

SUGGERIMENTI ALIMENTARI PER ATLETI IRONMAN

Gli atleti il giorno della gara solitamente fanno colazione almeno 3 ore prima della partenza.

Partenza fissata per le h. 7.30 di sabato 22 settembre 2018.

Alimenti consigliati per la prima colazione:

- ◆ Pane tostato / Piadina
- ◆ Affettati
- ◆ Formaggio / Parmigiano
- ◆ Riso o Pasta in bianco o pomodoro
- ◆ Fette biscottate
- ◆ Miele
- ◆ Marmellata
- ◆ Thè
- ◆ Caffè
- ◆ Succhi Frutta
- ◆ Crostata
- ◆ Biscotti secchi
- ◆ Frutta secca (mandorle, noci)

I giorni precedenti alla gara:

Pranzo:

- ◆ Pasta in bianco o pomodoro
- ◆ Insalata di riso
- ◆ Patate
- ◆ Insalata
- ◆ Pane tostato, piadina
- ◆ Acqua minerale
- ◆ Birra e/o Coca cola
- ◆ Carne bianca pollo , tacchino
- ◆ Menù per mussulmani e vegani

Spuntino post allenamento mattina o pomeriggio (giorni prima della gara):

- ◆ Frutta (banane, mele, pesca, pere, ananas...)
- ◆ Biscotti Secchi
- ◆ Succo di frutta
- ◆ Acqua
- ◆ Pane tostato / Piadina
- ◆ Affettati

La sera prima della gara

Cena:

- ◆ Pasta in bianco o pomodoro
- ◆ Riso asciutto o in brodo (meglio se vegetale)
- ◆ Carne bianca o pesce con contorno di patate (condite con poco olio d'oliva)
- ◆ Pane
- ◆ Prosciutto crudo
- ◆ Parmigiano
- ◆ Pizza / Focaccia
- ◆ Crostata
- ◆ Ciambella
- ◆ Biscotti Secchi
- ◆ Acqua Minerale
- ◆ Menù per mussulmani e vegani

SERVIZI UTILI PER ATLETI

- **WiFi Gratuito nelle camere**
- **Info su programma Ironman Italy Emilia Romagna**
- **Info su dove vedere la gara e percorsi per accompagnatori**
- **Montaggio bici all'arrivo (Check IN) su prenotazione**
- **Smontaggio bici alla partenza (Check OUT) su prenotazione**
- **Servizio Bike Service (forature, problemi meccanici alla bici)**
- **Possibilità di portare e custodire bici in camera**
- **Servizio lavanderia / area asciugare abbigliamento tecnico (muta)**
- **Info su farmacia più vicina**

- **Info su negozio abbigliamento sportivo e bici più vicino**
- **Servizio massaggi prima e dopo gara (Mercoledì-Giovedì-Domenica) su prenotazione**
- **Info su poliambulatorio medico più vicino**
- **Info su noleggi auto / bici / mute più vicini**