

Para complementar la pauta nutricional durante la Sierra Nevada Límite Gran Fondo puedes encontrar un “Road book” con la alimentación durante las horas de carrera. Para poder visualizar en cada momento las tomas indicadas en el documento sobre la pauta en carrera.

Al igual que en la guía, encontrarás cada una de las pautas dependiendo de la duración estimada para completar el recorrido. Como sugerencia, estas pautas pueden ser impresas para colocarlas en el cuadro o potencia de la bicicleta e ir visualizando las ingestas.

Legenda de la pauta nutricional.



Bidón 500 ml agua



Bidón 500 ml isotónico **EVOTONIC**



Cápsula **EVOLYTES**



EVOENERGY GEL



EVOENERGY GEL CAFEÍNA



EVOGUMMY BAR



Ingesta fruta

ROAD BOOK NUTRICIONAL DURACIÓN ESTIMADA 6 - 7 h

AV / Km	TIEMPO	NUTRICIÓN
	1	
AV1 Km 33	2	
	3	
AV2 Km 76.5	4	
	5	
AV3 Km 120	6	
AV4 Km 134.5	7	

ROAD BOOK NUTRICIONAL DURACIÓN ESTIMADA 7 - 8 h

AV / Km	TIEMPO	NUTRICIÓN
	1	
AV1 Km 33	2	
	3	
AV2 Km 76.5	4	
	5	
	6	
AV3 Km 120	7	
	8	

ROAD BOOK NUTRICIONAL DURACIÓN ESTIMADA 8 - 9 h

AV / Km	TIEMPO	NUTRICIÓN
	1	
AV1 Km 33	2	
	3	
AV2 Km 76.5	4	
	5	
	6	
AV3 Km 120	7	
	8	
AV4 Km 134.5	9	