

Para la edición de este año 2023, Sierra Nevada Límite - Subida al Veleta dispone de productos de la marca HSN en los avituallamientos de la prueba. Por ello, colaborando con la prueba y la marca de suplementación se han empleado sus productos para realizar la pauta nutricional de carrera.

A continuación, se detallan los productos empleados y disponibles en cada uno de los avituallamientos.

**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.

## 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

Para aquellos deportistas (especialmente para aquellos con mayor tiempo en carrera) que puedan alcanzar la saturación por el uso de productos como las barritas **EVOGUMMY BAR** o **EVOENERGY GEL** ofrecemos algunas opciones intercambiables para los productos empleados en la pauta y que estarían disponibles en los avituallamientos de la prueba.

**EVOGUMMY BAR** → Puede ser sustituida por la ingesta de fruta (plátano o 3-4 trozos de naranja [solo extraer el zumo]) o por un puñado grande de gominolas.

**EVOENERGY GEL** → Podría intercambiarse por un puñado de gominolas + media porción de fruta (1/2 plátano o 2 trozos de naranja [solo extraer el zumo])

## 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 2 - 3 HORAS

**45' PREVIOS AL COMIENZO CONSUMIR 1 CÁPS. CAFEÍNA [55/65/75 Kg] / 2 CÁPS. CAFEÍNA [85 Kg]**

TIEMPO	PRODUCTOS	INGESTA	CHO (g/h)	SODIO (g/h)
0' - 60'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	45' - 50'	65	658
60' - 120'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	80' - 90'	65	658
120' - 180'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOENERGY GEL	120' - 125'	85	688

### INDICACIONES SOBRE LA PAUTA

#### PRODUCTOS SALIDA

BIDÓN 750ml EVOTONIC  
EVOENERGY GEL x 2

#### AV 1 DORNAJO Km 17.4

Rellenar la cantidad restante de isotónico  
EVOTONIC

#### RESERVAS

BOLSA EVOTONIC (66g)  
EVOENERGY GEL x 1

#### AV 2 HOYA LA MORA Km 32

Rellenar la cantidad restante de isotónico  
EVOTONIC

## PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 3 -4 HORAS

**45' PREVIOS AL COMIENZO CONSUMIR 1 CÁPS. CAFEÍNA [55/65/75 Kg] / 2 CÁPS. CAFEÍNA [85 Kg]**

TIEMPO	PRODUCTOS	INGESTA	CHO (g/h)	SODIO (g/h)
0' - 60'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	45' - 50'	65	658
60' - 120'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	80' - 90'	65	658
120' - 180'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOENERGY GEL	120' - 125'	85	688
180' - 240'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOENERGY GEL <b>CAFEÍNA</b> 1 CÁPSULA EVOLYTES ●	180' - 185'	85	863

### INDICACIONES SOBRE LA PAUTA

#### PRODUCTOS SALIDA

BIDÓN 750ml EVOTONIC  
EVOENERGY GEL x 2  
EVOENERGY GEL **CAFEÍNA** x 1

#### AV 1 DORNAJO Km 17.4

Rellenar la cantidad restante de isotónico  
EVOTONIC

#### RESERVAS

BIDÓN 2 750 ml Vacío  
BOLSA EVOTONIC (66g)  
EVOENERGY GEL x 1

#### AV 2 HOYA LA MORA Km 32

Rellenar la cantidad restante de isotónico  
EVOTONIC

El objetivo es alcanzar el consumo de 750 ml de EVOTONIC cada hora, por lo que con los dos bidones disponibles y según lo tiempos de paso por avituallamiento asegura tener las cantidades necesarias para cumplir con las ingestas indicadas.

## PAUTA NUTRICIONAL DE CARRERA ESTIMADA 4 - 5 HORAS

**45' PREVIOS AL COMIENZO CONSUMIR 1 CÁPS. CAFEÍNA [55/65/75 Kg] / 2 CÁPS. CAFEÍNA [85 Kg]**

TIEMPO	PRODUCTOS	INGESTA	CHO (g/h)	SODIO (g/h)
0' - 60'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	45' - 50'	65	658
60' - 120'	BIDÓN 750ml EVOTONIC ½ EVOENERGY GEL	80' - 90'	65	658
120' - 180'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOENERGY GEL <b>CAFEÍNA</b>	120' - 125'	85	688
180' - 240'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOGUMMY BAR 1 CÁPSULA EVOLYTES ●	180' - 185'	85	863
240' - 300'	BIDÓN 750ml EVOTONIC EVOENERGY GEL	235' - 245'	85	863
	1 CÁPSULA EVOLYTES ●			

### INDICACIONES SOBRE LA PAUTA

#### PRODUCTOS SALIDA

BIDÓN 750ml EVOTONIC  
EVOENERGY GEL x 2  
EVOENERGY GEL **CAFEÍNA** x 1  
EVOGUMMY BAR x 1

#### AV 1 DORNAJO Km 17.4

Rellenar el bidón consumido / cantidad restante con EVOTONIC o rellenar BIDÓN 2 (si de salida estaba vacío)

#### RESERVAS

BIDÓN 2 750 ml VACÍO ó EVOTONIC  
BOLSA EVOTONIC (66g)  
EVOENERGY GEL x 2

#### AV 2 HOYA LA MORA Km 32

Rellenar el bidón consumido / cantidad restante con EVOTONIC o rellenar BIDÓN 2 (si de salida estaba vacío)

**El objetivo es alcanzar el consumo de 750 ml de EVOTONIC cada hora, por lo que con los dos bidones disponibles y según lo tiempos de paso por avituallamiento asegura tener las cantidades necesarias para cumplir con las ingestas indicadas.**