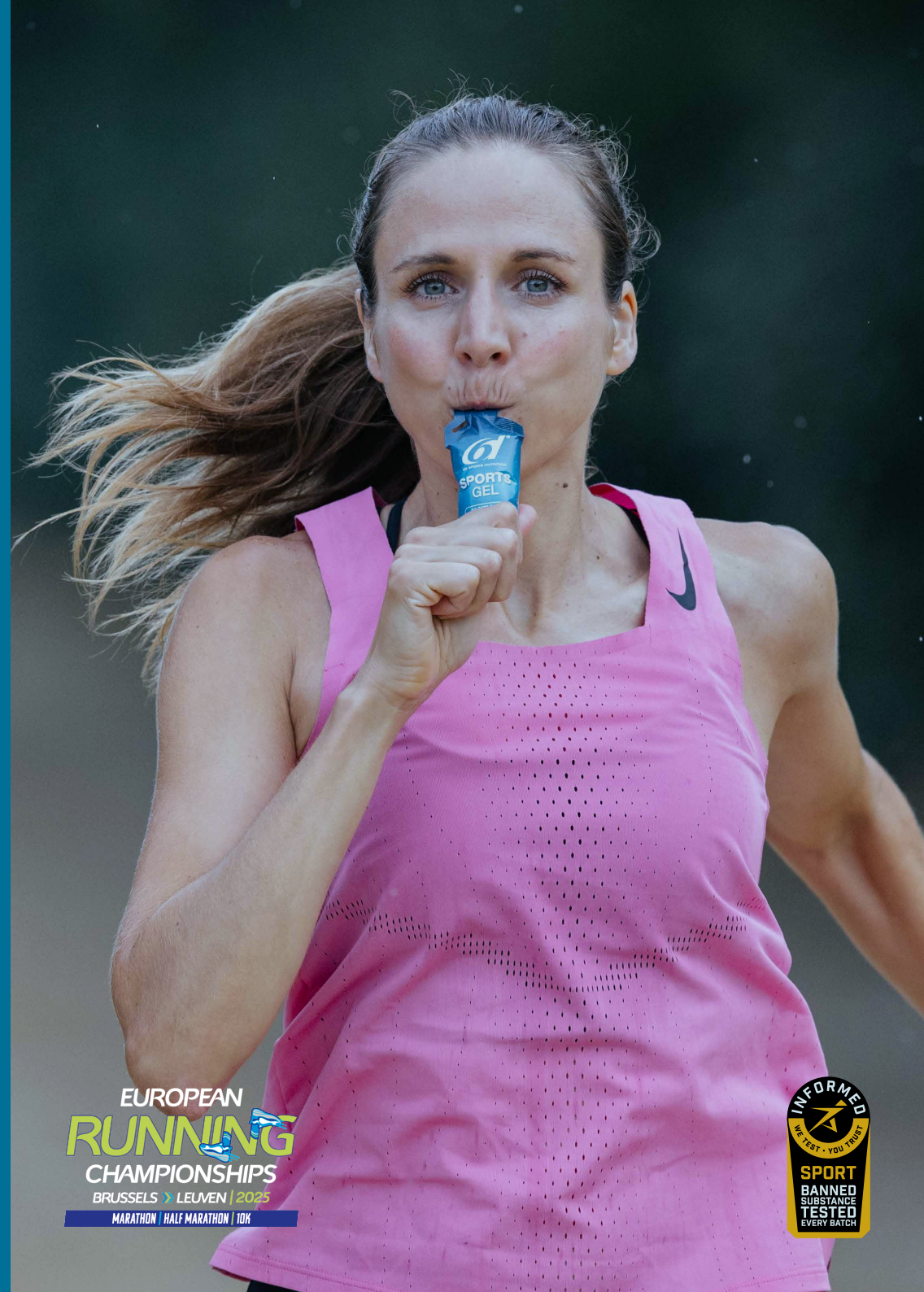


# Voedingsschema EK Running Marathon



[www.6d.eu](http://www.6d.eu)



EUROPEAN  
**RUNNING**  
CHAMPIONSHIPS  
BRUSSELS > LEUVEN | 2025  
MARATHON | HALF-MARATHON | 10K



# Ontdek onze Sports Series.

Precieze brandstof voor topprestaties.

Onze Sports Series staan voor een wetenschappelijk en geïntegreerd systeem, waarbij elk product 1 Sports Unit vertegenwoordigt. Plan, oefen en optimaliseer jouw voedingsstrategie tijdens trainingen en wedstrijden zoals nooit tevoren. Je herkent onze Sports Series eenvoudig aan de karakteristieke blauw kleur.

## Wat is een Sports Unit?

Een Sports Unit is een meeteenheid die exact 30g koolhydraten bevat in een 2:1 koolhydraatratio. De Sports Unit zorgt voor eenheid binnen onze 6d Sports Series, waardoor de individuele energiebehoefte tijdens het sporten eenvoudig aangevuld kunnen worden.

1 Sports Unit

30g Koolhydraten

2:1 Koolhydraatratio



1 bidon = 500ml



# 3-4h Marathon plan

# Doel: 10 Sports Units



## TRAIN JE DARMEN!

Probeer nooit een nieuw voedingsplan voor de eerste keer tijdens je wedstrijd! In de laatste weken voor de race, kies elke week één langere trainingssessie en oefen je wedstrijdvoedingsplan. Zo zorg je ervoor dat je maag en darmen gewend zijn aan je voeding op de wedstrijd dag!



Dit plan is ontworpen voor een inname van 2 tot 3 Sports Units per uur.



Drink 150 ml water na het innemen van elke gel voor een snellere opname.



Als je liever geen cafeïne gebruikt, kun je de gewone 6d Sports Gel nemen.

# In de Sports Series

## Sports Drink

Een verfrissende sportdrink voor een optimale opname van zowel vocht en energie. Dankzij de snelle opname en de zachte smaak worden maag-darmklachten vermeden, zelfs tijdens zeer intensieve trainingssessies en wedstrijden.

- 5 elektrolyten (400 mg natrium)
- Neutrale pH

- Ananas
- Bosbes
- Citrus
- Citroen-Limoen



**Beschikbaar bij de bevoorradingsposten.**

Drink 500-1000 ml per uur tijdens inspanning.

## Sports Bar

Een "chewy" haver- en dadelreep verrijkt met kersen, cacao of zoute pinda's voor een heerlijke smaakervaring.

- 0-200mg natrium
- Zachte textuur & compact formaat

- Kers
- Chocolade
- Gezouten Pinda + Natrium



Neem 1-2 repen per uur tijdens inspanning.

## Sports Gel

Een vloeibare drinkgel die compact en eenvoudig te gebruiken is. Ideaal tijdens de meest intensieve trainingssessies en wedstrijden. Dankzij de toevoeging van natrium kan deze gel zelfs dienen als enige brandstofbron, indien gecombineerd met water.

- 200mg natrium
- Vloeibare textuur & compact formaat

- Citroen
- Mango
- Rode Vruchten
- Cola + Cafeïne



Neem 1-3 gels per uur tijdens inspanning.

## Sports Nougat

Een zachte nougatreep verrijkt met veenbessen, stukjes citroen of koffie voor een heerlijke smaakervaring.

- Zachte textuur & compact formaat

- Citroen
- Koffie
- Pistache
- Veenbes



Neem 1-2 repen per uur tijdens inspanning.

## Sports Chew

Een "chewy" fruitreepje verrijkt met enkel natuurlijke ingrediënten en aangevuld met 50% fruitpasta voor een heerlijke smaakervaring.

- 0-200mg natrium
- Zachte textuur & compact formaat

- Banaan
- Citrus
- Kers
- Gezouten Limoen + Natrium
- Pompelmoes + Cafeïne



Neem 1-2 repen per uur tijdens inspanning.

## Sports Cake

Een zachte peperkoek verrijkt met gedroogde stukjes appel of donkere chocolade voor een heerlijke smaakervaring.

- Zachte textuur & compact formaat

- Appel
- Chocolade



Neem 1-2 repen per uur tijdens inspanning.

# 6d Sports Nutrition

Wij maken sportvoeding voor atleten die de optimalisatie van hun prestaties écht serieus nemen.

Wij benaderen de wetenschap van sportvoeding met de mindset van een atleet: altijd in ontwikkeling, altijd vatbaar voor verbetering, altijd gebaseerd op serieuze wetenschap. 6d staat voor "6 dimensies". Hoewel onze producten voortdurend in ontwikkeling zijn, richten we ons altijd op dezelfde 6 fundamentele elementen:

Geïnspireerd door atleten

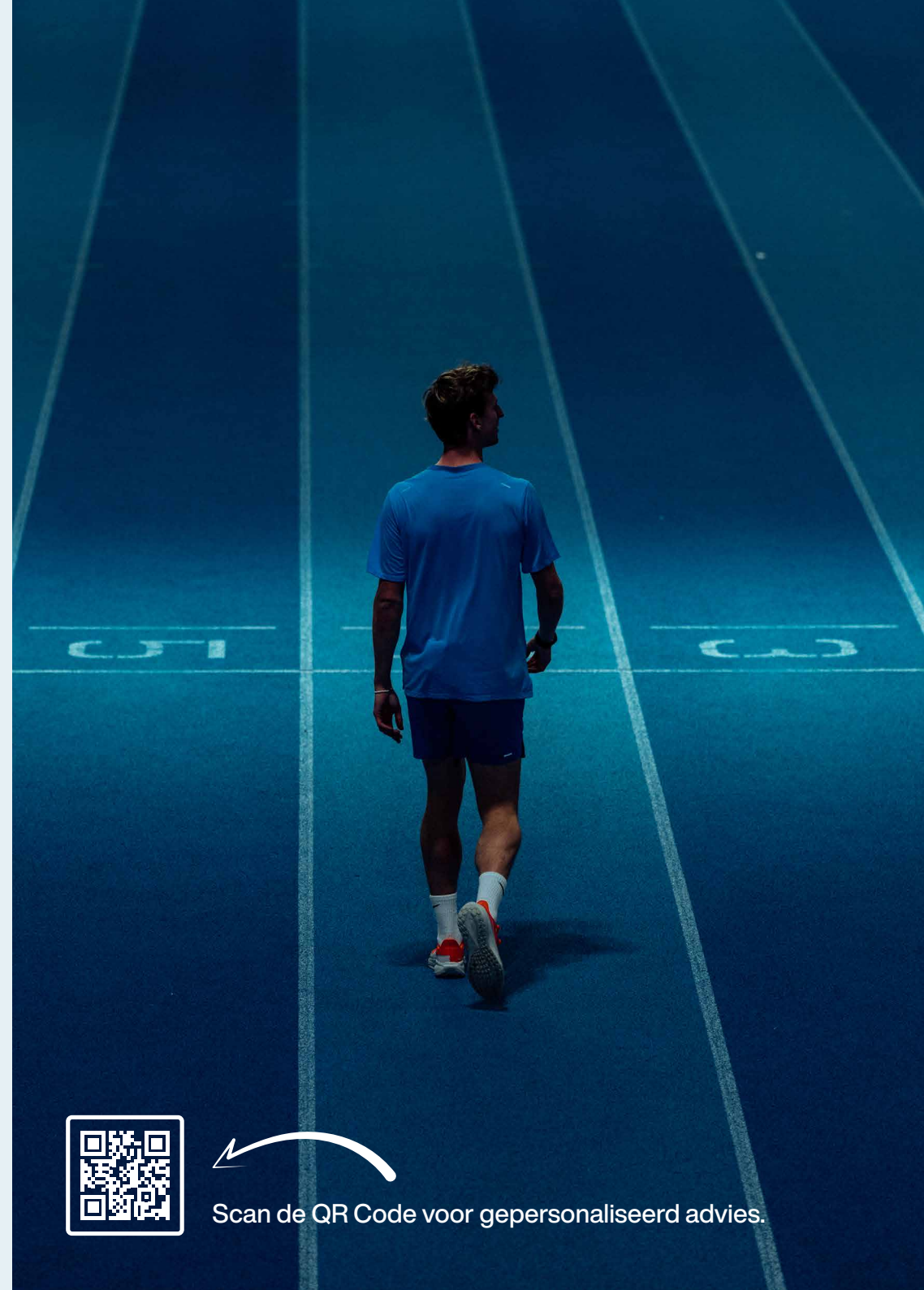
Gedreven door wetenschap

Topkwaliteit

Gespecialiseerd advies

Gegarandeerd veilig

Variaties in smaken en texturen



Scan de QR Code voor gepersonaliseerd advies.