

## Enervit Presport: Kolhydrater i expressfart



**PRESPORT** är det italienska sportmatsföretaget Enervits senaste nyhet, en kolhydratsladdare i gelatinformat med lågt glykemiskt index. Tanken är att man ska äta en eller flera påsar inför en prestation istället för extremt mycket pasta och ändå kunna fylla kolhydratsförråden. Presport består nämligen av väldigt mycket kolhydrater, 96 procent, men inget fett för att det ska vara lättare ta upp av matsmältningen.

Inför ett långlopp rekommenderas man att ta upp till sex påsar á 45 gram Presport dagen före loppet. Sedan fyller man på med två påsar tre timmar före start och en påse två timmar före start. Totalt handlar det om knappt 1 000 kcal eller cirka 345 gram kolhydrater, vilket motsvarar ungefär ett kilo pasta fördelat på samma tid.

Konsistensen är som efterrättsgelén man kan hitta på hotell i södra Medelhavsområdet, lätt att äta men också lite intetsägande och dallrig. Vilket säkert är meningen. Smaken är ganska snäll, en lätt konstgjord apelsin smak som inte direkt förgyller upplevelsen av att tugga i sig en Presport. Men den är så neutral att man inte heller upple-

## Sprintech: Backspegel för snabba



**NÄR JAG MÖTER UPP** cykelkamraterna för en träningstur med Sprintech backspegel monterad på min racer är kommentarerna och häcklandet snabbt igång. Första pris vann nog Fredriks dräpare: "Oj, det där var en oerhörd provokation".

Nu är ju jag en trygg och självständig kil- le, så jag skakade av mig det, bet ihop och

ver den som påträngande. På det hela taget alltså ingen kulinarisk upplevelse att skriva hem om, men Presport går lätt och snabbt att äta.

Vi har testat den under olika betingelser. Kort in på hårda ansträngningar gjorde den sig påmind och en testare upplevde även problem med magen. Med lite mer tid mellan förtäring och träning var det ingen som upplevde några negativa aspekter med Presport. Utan ett mellanmål och som enda extra energi innan träningspass på ett par timmar fyller den sin funktion när det gäller att leverera energi.

Så vill du ha en enkel och lätt kolhydratsleverantör inför långloppet, om än ganska dyr, så kanske Enervit Presport är något för dig. Själva föredrar vi nog en härlig måltid. **SL**

**TESTAT:** Enervit Presport

+ Lätt att äta, neutral smak.

- Ganska dyrt alternativ till ett kilo pasta.

Cirkapris: 30 kronor/påse

Leverantör: Enervit, [www.enervit.se](http://www.enervit.se)

höll tillbaka tårarna. Tårarna som kom av att den lågt stående solen i våra ryggar nu speglades rakt in i min iris. Men när vi kom in i skuggorna började jag kunna använda backspegeln, som alltså monteras enkelt genom att man ersätter den ena ändpluggen i styret med en motsvarande plugg, som har ett inbyggt fäste för backspegeln. Lätt som en plätt att montera och lätt: 27 gram för en spegel med fäste.

Nu är spegeln inte av glas utan i polerad plast, men spegelbilden är skarp, stabil och lätt att justera i farten så att man ser det man vill kunna se. Däremot tog det ett tag att vänja sig med att titta ner på styränden, när reflexen är att kasta ett öga bakåt genom att vrida på huvudet. Å andra sidan tror jag inte att man ska förlita sig på en spegel, utan också verkligen se sig för när man ska göra manövrar. Backspegeln fungerar mer som en säkerhetsback-up, så att man kan ha lite koll på vad som närmar sig bakifrån. Bil, lastbil eller klungan? Känner du behovet av ögon i nacken så fungerar Sprintech utmärkt, både på racer och mountainbike. Men har du stilpoliser i din närhet så får du helt enkelt stålsätta dig mot andra typer av obehag. **SL**

**TESTAT:** Sprintech backspegel

+ God funktion, låg vikt och lätt att montera.

- Risk för häckling.

Cirkapris: 300 kronor för ett par

Leverantör: