

---

## Co macie w bidonach?

Autor: Roman Marchlewski - 2010/06/20 18:18

---

Witam,

W³a¶ciwie to mo¿na to pytanie stawiaæ wszystkim, którzy uprawia± sporty wytrzyma³o¶ciowe, ale jako¶ kolarstwo mi siê z tym kojarzy najbardziej.

Ot³ zauwa¿y³em, ¿e moi znajomi kolarze-amatorzy zaopatruj± siê w wodê do picia, a w ka¿dym razie tylko w niê. Dzi¶ standardem s± napoje energetyczne, które nawet lubiê, ale przy wysi³ku umys³owym, a nie fizycznym. Oprócz tego mam kolegê, który pije podczas treningu coca-colê.

A Wy jak siê do tego odnosicie? Czy jest tu jeszcze jaki¶ amator klasycznej wody mineralnej? ;-)

=====

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Nastia - 2010/06/20 22:31

---

Do sportu zdecydowanie izotoniki! Przy wysi³ku fizycznym napój energetyczny nic ci nie da... Pisa³am ju¿ o tym trochê na forum, chcesz to zajrzyj tutaj:

[http://www.sportowystyl.com.pl/index.php?option=com\\_fireboard&Itemid=51&func=view&id=134&catid=15](http://www.sportowystyl.com.pl/index.php?option=com_fireboard&Itemid=51&func=view&id=134&catid=15).

Co do mnie - uwielbiam wodê! W bidonie zawsze mam w³a¶nie j± i nigdy jeszcze nie narzeka³am, choæ mo¿e po czê¶ci dlatego, ¿e nie odbêbniam nie wiadomo jakich tras - raczej spokojnie 30-50 km. Dlatego nie czujê ubytku elektrolitów. Zreszt± na co dzieñ wypijam wody ze 2 litry lekko, niezale¿nie od sportu.

Ale np. ostatnio kiedy idê do klubu na step coraz czê¶ciej zabieram Powerade. I te¿ mi z tym dobrze :)

=====

## O:Co macie w bidonach?

Autor: mateuszek - 2010/06/20 23:00

---

Potwierdzam to, co napisa³a Nastia. Na rower tylko izotonik. Trzeba tylko pilnowaæ odpowiedniego dozowania, a nie sypaæ na pa³ê ile wlezie bo bêdzie smaczniej. Jak nasypimy zbyt wiele to napój nie bêdzie tylko hipertoniczny, a jak za ma³o to zrobimy hipotonik. Ot, ca³a filozofia....a jak kto¶ ma problemy z dozowaniem mo¿e kupiaæ gotowy napój w sklepie;)

=====

## O:Co macie w bidonach?

Autor: placydia - 2010/06/21 08:49

---

Woda mineralna. Zapachy tych napojów izotonicznych po prostu mnie odrzucaj±. A jak ju¿ siê wybieram na rower, to chcê poje½dziaæ, a nie pl±taæ siê po krzakach opr³o¿niaj±c zawarto¶æ ¿o³±dka mówi±c wprost.

=====

## O:Co macie w bidonach?

Autor: kuloodpornik - 2010/06/24 13:59

---

Dobrego kopa mo¿e te¿ daæ klasyczny kompot, który jednak jest napojem stopniowo coraz bardziej zapominanym. Dzi¶ woli siê piaæ gotowe p³yny, a prawda jest taka, ¿e je¶li siê robi co¶ samemu, to ma siê najwiêksz± pewno¶æ co do zawarto¶ci.

Najlepiej na mnie dzia³a kompot z czarnej porzeczki. Nie wiem czy ona w ogóle jest taka energetyczna, ale ja siê po niej czujê najlepiej. Po je½dzie za¶ najbardziej lubiê napiæ siê kompotu z truskawek.

Oczywi¶cie trzeba tu zrobiæ zastrze¿enie, ¿e kompot nie nadaje siê do picia po kilku godzinach wo¿enia go w bidonie na pe³nym s³o¶cu. Na takie przeja¿d¿ki biorê "mineralkê".

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: placydia - 2010/07/01 09:12

---

Kompotu z truskawek nie cierpię, ale czarna porzeczka popieram. Agrest też jest super. A przy ostatnich kilku dniach s³oneczka, zrobi³ siê taki s³odki, ¿e nawet specjalnie cukru dosypywaæ nie trzeba. Ale, jak zauwa¿y³e¶, niestety trwa³o¶æ krótka.

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: dave - 2010/07/02 08:46

---

Woda, woda i tylko woda, oczywi¶cie niegazowana. Nie rozumiem tych co je¿d¿± z coca-cola± ale ka¿dy wozi to co lubi :)

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: kuloodpornik - 2010/07/29 15:11

---

W³a¶nie! Zapomnia³em o agre¶cie! Pewnie dlatego, ¿e ju¿ od dawna nie pi³em kompotu z tego owocu :)

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Monikka - 2012/09/10 15:18

---

W bidonie te¿ g³ównie woda, czasem dorzucê cytryny albo parê wi¶ni dla smaku

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: martab868 - 2012/10/08 00:15

---

Stanowczo wodê mineralna. Dodatkowo orzechy i tyle

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Micha³86 - 2012/10/08 08:22

---

tylko wodê niegazowan± poniewa¿ gazowane napoje po prostu nie nadaj± siê na jadê na rowerze ;)

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: corisantos - 2012/11/22 20:40

---

W bidonie zawsze mam wodê albo jaki¶ sok :-). Je¿eli mia³abym poleciæ, to poleci³abym raczej wodê, nie chce siê po niej tak bardzo piæ... :)

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: gostek - 2013/01/23 11:04

---

JA zawsze mam tylko isostar pomarańczowy, nie ma dla mnie nic lepszego podczas jazdy na d³ugie dystanse :)

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Filiett - 2013/01/23 23:08

---

Ja mam wode i izostar ale niebieski jak dla mnie wystarcza i nawadnia mnie wystraszajaco ;)

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: majkel18 - 2013/01/24 00:42

---

z regu³y isostar, co do smaku to roznie, zalezy co akurat kubie, ale ulubiony to ten niebieski ;)

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: nian22 - 2013/01/24 17:01

---

ja te¿ isostar to chyba bardzo popularny napój

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: elisea - 2013/01/29 16:38

---

woda, albo jakie¶ p³yny nawadniaj±ce

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Asport - 2013/03/14 12:29

---

Najlepszym napojem bez w±tpienia jest Isostar. Warto jednak zaopatrzyæ siê tak¿e w inne p³yny takie jak np. woda mineralna. Je¶li jedziemy na d³ugie trasy to jeden bidon mo¿e nie wystarczyc warto wiêc do koszyka wsadziæ drugi.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: zuzzia92 - 2013/03/16 13:55

---

Nie jestem co prawda drug± W³oszczowsk±, gdy¿ na rowerze poruszam siê raczej rekreacyjni i w zupe³no¶ci wystarcza mi woda. Oczywi¶cie nie gazowana. Mo¿e to naiwne, ale mam wrózenie, ¿e wiele osób chce siê lansowaæ popijaj±c ró¿ne izotoniki, podczas gdy zaledwie niewielu z nich je¼dzi na tyle wyczynowo, by konieczne by³o stosowanie takich napojów.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Barthez11 - 2013/05/23 23:20

---

Ja bardziej siê staram mieæ jakie¶ witaminy. A w szczególn¶ci magnez :D

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: GlobalPink - 2013/06/02 21:57

---

Ja wlewam do bidonu wodê, najbardziej mi smakuje w trakcie jazdy :)

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Barbecue - 2013/06/04 15:20

---

Woda i to niegazowana :) Najskuteczniejsza w gaszeniu pragnienia na trasie :)

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Foretti - 2013/06/07 13:31

---

Zazwyczaj niebieski Powerade, lub inny drink izotoniczny :)

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Ballman - 2013/06/09 22:39

---

Wodê lub napój izotoniczny :)

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Landoza - 2013/06/10 14:13

---

Jak nie jadê nigdzie daleko to tylko wodê ale jak mam ochotê siê wymêczyæ i planuje d³ugo trasê to np jaki¶ izotonic (z tym że nie mam jakiego¶ swojego ulubionego) rozpuszczony w wodzie i mo¿na jechaæ ; )

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Sanderson - 2013/06/12 08:34

---

ja mam takie samo podej¶cie  
tylko mam problem bo nie lubiê smaku izotoniców  
jest dla mnie taki trochê chemiczny:(

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Olifanto - 2013/06/12 13:58

---

Ja mam w bidonie wodê lub jakie¶ izotoniki.

---

---

## O:Co macie w bidonach?

Autor: Grobbis - 2013/06/12 19:48

---

Mam dwa bidony - w jednym wodę, drugi napełniam izotonikiem. Tak w razie czego :)

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Hanson34 - 2013/06/12 22:54

---

Może nikogo nie zaszokuje moja odpowiedź ale ja mam tylko wodę.

Pozdrawiam

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: amanda77 - 2013/06/15 15:27

---

Woda, woda i jeszcze raz woda. W moim odczuciu stosunkowo niewielki procent musi stosować izotoniki, reszta robi to dla szpanu:P

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Edmund - 2013/06/24 12:06

---

Te wszystkie izotoniki smakują jak odpady . Woda jest najlepsza na gaszenie pragnienia. Nie piję niczego innego.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: funkadelia - 2013/08/01 13:04

---

ja mam zawsze wodę, nie lubię napojów izotonicznych, b zawierają cukier, a ja staram się go ograniczać

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Fritt923 - 2013/08/02 09:17

---

Tylko woda gasi pragnienie w zadowalający mnie sposób. Reszta specyfików do niczego się nie nadaje.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: czerwonyBeret - 2013/08/02 12:31

---

Woda z elektrolitami :) Albo sama woda.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Rogalski - 2013/08/07 12:21

---

nie zgadzam się  
woda gasi pragnienie ale przy niewielkim wysiłku

---

po dłuższym wysiłku przyswajanie wody trzeba wspomóc minerałami i witaminami, które zawiera właśnie izotonik

ja najczęściej przygotowuje sobie napój z tego <http://www.skapiec.pl/site/cat/912/comp/2682936#gallery>

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: maja40790 - 2013/08/15 16:34

---

woda mineralna w zupełności wystarczy. Chemiczne toniki pomagają tylko na chwilę, a potem strasznie chce się spać.

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: funkadelia - 2013/09/18 11:56

---

też mi się wydaje, że te izotoniki to wytwór marketingowy i wcale nie trzeba tego pić

=====

### O:Co macie w bidonach?

Autor: Fazii - 2013/09/22 12:56

---

Ja również jestem za wodą, jednak szczególnie w ciepłe dni dołącza mocno się pocę przy treningu. Wtedy dodaję trochę wysokiej jakości soku z jabłek i wówczas problem z potem jest mniejszy.