

Harmonogram Żywienia

K-B-L_110km_1.gpx

Dystans Całkowity
109.00 km

Czas całkowity
18:08:35

Całkowite Kalorie
8815 kcal

Całkowita Utrata Płynów
9362 ml

Żele
24 szt. (2400 kcal)

Napój
4613 ml (2076 kcal)

Woda
4749 ml

Inne Jedzenie
2011 kcal

Czas (km)	Woda	Napój	Żele	Inne Jedzenie
00:35:00 (3.31 km)	 145 ml	 145 ml (65 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
01:06:29 (6.19 km)	 128 ml	 128 ml (58 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
01:38:12 (9.23 km)	 133 ml	 133 ml (60 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
01:58:14 (11.77 km)	 101 ml	 101 ml (45 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
02:21:21 (13.91 km)	 95 ml	 95 ml (43 kcal)	—	—
A9 Pasterka (02:29:45) (14.80 km)	 37 ml	 37 ml (17 kcal)	—	 352 kcal
A10 Szczeliniec (02:51:21) (16.39 km)	 77 ml	 77 ml (35 kcal)	—	 106 kcal
03:16:49 (18.84 km)	 107 ml	 107 ml (48 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
03:55:30 (22.82 km)	 169 ml	 169 ml (76 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
04:42:21 (27.78 km)	 209 ml	 209 ml (94 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
05:18:54 (31.64 km)	 163 ml	 163 ml (73 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
A11 Wambierzyce (05:38:14) (33.90 km)	 91 ml	 91 ml (41 kcal)	—	 208 kcal
06:15:45 (37.98 km)	 171 ml	 171 ml (77 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
06:57:16 (41.99 km)	 175 ml	 175 ml (79 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
07:26:37 (44.58 km)	 117 ml	 117 ml (53 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
08:06:05 (48.45 km)	 168 ml	 168 ml (75 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
08:33:23 (50.94 km)	 111 ml	 111 ml (50 kcal)	—	—
08:53:34 (52.89 km)	 85 ml	 85 ml (38 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
09:13:42 (54.66 km)	 80 ml	 80 ml (36 kcal)	—	—
09:33:48 (56.66 km)	 86 ml	 86 ml (39 kcal)	—	—
A12 Srebrna góra (09:38:56) (57.20 km)	 23 ml	 23 ml (10 kcal)	—	 411 kcal
10:03:05 (59.92 km)	 112 ml	 112 ml (50 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
10:34:32 (62.68 km)	 125 ml	 125 ml (56 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
11:06:59 (65.97 km)	 141 ml	 141 ml (63 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
11:29:48 (68.79 km)	 113 ml	 113 ml (51 kcal)	—	—
11:50:17 (70.68 km)	 84 ml	 84 ml (38 kcal)	—	—
A13 Bardo (12:02:08) (72.20 km)	 60 ml	 60 ml (27 kcal)	—	 462 kcal
12:24:20 (74.41 km)	 95 ml	 95 ml (43 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
12:53:36 (76.83 km)	 112 ml	 112 ml (51 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—

Czas (km)	Woda	Napój	Żele	Inne Jedzenie
13:24:37 (79.59 km)	 124 ml	 124 ml (56 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
13:54:46 (82.51 km)	 127 ml	 127 ml (57 kcal)	—	—
14:16:05 (84.69 km)	 93 ml	 93 ml (42 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
A14 Przełęcz Kłodzka (14:21:07) (85.02 km)	 34 ml	—	—	 319 kcal
15:02:35 (89.21 km)	 180 ml	 180 ml (81 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
15:34:50 (92.22 km)	 133 ml	 133 ml (60 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
16:13:51 (96.34 km)	 174 ml	 174 ml (78 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
A15 Orłowiec (16:25:58) (97.60 km)	 103 ml	—	—	 153 kcal
16:57:55 (100.51 km)	 132 ml	 132 ml (59 kcal)	 1 szt. (100 kcal)	—
17:25:13 (103.32 km)	 120 ml	 120 ml (54 kcal)	—	—
Meta Łądek (18:08:34) (108.86 km)	 219 ml	 219 ml (98 kcal)	—	—