



Volle brandstoftank verzekerd

De afgelopen jaren sneuvelden snelheidsrecords in wedstrijden aan de lopende band. Dat is voor een stuk te danken aan het verbeterde materiaal, ongetwijfeld. Maar een tweede, vaak onderschatte factor is voeding. Renners kunnen dankzij meer en betere voeding vaker blijven strijden tot aan de meet zonder op een *fringale* te botsen. Maar ook op training zorgt een beter voedingsplan voor meer progressie. Profrenners en -ploegen zijn helemaal mee in dat verhaal, maar voor veel recreanten liggen daar nog winsten te rapen. Etixx, de nieuwe sportvoedingspartner van Cycling Vlaanderen, brengt fietsers van alle niveaus met plezier naar betere prestaties dankzij een aangepast voedingsplan.

TEKST GILLES BULTINCK | FOTO'S GETTY IMAGES EN ETIXX





Etixx is geen onbekende in de wielersport. Het Belgische merk van sportvoeding pioniert al sinds 2009 in de wielersport. Dit seizoen rekenen onder andere de renners van Team Flanders-Baloise en Pauwels Sauzen-Altez Industriebouw op de producten en kennis die Etixx doorheen de jaren opbouwde met wetenschappers en atleten. Daarnaast is de kans ook groot dat je Etixx in 2026 tegenkomt als partner van cyclotochten en organisaties van Cycling Vlaanderen. Op die manier benadrukt Etixx het feit dat zowel topatleten als recreanten gebaat zijn bij hun producten om op een gezonde manier te sporten en te streven naar steeds betere prestaties.

GETEST EN VEILIG BEVONDEN

Alle 84 productreferenties van Etixx dragen het internationale kwaliteitslabel 'Informed Sport' officieel erkend door het Wereld Anti-Doping Agentschap. Dit wil zeggen dat elke batch van sportvoeding die geproduceerd wordt, getest wordt in een onafhankelijk laboratorium. Zo biedt Etixx de garantie dat hun producten volledig veilig zijn én dat ze geen verboden stoffen bevatten. Dat spreekt voor zich, maar is wel uiterst belangrijk voor de competitiesporter. En ook een recreant weet meteen dat hij goed zit bij Etixx.

1:0,8 ALS OPTIMALE VERHOUDING

Voor diezelfde competitiesporter ontwikkelde Etixx bovendien de PRO LINE range, een gamma van producten dat tegemoetkomt



Jongeren hebben vooral extra energie nodig om zowel sportprestaties als groei en lichamelijke ontwikkeling te ondersteunen.

aan de hogere noden waarmee topsporters te maken hebben. Eén van die vereisten tijdens wedstrijden is bijvoorbeeld de trend om zo veel mogelijk koolhydraten per uur inspanning in te nemen. Etixx verfijnde daarop haar glucose-fructoseverhouding in de PRO LINE High Carb Drink en de PRO LINE Energy Gel naar een verhouding van 1:0,8 om een koolhydraatinname tot 120 gram per uur en meer mogelijk te maken.

EXTRA AANDACHT VOOR ADOLESCENTEN

Omdat jonge sporters de fysieke inspanningen van hun sport combineren met een lichaam dat nog volop in groei en ontwikkeling is, hebben ze bijkomende noden. Denk daarbij niet meteen aan supplementen, tenzij op basis van medisch advies. "De kernprincipes voor adolescenten zijn dezelfde als die voor volwassenen", zo zeggen dr. Helene Schroé en Brecht D'hoë, beide diëtisten en bewegingswetenschappers verbonden aan de UGent. "Jongeren hebben vooral extra energie nodig om zowel sportprestaties als groei en lichamelijke ontwikkeling te ondersteunen. Volgens onderzoeken blijkt dat adolescenten vaak onvoldoende energie innemen om aan hun verhoogde behoeften te voldoen. Een tekort aan energie kan leiden tot vertraagde groei, verminderde prestaties, verhoogd risico op blessures en hormonale problemen zoals menstruatiestoornissen. Praktisch betekent dit dat jongeren doorheen de dag voldoende koolhydratenbronnen zoals



brood, (ontbijt)granen, paste, rijst en aardappelen moeten eten. Afhankelijk van het trainingsvolume en de intensiteit is het daarnaast aan te raden om een koolhydraatrijke snack zoals bijvoorbeeld een banaan te consumeren. Sowieso is hydratatie een aandachtspunt. Jongeren zijn kwetsbaarder voor dehydratatie. Water is steeds de belangrijkste drank. Maar tijdens trainingen langer dan één uur is een isotone sportdrank een goed idee om koolhydraten en zouten aan te vullen."

ONLINE VOEDINGSPLAN

Wat je juist nodig hebt om gezond en verantwoord te sporten is dus afhankelijk van je lichaamssamenstelling en het type sportactiviteit die je beoefent. Op de website van Etixx vind je een aantal overzichtelijke voedingsplannen terug die focussen op zowel de voorbereiding, de activiteit zelf als de recuperatie nadien.



OVERZICTELIJK GAMMA OP MAAT

Het gamma van Etixx is gevarieerd en gebalanceerd waardoor elke sporter voor zichzelf een gepaste voedingsondersteuning kan vinden om gezond te sporten én sportieve doelen te bereiken. Daarnaast heeft Etixx voor vegetariërs en veganisten verschillende producten in het aanbod. Wie bovendien aangesloten is bij Cycling Vlaanderen, krijgt maar liefst 25 procent korting op de webshop van Etixx met de korting 'CV25'.

www.etixxsports.com



NIEUWE
VOEDINGSPARTNER
CYCLING VLAANDEREN
#FuelYourGoal



Exclusief voor CV-leden
25% korting
op het volledige
Etixx gamma

CODE: CV25



WWW.ETIXXSPORTS.COM