

## Rekommenderad mängd dryck vid era vätskestationer

Beroende på distans och antal deltagare så behöver givetvis ert lopp olika mycket energi till kontrollerna. Se nedan för beräkning av antal kontroller och nedanför det antal liter för just ert lopp



### Antal kontroller som ditt lopp behöver

Distans(km)	Kontroller
5	1
10	2
10+extra kontroll	3
21	5
42	9
50	11
80-90(50 miles)	17
160(100 miles)	33

*Ej obligatorisk med extrakontroll för Godkänt Lopp!*

### Är det någon skillnad på varvbanor?

Nej, det är antal passager de har vid kontrollerna som ligger som underlag

Kontroller	Liter/deltagare	Deltagare ->	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
1	0,125		12,5	25	37,5	50	62,5	75	87,5	100	112,5	125
2	0,25		25	50	75	100	125	150	175	200	225	250
3	0,375		37,5	75	112,5	150	187,5	225	262,5	300	337,5	375
5	0,625		62,5	125	187,5	250	312,5	375	437,5	500	562,5	625
6	0,75		75	150	225	300	375	450	525	600	675	750
9	1,125		112,5	225	337,5	450	562,5	675	787,5	900	1013	1125
11	1,375		137,5	275	412,5	550	687,5	825	962,5	1100	1238	1375
17	2,125		212,5	425	637,5	850	1063	1275	1488	1700	1913	2125
33	4,125		412,5	825	1238	1650	2063	2475	2888	3300	3713	4125

Kontroller	Liter/deltagare	Deltagare ->	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000
1	0,125		137,5	150	162,5	175	187,5	200	212,5	225	237,5	250
2	0,25		275	300	325	350	375	400	425	450	475	500
3	0,375		412,5	450	487,5	525	562,5	600	637,5	675	712,5	750
5	0,625		687,5	750	812,5	875	937,5	1000	1063	1125	1188	1250
6	0,75		825	900	975	1050	1125	1200	1275	1350	1425	1500
9	1,125		1237,5	1350	1463	1575	1688	1800	1913	2025	2138	2250
11	1,375		1512,5	1650	1788	1925	2063	2200	2338	2475	2613	2750
17	2,125		2337,5	2550	2763	2975	3188	3400	3613	3825	4038	4250
33	4,125		4537,5	4950	5363	5775	6188	6600	7013	7425	7838	8250

Materialet är utvecklat i samarbete mellan Umara och Svenska löpare

