

Nb 21k Mar Del Plata

21K ·

Plan actualizado



Escaneá y abrí el plan vivo: el clima se actualiza a medida que se acerca la carrera.

TIEMPO REALISTA	RITMO MEDIO	GELES
2:00:00	5:41/km	4
ajustado al recorrido	2 h 0 min en movimiento	50 g/h

RITMO POR TRAMO		
Kilómetro	Ritmo	Nota
0–21.1	5:49/km	Arrancá frenado, vas a agradecerlo en la segunda mitad

NUTRICIÓN · 4 GELES · 100 G DE CARBOHIDRATO

- km 6.2 · min 35
- km 10.4 · min 59
- km 14.8 · min 84
- km 19 · min 108

Nada nuevo el día de la carrera. Probá estos geles en tus tiradas largas: el intestino se entrena.

HIDRATACIÓN

500 ml/h	450 mg	No tenemos los puestos de esta carrera cargados. Hasta confirmarlo, asumí que tenés que llevar todo encima.
1 litros en total	de sodio por hora	

Nb 21k Mar Del Plata

21K · objetivo 2:00:00 · cortá por la línea punteada y pegátela en el brazo

KM	PASO
1	5:41
2	11:22
3	17:04
4	22:45
5	28:26
6	34:07
7	39:49
8	45:30
9	51:11
10	56:52
11	1:02:34

KM	PASO
12	1:08:15
13	1:13:56
14	1:19:37
15	1:25:18
16	1:31:00
17	1:36:41
18	1:42:22
19	1:48:03
20	1:53:45
21	1:59:26
21.1	2:00:00

LA MAÑANA

- 04:00 Desayuno: lo de siempre, nada nuevo
- 05:30 Salida de casa
- 06:00 Llegada, baño y guardarropa
- 06:30 Entrada en calor suave
- 06:45 Al corral. Último sorbo de agua
- 07:00 Largada

El QR está en la primera hoja.
Esta se corta y se lleva; aquella se guarda en el celular.

Los tiempos son de paso acumulado desde la largada, ya con el ajuste por desnivel y por calor. Cierran exacto en 2:00:00.