

Como complemento a la pauta nutricional durante carrera para la HUEX 2023 modalidad maratón 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 3 - 4 h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
AVITUALLAMIENTO Km 44.8		
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 66.4		

### ROAD BOOK NUTRICIONAL 4 - 5 h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	
	60' - 120'	
	120' - 180'	
AVITUALLAMIENTO Km 44.8		
	180' - 240'	
AVITUALLAMIENTO Km 66.4		
	180' - 240'	

### ROAD BOOK NUTRICIONAL 5 - 6 h

Km	Time	Nutrition
	0' - 60'	    
	60' - 120'	     
	120' - 180'	    
	180' - 240'	    
AVITUALLAMIENTO Km 44.8		 
	240' - 300'	      
	300' - 360'	    
AVITUALLAMIENTO Km 66.4		 