



Esta edición de la Sierra Nevada Límite - Gran Fondo cuenta nuevamente con productos de suplementación deportiva de la marca HSN Nutrition. Por lo que el diseño de la pauta nutricional para el desarrollo de la competición incluye productos de la propia marca, incluyendo los ofrecidos en los avituallamientos a lo largo del recorrido.




EVOTONIC Es un producto compuesto por una solución de carbohidratos y electrolitos (principalmente el mineral sodio es el más relevante durante el ejercicio) para reconstruir en agua obteniendo una bebida isotónica.


El consumo de Evotonic te 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 sales de electrolitos 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.




También puedes encontrar el formato en polvo si la opción en cápsulas resulta difícil de consumir, aportando los mismos beneficios mencionados previamente. En caso de emplear esta opción ten en cuenta que una dosis de dos cápsulas es aproximadamente similar a una dosis de 2.5g del formato de polvo.



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.

Además de contar con la opción de cafeína que sumará los beneficios indicada de esta.



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 = 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 mínima que evite la caída completa de los efectos iniciados con la toma previa a la salida.



ENERGY PALEO BAR es una barrita que incluye fruta y frutos secos, por lo que aporta tanto carbohidratos como grasas. Es una opción que requiere por su formato (sólido) un mayor tiempo para su masticación y absorción comparada con el resto de productos de la marca (geles o EvoGummy Bar). Por ello si consideras tomar este producto a lo largo del recorrido recomendamos su uso en las últimas horas de carrera, principalmente por cambiar de producto y texturas si ha llegado a saturarse del resto de alimentos.

OTROS PRODUCTOS DISPONIBLES EN LOS AVITUALLAMIENTO



AGUA imprescindible para reponer los niveles hídricos durante el ejercicio. Además, permitirá junto a las sales/electrolitos **EVOLYTES** mantener un aporte hídrico-electrolítico adecuado. Reestableciendo las pérdidas por sudor durante el ejercicio que afecten negativamente al rendimiento (pérdidas >2% del peso corporal) e incluso a la salud.



FRUTA principalmente aporta carbohidratos, pero supone también una pequeña cantidad de fibra. Te permitirá dar variedad de textura o frescor en el caso de la naranja que reduzca la saturación del resto de productos, manteniendo la ingesta de carbohidratos necesaria durante el ejercicio que reduzca la pérdida de rendimiento.



GOMINOLAS son una fuente exclusivamente de carbohidratos que puedes alternar en los avituallamientos para evitar saturar el paladar del resto de suplementos

OBSERVACIONES / PRODUCTOS INTERCAMBIABLES

Respecto a todos los productos indicados previamente ofrecemos una serie de recomendaciones alternativas ante posibles problemas que puedan surgir durante la carrera, ya sea falta de uno de los productos indicados en el avituallamiento, saturación de sabor o cualquier otro que pueda afectar a la pauta establecida.

- EvoGummy Bar puede ser intercambiada por Gominolas (1 puñado) O Dulce de membrillo (1 porción)
- Pieza de fruta completa (plátano) O 2-3 Trozos de naranja + 1/2 Plátano, pueden intercambiarse por Gominolas (1 puñado y medio) O Dulce de membrillo (1 porción y media) O barrita EvoGummy bar + Gominolas (medio puñado)

COMENTARIOS GENERALES

Hidratación - Consejos

Presta atención a la hidratación durante las horas previas a la salida, desde el momento en que te levantes hasta comenzar la carrera. Para ello te proponemos que tengas a mano una botella de agua e ingerir unos 500 - 700 ml a lo largo del tiempo hasta llegues a la línea de salida.

Una forma que puede servirte como idea para ver cómo te encuentras es la coloración de la orina. Busca que sea un tono amarillento claro cercano a la transparencia (no obstante, es un indicador que puede alterarse si tomas algún producto con colorantes)

Ingestas de cafeína - Previa a la competición

Previo al inicio de la competición (45' - 60' antes) proponemos la toma de suplementación con cafeína en cápsulas. Los beneficios de este producto ya han sido detallados previamente. No obstante, las dosis de cafeína ingeridas deben de ser valoradas previamente conociendo si las cantidades indicadas producen los efectos deseados en ausencia de problemas.

- Para los participantes de 55 kg ingerir una cápsula de cafeína 45' - 60' antes de la salida.
- Para deportistas de 65 kg ingerir una cápsula de cafeína 45' - 60' antes de la salida (si es el caso de un deportista con alta dependencia de cafeína o que requiera altas dosis para obtener los efectos, aumentar la ingesta a 2 cápsulas).
- Para ciclistas de 75 kg ingerir 1 cápsula de cafeína 45' - 60' antes de la salida (para aquellos que requieren mayores dosis para responder a los efectos la ingesta será de 2 cápsulas).
- Ciclistas de 85 kg tomar 2 cápsulas de cafeína 45' - 60' antes de la salida.

Ingesta de cafeína - Durante la carrera

Si eres un deportista que requiere dosis de cafeína elevadas puedes sustituir las ingestas de EvoEnergy Gel Cafeína por la opción sin cafeína añadiendo 1 cápsula de Cafeína dentro del momento indicado.

PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 6 - 7 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
45' Previos salida 1 cápsula Cafeína para deportistas 55 / 65 / 75 kg 2 Cápsulas para deportistas 85 Kg				
	0' - 60'	Bidón 500ml EVOTONIC	75	656
	0' - 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. EVOLYTES		
	0' - 60'	EVOENERGY GEL		
	0' - 60'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)		
Km 33	60' - 120'	Bidón 500ml EVOTONIC	65 - 70	771
	60' - 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	60' - 120'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)		
	60' - 120'	Plátano (1 Ud.)		
	120' - 180'	Bidón 500ml EVOTONIC	75	831
	120' - 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
Km 76.5	120' - 180'	Plátano (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ¡No comer, sólo extraer jugo!	85	831
	120' - 180'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	180' - 240'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	180' - 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	180' - 240'	EVOGUMMY BAR	85	831
	180' - 240'	EVOENERGY GEL		
	240' - 300'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	240' - 300'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	240' - 300'	EVOGUMMY BAR	75	831
	240' - 300'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	300' - 360'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	300' - 360'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
Km 120	300' - 360'	Fruta (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ¡No comer, sólo extraer jugo!	65	831
	300' - 360'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	360' - 420'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	360' - 420'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	360' - 420'	EVOENERGY GEL		

Indicaciones sobre la pauta

Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico **EVOTONIC**
- Bidón 2 500ml Agua
- Plátano 1 Ud.
- Gel **EVOENERGY GEL CAFEÍNA** x 3
- Gel **EVOENERGY GEL** x 3
- **Barrita EVOGUMMY BAR** x 2
- Sales/Electrolitos **EVOLYTES** x 13 caps.

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

Avituallamientos

Km 33 - PINOS GENIL

- Recargar Bidón 1 Agua + Añadir **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua

Km 76.5 - PURULLENA

- Recargar Bidón 1 Agua + añadir **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua
- Ingesta fruta indicada en avituallamiento

Km 120 - PINOS GENIL

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

Km 134.5 - DORNAJO

- Recargar Bidón 1 Agua + añadir **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua

Recomendaciones

En caso de terminar con uno de los bidones de isotónico y no haber alcanzado el siguiente avituallamiento puedes hacer uso del segundo bidón con agua e incorporar el isotónico de reserva (bolsita).

Durante los tramos del recorrido en subida prioriza el consumo de aquellos productos con menos dificultad para su ingesta, concretamente isotónico y geles energéticos. Para aquellas zonas del recorrido en las que la exigencia es menor (tramos de bajada, llanos o incluso avituallamientos) puedes optar por productos con un formato más sólido que requiera masticación tales como plátano, evogummy bar o paleo bar.

PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 7 - 8 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
45' Previos salida 1 cápsula Caféina para deportistas 55 / 65 / 75 kg 2 Cápsulas para deportistas 85 Kg				
	0' - 60'	Bidón 500ml EVOTONIC	75	656
	0' - 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. EVOLYTES		
	0' - 60'	EVOENERGY GEL		
	0' - 60'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)		
	60' - 120'	Bidón 500ml EVOTONIC	65 - 70	771
	60' - 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	60' - 120'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)		
Km 33	60' - 120'	Plátano (1 Ud.)	85	831
	60' - 120'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	120' - 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	120' - 180'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	120' - 180'	EVOGUMMY BAR	75	831
	180' - 240'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	180' - 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
Km 76.5	180' - 240'	Fruta (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ¡No comer, sólo extraer jugo!	85	1006
	180' - 240'	EVOENERGY GEL		
	240' - 300'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	240' - 300'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	240' - 300'	EVOGUMMY BAR	85	1006
	240' - 300'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	300' - 360'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	300' - 360'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES	75	1006
	300' - 360'	EVOGUMMY BAR		
	300' - 360'	EVOENERGY GEL		
	360' - 450'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	360' - 420'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES	65	1006
	360' - 420'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
Km 120	360' - 420'	Fruta (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ¡No comer, sólo extraer jugo!		
Km 134.5	420' - 480'	Bidón 500ml EVOTONIC	65	1006
	420' - 480'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	420' - 480'	EVOENERGY GEL		

Indicaciones sobre la pauta

Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico **EVOTONIC**
- Bidón 2 500ml Agua
- Plátano 1 Ud.
- Gel **EVOENERGY GEL CAFEÍNA** x 3
- Gel **EVOENERGY GEL**
- **Barrita EVOGUMMY BAR** x 2
- Sales/Electrolitos **EVOLYTES** x 19 caps.

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

Avituallamientos

Km 33 - PINOS GENIL

- Recargar Bidón 1 500 ml **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua

Km 76.5 - PURULLENA

- Recargar Bidón 500 ml **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua
- Ingesta fruta indicada en avituallamiento

Km 120 - PINOS GENIL

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

Km 134.5 - DORNAJO

- Recargar Bidón 1 500 ml **EVOTONIC**

Recomendaciones

En caso de terminar con uno de los bidones de isotónico y no haber alcanzado el siguiente avituallamiento puedes hacer uso del segundo bidón con agua e incorporar el isotónico de reserva (bolsita).

Durante los tramos del recorrido en subida prioriza el consumo de aquellos productos con menos dificultad para su ingesta, concretamente isotónico **EVOTONIC** y geles **EVOENERGY GEL**. Mientras que en aquellas zonas del recorrido en las que la exigencia es menor (tramos de bajada, llanos o incluso avituallamientos) puedes optar por productos con un formato más sólido que requiera masticación tales como plátano, evogummy bar o paleo bar.

PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 8 - 9 HORAS

Km	Tiempo	Nutrición	Cho (g/h)	Sodio (mg/h)
45' Previos salida 1 cápsula Cafeína para deportistas 55 / 65 / 75 kg 2 Cápsulas para deportistas 85 Kg				
	0'- 60'	Bidón 500ml EVOTONIC	75	656
	0'- 60'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 1 Caps. EVOLYTES		
	0'- 60'	EVOENERGY GEL		
	0'- 60'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)		
	60'- 120'	Bidón 500ml EVOTONIC	80 - 85	731
	60'- 120'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	60'- 120'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
Km 33	60'- 120'	Plátano (1 Ud.)	75	831
	120'- 180'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	120'- 180'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	120'- 180'	EVOENERGY GEL		
	120'- 180'	EVOGUMMY BAR (1/2 Ud.)	75 - 80	831
	180'- 240'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	180'- 240'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 2 Caps. EVOLYTES		
	180'- 240'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA	85	1006
Km 76.5	180'- 240'	Fruta (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ;No comer, sólo extraer jugo!		
	240'- 300'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	240'- 300'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	240'- 300'	EVOGUMMY BAR	85	1006
	240'- 300'	EVOENERGY GEL		
	300'- 360'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	300'- 360'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES	75 - 80	1006
	300'- 360'	EVOGUMMY BAR		
	300'- 360'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA		
	360'- 450'	Bidón 500ml EVOTONIC	75 - 80	1006
	360'- 420'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	360'- 420'	EVOENERGY GEL ó EVOGUMMY BAR (elección personal)		
Km 120	360'- 420'	Fruta (1 Ud.) Ó 2-3 Trozos naranja ;No comer, sólo extraer jugo!	65	1006
	420'- 480'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	420'- 480'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	420'- 480'	EVOENERGY GEL CAFEÍNA	65	1006
Km 134.5	480'- 540'	Bidón 500ml EVOTONIC		
	480'- 540'	Bidón 500ml Agua (consumir al menos 1/2) + 3 Caps. EVOLYTES		
	480'- 540'	EVOENERGY GEL		

PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 7 - 8 HORAS

Indicaciones sobre la pauta

Salida:

- Bidón 1 500ml Isotónico **EVOTONIC**
- Bidón 2 500ml Agua
- Plátano 1 Ud.
- Gel **EVOENERGY GEL CAFEÍNA** x 4
- Gel **EVOENERGY GEL** x 4
- **Barrita EVOGUMMY BAR** x 2
- Sales/Electrolitos **EVOLYTES** x 22 caps.

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

Avituallamientos

Km 33 - PINOS GENIL

- Recargar Bidón 1 Agua + Añadir **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua
- Ingesta fruta indicada o coger en avituallamiento

Km 76.5 - PURULLENA

- Recargar Bidón 1 Agua + añadir **EVOTONIC**
- Recargar Bidón 2 Agua
- Ingesta fruta indicada en avituallamiento

Km 120 - PINOS GENIL

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

Km 134.5 - DORNAJO

- Recargar Bidón 1 500ml **EVOTONIC**

Recomendaciones

En caso de terminar con uno de los bidones de isotónico y no haber alcanzado el siguiente avituallamiento puedes hacer uso del segundo bidón con agua e incorporar el isotónico de reserva (bolsita).

Durante los tramos del recorrido en subida prioriza el consumo de aquellos productos con menos dificultad para su ingesta, concretamente isotónico y geles energéticos. Para aquellas zonas del recorrido en las que la exigencia es menor (tramos de bajada, llanos o incluso avituallamientos) puedes optar por productos con un formato más sólido que requiera masticación tales como plátano, evogummy bar o paleo bar.