

FLASK 500 ML

SKŁADNIK	IŁE
Maltodekstryna	80 g
Fruktoza	40 g
Cytrynian sodu	3–5 g
Kwasek cytrynowy	szczypta
Woda	do kreski 400 ml
Razem	120 g węgli

Najpierw proszek, potem woda. W bukłaku czysta woda.

KRESKI I BUDZIK

- Flask na 4 ćwiartki. Ćwiartka = 100 ml (setka na skali) = 30 g.
- **60 g/h:** ćwiartka co **30 min** — flask na 2 h
- **90 g/h:** ćwiartka co **20 min** — tylko wytrenowane jelito
- Żel albo kanapka = opuść jeden sygnał.
- Po ćwiartce popij wodą. Poza tym pij do pragnienia.

SÓD

- 1,5–2,5 g cytrynianu na godzinę (300–600 mg sodu).
- Zimno, mało potu → dolna granica.

NA PRZEPAKU

- Jedz na początku postoju, nie przed wyjściem.
- Noc: coś gorącego. Suche skarpety.
- Proszek odmierzony w torebkach.
- Po 60. km — słone i stałe.

BRZUCH SIĘ PRZEWRACA

1. **Stop węglowodany** na 30–60 min. Budzik przestaw, nie kasuj.
2. **Zwolnij** wyraźnie na kwadrans.
3. **Woda** małymi łykami.
4. Wracaj od małych porcji: precelek, kawałek bułki. Potem flask od połówki ćwiartki.
5. Wymioty: woda, kwadrans marszu, rozcieńczony płyn. Stałe po godzinie. Zawroty głowy → punkt medyczny.

Pusty bak (drżenie, słabość)? **Nie odcinaj węgli** — zwolnij i jedz, co przechodzi.

KOFEINA — NOCNA SETKA

- W dzień startu minimum. Kawosz: poranna kawa zostaje.
- Pierwsza dawka, gdy senność uderza (2:00–5:00).
- ~3 mg/kg (80 kg ≈ 240 mg), żełe wg etykiety. Druga dawka = połowa.
- Godzinę po dawce tempo z zegarka.

MRÓZ

- Po łyku przedmuchać rurkę bukłaka.
- Żele w kieszeni przy ciele.

DZIEŃ STARTU (START 22:00)

- Ostatni duży posiłek 17–18, lekkostrawny.
- 1–2 h przed startem znana przekąska.
- Drzemka po południu.