

How to fuel for your marathon

Science has come a long way, and in recent years we've learned that taking the right nutrition before an event can make or break your PB effort in a marathon. Here's a clear marathon nutrition strategy, split into phases: the day before, race breakfast, during the race, and after.

Day Before the Marathon

It is all about carb loading leading into your marathon. The goal is to fill glycogen stores without overloading your stomach. Pro athletes aim for seven to eleven grams of carbohydrates per kilogram of body weight per day, which for a 70 kg runner equals between 490 and 770 grams of carbohydrates, mainly from slower-digesting sources like rice, potatoes, and oats.

- ☐ Breakfast: oats + banana + honey
- ☐ Lunch: rice + chicken + a small amount of olive oil
- ☐ Dinner: pasta + tomato sauce + lean protein
- ☐ Isotonic drink



Pre-Race Breakfast

Your goal here is to eat three to four hours before the start, again aiming for a high carbohydrate intake without stressing the stomach. Pro runners typically aim for two to three grams of carbohydrates per kilogram of body weight, often including sports drinks with the meal.

- ☐ White bread + jam + honey and a Race Day bar
- ☐ Rice porridge or oats (avoid dairy or nuts)
- ☐ Banana
- ☐ Drink: 500–700 ml isotonic sports drink
- ☐ Optional: coffee (caffeine ~2–3 mg/kg about 60 minutes before the start)
- ☐ Sub9 Race Day Energy drink 30 minutes before the start



Com alimentar-se per a una marató

La ciència ha avançat molt, i en els darrers anys hem après que una bona estratègia nutricional abans d'una prova pot marcar la diferència en una marató. Aquí tens un pla clar d'alimentació per a la cursa, dividit en fases: el dia abans, l'esmorzar de competició, durant la marató i la recuperació.



Dia abans de la marató

Es tracta de fer una bona càrrega de carbohidrats abans de la cursa. L'objectiu és omplir les reserves de glicogen sense sobrecarregar l'estómac. Els atletes d'elit arriben a consumir entre set i onze grams de carbohidrats per quilo de pes corporal al dia. Per a un corredor de 70 kg, això equival a entre 490 i 770 grams de carbohidrats, sobretot de fonts de digestió lenta com l'arròs, les patates o la civada.

- ☐ Esmorzar: civada + plàtan + mel
- ☐ Dinar: arròs + pollastre + una mica d'oli d'oliva
- ☐ Sopar: pasta + salsa de tomàquet + proteïna magra
- ☐ Beguda isotònica



Esmorzar pre-cursa

L'objectiu és menjar entre tres i quatre hores abans de la sortida, mantenint una alta aportació de carbohidrats sense forçar la digestió. Els corredors professionals acostumen a situar-se entre dos i tres grams de carbohidrats per quilo de pes corporal, sovint combinant-ho amb begudes esportives.

- ☐ Pa blanc + mermelada + mel i una barreta de dia de cursa
- ☐ Porridge d'arròs o civada (evitant lactis o fruits secs)
- ☐ Plàtan
- ☐ Beguda: 500–700 ml de beguda isotònica
- ☐ Opcional: cafè (cafeïna ~2–3 mg/kg uns 60 minuts abans de la sortida)
- ☐ Beguda energètica Sub9 Race Day 30 minuts abans de la sortida



During the Marathon

While chasing a personal best, fuelling should not be forgotten during the race. The right nutrition strategy can be crucial for performance, helping maintain blood glucose and delay fatigue. Per hour: athletes aim for 60–90 g of carbohydrates, or as much as the stomach allows, using glucose and fructose mixes.

- ☐ A high fructose gels (around 55 g of carbohydrates)
- ☐ Sub 9 Salt & Electrolytes Capsules
- ☐ Energy drink (one bottle, depending on the heat), containing around 30 g of carbohydrates
- ☐ Energy chews, ideally with sodium (300–500 mg depending on the heat)
- ☐ Caffeine in small doses throughout the race: 50–100 mg per gel, with a total intake of up to 5 mg per kilogram of body weight, with increase of doses in the second half of the marathon.



After the Marathon

The focus is on recovery immediately after crossing the line, to refill glycogen stores and repair muscles. In the first 30 minutes, pro runners aim for around 1 g per kilogram of body weight in carbohydrates, 30 g of protein, and fluids containing sodium. Later, intake increases to around 8 g/kg of carbohydrates and 1.5 g/kg of protein over the following period. Hydration is crucial for a speedy recovery.

- ☐ Neo bar recovery
- ☐ Rice + eggs
- ☐ Recovery drink



Durant la marató

En una marató en què es busca marca personal, la nutrició durant la cursa no es pot oblidar. Una estratègia ben planificada ajuda a mantenir la glucosa a la sang i a retardar la fatiga. Per hora: es busquen entre 60 i 90 g de carbohidrats, o tant com l'estómac permeti, utilitzant combinacions de glucosa i fructosa.

- ☐ Gel amb alt contingut en fructosa (uns 55 g de carbohidrats)
- ☐ Càpsules Sub9 de sals i electrolits
- ☐ Beguda energètica (una ampolla, segons la calor), amb uns 30 g de carbohidrats
- ☐ Xiclets energètics, idealment amb sodi (300–500 mg segons la temperatura)
- ☐ Cafeïna en petites dosis durant la cursa: 50–100 mg per gel, amb una ingesta total que pot arribar fins a 5 mg per quilo de pes corporal, incrementant-la a la segona meitat de la marató



Després de la marató

El focus és la recuperació immediata després de creuar la meta, per tornar a omplir les reserves de glicogen i reparar la musculatura. Durant els primers 30 minuts, els atletes d'elit apunten a uns 1 g per quilo de pes corporal en carbohidrats, 30 g de proteïna i líquids amb sodi. Més endavant, la ingesta puja fins a uns 8 g/kg de carbohidrats i 1,5 g/kg de proteïna durant el període de recuperació. La hidratació és clau per recuperar-se amb rapidesa.

- ☐ Barra Neo de recuperació
- ☐ Arròs + ous
- ☐ Beguda de recuperació



INFO