

## Flüssigkeitsmenge bei „heißen“ Radtouren

	Liter	
<b>Körper-Depot „über Normal“ beim Start</b>	1,0	
<b>tolerierbares Defizit im Ziel</b>	2,8	
<b>Getränke am Rad beim Start</b>	1,4	2 Flaschen á 0,7
<b>Verlust bei 10 h Fahrzeit bei grosser Hitze</b>	-10,0	Annahme: 10 h für 210 km für 2.000 Höhenmeter, Temperatur 30 Grad
<b>Zwi.summe</b>	-4,8	
<b>3 Pausen mit je 2 Flaschen auffüllen</b>	4,2	6 Flaschen á 0,7
<b>zusätzl. Trinken während 3 Pausen</b>	0,6	
<b>Diff.</b>	0,0	