



Para la nueva edición de la Sherry Bike (2023) nuevamente la marca de suplementación HSN colabora con sus productos durante el recorrido de la prueba. Por ello junto a la organización de la prueba y la marca hemos realizado una pauta nutricional en carrera para aquellos participantes que requieran información sobre como llevar a cabo la nutrición en carrera.

Al igual que con la guía nutricional para los días previos a la prueba este documento se compone de tres bloques.

El primero de ellos corresponde a los productos empleados en la pauta, incluyendo información sobre ellos y por qué su uso.

En el segundo encontrarás información y recomendaciones sobre la pauta previa y durante la competición.

Por último, se detallan las pautas nutricionales en carrera en función de las estimaciones para finalizar. Por lo que según el tiempo que estimes necesario para completar el recorrido escoge la pauta e indicaciones que se detallan junto a cada una. En estas encontrarás estimaciones de paso por avituallamiento con un margen de unos 10', no obstante, estas pueden variar según el transcurso de la prueba.

## PRODUCTOS EMPLEADOS



**EVOTONIC** Es un producto compuesto por una solución de carbohidratos y electrolitos (principalmente el sodio ya que es el más relevante durante el ejercicio). Presentación en polvo para reconstituir en agua obteniendo una bebida isotónica. El consumo de Evotonic beneficiará durante el esfuerzo gracias a suponer un aporte de carbohidratos (sustrato energético principal durante el ejercicio), reponer las pérdidas de sodio y mantener un balance hídrico adecuado, evitando pérdidas por sudoración que impliquen > 2% del peso corporal afectando al rendimiento e incluso al estado de salud.



**EVOLYTES** es un suplemento de electrolitos (sales) en cápsulas que nos aportará durante el ejercicio uno de los minerales más importantes: el sodio. Su uso adecuado permitirá mantener un correcto nivel electrolítico, evitando problemas durante la carrera como podrían ser calambres musculares o hiponatremia en caso de mantener la ingesta de líquido en ausencia de minerales.



**EVOENERGY GEL** aporta principalmente carbohidratos en un formato semilíquido. Su uso permitirá alcanzar las cantidades de carbohidratos establecidas por hora durante carrera, manteniendo un aporte de sustratos energéticos para los músculos. Por lo que básicamente ofrece beneficios para el mantenimiento del rendimiento durante el recorrido. De este producto podemos encontrar versión normal (Caffeine Free) y con guaraná y cafeína



**EVOGUMMY BAR** es otro formato para aportar exclusivamente carbohidratos con una textura de gominola. Su uso implica similares beneficios a los geles, mantener un aporte de carbohidratos como sustrato energético muscular, para poder mantener el rendimiento deportivo a lo largo de las horas siempre que se alcancen las cantidades óptimas.



**CAFFINE CAPS** es un suplemento en formato cápsulas que aporta concretamente los propios beneficios de la cafeína. Durante el ejercicio permite reducir la percepción de esfuerzo y fatiga, especialmente durante varias horas en carrera. Además de permitir mantener la capacidad de concentración y el estado de alerta. El aporte presente en los geles EvoEnergy Gel supone una cantidad que permite mantener los efectos iniciados con la toma previa a la salida.



## RECOMENDACIONES

### Hidratación - Consejos

Presta especial atención a la hidratación durante las horas anteriores a la salida. Desde el momento en que te levantes hasta comenzar intenta consumir unos 400 - 700 ml de líquidos, para ello puedes tener a mano una botella de agua e ir tomando poco a poco hasta el comienzo.

Puedes seguir la referencia visual que indicamos en la guía nutricional mediante la coloración de orina. Intenta alcanzar un tono ligeramente amarillento transparente (recuerda que es un indicador que puede alterarse si se consumen ciertos tipos de alimentos o productos con colorantes)

### Cafeína - Ingesta previa a la prueba

Antes del comienzo (aproximadamente 45 minutos antes) proponemos la toma de la suplementación con cafeína en cápsulas. Sus beneficios durante el ejercicio se detallan en el apartado anterior.

Sin embargo, el consumo de las dosis de cafeína indicadas debe ser valoradas previamente, conociendo si dichas cantidades ejercen efectos positivos o contraproducentes en el caso personal.

- Participantes de 65 kg consumir 45´antes de la salida 1 cápsula de cafeína.
- Participantes de 65 kg consumir 45´antes de la salida 1 cápsula de cafeína (si es el caso en el que la tolerancia es elevada puede aumentarse a la dosis a 2 cápsulas).
- Participantes de 75 kg consumir 45´antes de la salida 1 cápsula de cafeína (si es el caso en el que la tolerancia es elevada puede aumentarse a la dosis a 2 cápsulas).
- Participantes de 85 kg consumir 45´antes de la salida 2 cápsulas de cafeína.

Dado que va a darse el consumo de cafeína en cápsulas recomendamos evitar el consumo de café/té en el desayuno si lo realiza habitualmente o en su defecto cambiarlo por un descafeinado u otra infusión.

### Cafeína - Ingesta durante el recorrido

En la pauta se emplean geles con aporte de cafeína con el objetivo de evitar la caída del efecto. No obstante, si las cantidades que aportan los geles son insuficientes en el caso personal puede modificar la ingesta de estos geles por la opción sin cafeína e incluir una cápsula dentro del tiempo indicado.

## PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 3-4 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
<b>45' Previos salida 1 cápsula Cafeína para deportistas 55 / 65 / 75 kg   2 Cápsulas para deportistas 85 Kg</b>				
<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>				
Km 19.4	35' - 45'	Bidón 500 ml <b>EVOTONIC</b>	65	656
Km 19.4	0' - 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	0' - 60'	<b>EVOENERGY GEL</b>		
<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>				
Km 37.5	75' - 80'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	65	656
Km 37.5	60' - 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	60' - 120'	<b>EVOENERGY GEL CAFEÍNA</b>		
<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>				
Km 58.2	125' - 130'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	85	831
	120' - 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	120' - 180'	<b>EVOGUMMY BAR</b>		
	120' - 180'	<b>EVOENERGY GEL CAFEÍNA</b>		
<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>				
Km 70	155' - 165'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	65	831
	180' - 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	180' - 240'	<b>EVOENERGY GEL</b>		

### Indicaciones sobre la pauta

#### Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico **EVOTONIC**
- Bidón 2 500ml Agua
- Gel **EVOENERGY GEL CAFEÍNA** x 2
- Gel **EVOENERGY GEL** x 2
- Barrita **EVOGUMMY BAR** x 1
- Sales/Electrolitos **EVOLYTES** x 6 caps.

- Reservas EOVOTONIC** (bolsita 44g) x 2
- Reservas EVOENERGY GEL** x 1
- Reservas Sales/Electrolitos EVOLYTES** x 4 caps.

### Avituallamientos

#### Km 18.9

- Rellenar Bidón 2 Agua + Añadir **EVOTONIC** (reserva 1)

#### Km 37.5

- Rellenar Bidón 1 Agua + añadir **EVOTONIC** (reserva 2)
- Rellenar Bidón 1 Agua

#### Km 58.2

- Rellenar Bidón 1 500ml **EVOTONIC** (avituallamiento)
- Ingesta fruta indicada en avituallamiento

#### Km 70

- Rellenar Bidón 1 500ml **EVOTONIC** (avituallamiento)
- Rellenar Bidón 2 Agua

## PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 4-5 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
<b>45' Previos salida 1 cápsula Cafeína para deportistas 55 / 65 / 75 kg   2 Cápsulas para deportistas 85 Kg</b>				
Km 19.4	45' - 50'	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	0' - 60'	Bidón 500ml EVOTONIC	65	656
	0' - 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. EVOLYTES		
	0' - 60'	EVOENERGY GEL		
Km 37.5	100' - 110'	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	60' - 120'	Bidón 500ml EVOTONIC	65	656
	60' - 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. EVOLYTES		
	60' - 120'	EVOENERGY GEL <b>CAFEÍNA</b>		
Km 58.2	155' - 165'	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	120' - 180'	Bidón 500ml EVOTONIC	85	831
	120' - 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	120' - 180'	EVOGUMMY BAR		
	120' - 180'	EVOENERGY GEL		
Km 70	200' - 210'	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	180' - 240'	Bidón 500ml EVOTONIC	75	831
	180' - 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	180' - 240'	Fruta (1/2 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja <b>¡No comer, sólo extraer jugo!</b>		
	180' - 240'	EVOENERGY GEL <b>CAFEÍNA</b>		
	240' - 300'	Bidón 500ml EVOTONIC	70	831
	240' - 300'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	240' - 300'	EVOENERGY GEL		
	240' - 300'	EVOGUMMY BAR		

### Indicaciones sobre la pauta

#### Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico EVOTONIC
- Bidón 2 500ml Agua
- Gel EVOENERGY GEL **CAFEÍNA** x 2
- Gel EVOENERGY GEL x 3
- Barrita EVOGUMMY BAR x 2
- Sales/Electrolitos EVOLYTES x 8 caps.

- Reservas EOVOTONIC (bolsita 44g) x 2
- Reservas EVOENERGY GEL x 2
- Reservas Sales/Electrolitos EVOLYTES x 4 caps.

### Avituallamientos

#### Km 18.9

- Rellenar Bidón 2 Agua + Añadir EVOTONIC (reserva 1)

#### Km 37.5

- Rellenar Bidón 1 Agua + añadir EVOTONIC (reserva 2)
- Rellenar Bidón 1 Agua

#### Km 58.2

- Rellenar Bidón 1 500ml EVOTONIC (avituallamiento)

#### Km 70

- Rellenar Bidón 1 500ml EVOTONIC (avituallamiento)
- Rellenar Bidón 2 Agua
- Ingesta de fruta indicada en avituallamiento

## PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 5-6 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
<b>45' Previos salida 1 cápsula Cafeína para deportistas 55 / 65 / 75 kg   2 Cápsulas para deportistas 85 Kg</b>				
	0' - 60'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	75	656
	0' - 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	0' - 60'	<b>EVOENERGY GEL</b>		
	0' - 60'	Plátano (1/2 Ud.)		
<b>Km 18.9</b>	<b>60' - 65'</b>	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	60' - 120'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	75	656
	60' - 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	60' - 120'	<b>EVOENERGY GEL CAFEÍNA</b>		
	60' - 120'	Plátano (1/2 Ud.)		
<b>Km 37.5</b>	<b>125' - 135'</b>	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	120' - 180'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	85	831
	120' - 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	120' - 180'	<b>EVOGUMMY BAR</b>		
	120' - 180'	<b>EVOENERGY GEL</b>		
<b>Km 58.2</b>	<b>185' - 195'</b>	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	180' - 240'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	75	831
	180' - 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	180' - 240'	Fruta (1/2 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja <b>¡No comer, sólo extraer jugo!</b>		
	180' - 240'	<b>EVOENERGY GEL CAFEÍNA</b>		
<b>Km 70</b>	<b>235' - 245'</b>	<b>PASO ESTIMADO AVITUALLAMIENTO</b>		
	240' - 300'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	85	831
	240' - 300'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	240' - 300'	<b>EVOENERGY GEL</b>		
	240' - 300'	<b>EVOGUMMY BAR</b>		
	300' - 360'	Bidón 500ml <b>EVOTONIC</b>	65	831
	300' - 360'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. <b>EVOLYTES</b>		
	300' - 360'	<b>EVOENERGY GEL</b>		

### Indicaciones sobre la pauta

#### Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico **EVOTONIC**
- Bidón 2 500ml Agua
- Gel **EVOENERGY GEL CAFEÍNA** x 2
- Gel **EVOENERGY GEL** x 4
- **Barrita EVOGUMMY BAR** x 2
- Sales/Electrolitos **EVOLYTES** x 10 caps.

- Reservas EOVOTONIC** (bolsita 44g) x 2
- Reservas EVOENERGY GEL** x 1
- Reservas Sales/Electrolitos EVOLYTES** x 4 caps.

### Avituallamientos

#### Km 18.9

- Rellenar Bidón 1 Agua + Añadir **EVOTONIC** (reserva 1)
- Rellenar Bidón 2 Agua

#### Km 37.5

- Rellenar Bidón 1 Agua + añadir **EVOTONIC** (reserva 2)
- Rellenar Bidón 1 Agua

#### Km 58.2

- Rellenar Bidón 1 500ml **EVOTONIC** (avituallamiento)
- Ingesta fruta indicada en avituallamiento

#### Km 70

- Rellenar Bidón 1 500ml **EVOTONIC** (avituallamiento)
- Rellenar Bidón 2 Agua