

# MITZI says... #5

## Informiere dich über die Strecke!

Wie schon in Mitzi says... #4 erwähnt: Der Schlüssel zu einer entspannten Ausfahrt liegt oft darin, zu wissen, wo es hingehet. Besonders aber, wenn es um den Energiehaushalt geht, ist es gut zu wissen, worauf frau sich einlässt.

Bergsegmente sind am intensivsten, und es ist schwieriger während dieser Passagen zu essen und zu trinken. Kennst du aber die Strecke, kannst du die Versorgung gut einteilen und flache Segmente nutzen, um die Energietanks aufzufüllen. Auf einer längeren Strecke ist es ohnedies essentiell, das Energielevel konstant aufrecht zu halten, damit man keine unnötige Bekanntschaft mit dem "Mann mit dem Hammer" / Hungerast / einem plötzlichen Energieverlust macht. Lerne deine Grenzen kennen und mit deiner Energie haushalten. Komme, was wolle! Beginne die Ausfahrt ruhig und gib nicht gleich zu Beginn alles - dein Körper wird es dir danken! Kennst du die Strecke nicht, erkundige dich bei MitfahrerInnen oder recherchiere im Internet.

➡ Mehr zum Thema Ernährung und Trinken kannst du in Mitzi says... #1 und #2 nachlesen!

.....  
[www.mitziandfriends.at](http://www.mitziandfriends.at)  
.....