

Como complemento a la pauta nutricional durante carrera para la HUEX EXTREMA 2023 ofrecemos una guía de ruta nutricional “Road book”. De forma que se pueda llevar un seguimiento de cada ingesta a lo largo de la prueba.

Para ello la propuesta será imprimir la pauta correspondiente a la duración estimada por cada corredor para colocarlo en una zona fácil de visualizar (en el cuadro o potencia de la bicicleta). Para evitar cualquier rotura, mancha u otro daño sobre el material recomendamos cubrir con una capa de celo u otro material transparente que lo proteja y permita visualizarlo.

Pauta nutricional / Leyenda



Bidón agua



Isotónico **EVOTONIC**



Barrita **EVOGUMMY BAR**



Gel **EVOENERGY GEL**



Cápsula de sales **EVOLYTES**



El punto rojo indicará la toma de cafeína (**EVOENERGY GEL CAFEÍNA** o cápsula)



Sándwich dulce O salado



Gominolas O Dulce membrillo O Galletas saladas (1 barrita = 1 puñado)



Fruta (1/2 Plátano O 2-3 Gajos naranja)

ROAD BOOK NUTRICIONAL 8 - 9 h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 57.4		
	240' - 300'	
AVITUALLAMIENTO Km 80.8		
	300' - 360'	
AVITUALLAMIENTO Km 117		
	360' - 420'	
AVITUALLAMIENTO Km 149.5		
	420' - 480'	
	480' - 540'	
AVITUALLAMIENTO Km 171		

ROAD BOOK NUTRICIONAL 9 - 10 h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 57.4		
	240' - 300'	
AVITUALLAMIENTO Km 80.8		
	300' - 360'	
	360' - 420'	
AVITUALLAMIENTO Km 117		
	420' - 480'	
AVITUALLAMIENTO Km 129.4		
	480' - 540'	
AVITUALLAMIENTO Km 149.5		
	540' - 600'	
AVITUALLAMIENTO Km 171.1		

ROAD BOOK NUTRICIONAL 10 - 11h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 57.4		
	240' - 300'	
AVITUALLAMIENTO Km 80.8		
	300' - 360'	
	360' - 420'	
	420' - 480'	
AVITUALLAMIENTO Km 117		
	480' - 540'	
AVITUALLAMIENTO Km 129.4		
	540' - 600'	
AVITUALLAMIENTO Km 149.5		
	600' - 660'	
AVITUALLAMIENTO Km 171.1		

ROAD BOOK NUTRICIONAL 11 - 12h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 57.4		
	240' - 300'	
AVITUALLAMIENTO Km 80.8		
	300' - 360'	
	360' - 420'	
	420' - 480'	
AVITUALLAMIENTO Km 117		
	480' - 540'	
AVITUALLAMIENTO Km 129.4		
	540' - 600'	
AVITUALLAMIENTO Km 149.5		
	600' - 660'	
	660' - 720'	
AVITUALLAMIENTO Km 171.1		