



دليل التغذية لسباق دمشق 10 كم 2025 DAMASCUS 10K NUTRITION GUIDE 2025

ماراثون دمشق
DAMASCUS MARATHON

قبل التمرين | BEFORE TRAINING

تناول وجبة خفيفة قبل الجري ب 60 - 90 دقيقة: موز + توست أو شوفان بالعسل
Eat 60–90 min before run: Banana + toast or oatmeal with honey.

أثناء الجري | DURING RUN

لا تحتاج لجل طاقة إذا كانت مدة الجري أقل من 70 دقيقة
No energy gels needed if run is under 70 minutes.

اشرب رشقات ماء إذا كان الطقس حاراً
Hydrate with small sips of water in hot weather.

بعد الجري | AFTER TRAINING

خلال أول 30 دقيقة: زبادي + تمر أو عصير طبيعي + توست
Within 30 min: Yogurt + dates or juice + toast.

يوم السباق | RACE DAY

افطر 2 - 3 ساعات قبل الانطلاق: توست بالعسل + موز أو شوفان
Race morning: Eat 2–3 hrs before start: toast with honey + banana or oatmeal.

اشرب كوب ماء قبل 60 دقيقة من السباق
Drink one cup of water 60 minutes before race.

نصائح عامة | GENERAL TIPS

اختر أطعمة معتادة لجسمك يوم السباق
Stick to familiar foods on race day.

نام جيداً واشرب ماء كاف طوال الأسبوع.
Sleep well and hydrate during race week.