

RETO A LA COSTA 2.008

Venezuela en Kayak palmo a palmo

Salida Maracay/Caracas – Rio Caribe 13 de Junio

ETAPA 1

Domingo de 15 junio de 2.008: GÜIRIA:

Sábado 21 de Junio de 2.008: SAN JUAN DE LAS GALDONAS

7 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Velocidad media Km x hr.	Velocidad máxima Km x hr.	Calorías	R. cardíaco Medio	R. cardíaco Máximo
Acumulado	181,70	34:04	5,3	12,5	11.562	87	158

ETAPA 2

Lunes 23 de junio de 2.008: SAN JUAN DE LAS GALDONAS

Domingo 29 de junio de 2.008: ARAYA - CUMANA

14 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	391,19	72:42	-	-	-	25.124	-	-

ETAPA 3

Martes 01 de Julio de 2.008: CUMANA

Sábado 05 de Julio de 2.008: EL CUJÍ (BOCA DE UCHIRE)

19 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	561,34	111:50	-	-	-	35.886	-	-

RETO A LA COSTA 2.008

Venezuela en Kayak palmo a palmo

ETAPA 4

Lunes 07 de Julio de 2.008: EL CUJI

Viernes 11 de Julio de 2.008: CHUSPA

24 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	715,51	147:23	-	-	-	45.711	-	-

ETAPA 5

Domingo 13 de Julio de 2.008: CHUSPA

Viernes 18 de Julio de 2.008: CATA

30 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	898,38	187:39	-	-	-	57.172	-	-

ETAPA 6

Domingo 20 de Julio de 2.008: CATA

Viernes 25 de Julio de 2.008: AGÜIDE

36 días de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	1.097,04	229:13	-	-	-	70.559	-	-

RETO A LA COSTA 2.008

Venezuela en Kayak palmo a palmo

ETAPA 7

Domingo 27 de Julio de 2.008: AGÜIDE

Martes 29 de Julio de 2.008: LA VELA DE CORO

39 dias de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	1.211,35	248:23	-	-	-	79.651	-	-

ETAPA 8

Jueves 31 de Julio de 2.008: LA VELA

Martes 05 de Agosto 2.008: LOS TAQUES (VILLA MARINA)

45 dias de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	1.344,11	272:22	-	-	-	89.006	-	-

ETAPA 9

Viernes 08 de Agosto 2.008: LOS TAQUES (VILLA MARINA)

Sábado 16 de Agosto 2.008: MARACAIBO (LOS ANDES YATCH CLUB)

54 dias de travesía

	Distancia kilómetros	Tiempo Total	Vel. Media Km x hr	Vel. Crucero prom. Km/hr	Vel. máxima Km x hr	Calorías	R.Cardíaco Medio	R.Cardíaco Máximo
Acumulado	1.680,75	331:58	-	-	-	110.379	-	-

RETO A LA COSTA 2.008

Venezuela en Kayak palmo a palmo

RESUMEN

SALIDA: 15 DE JUNIO

LLEGADA: 16 DE AGOSTO

63 DIAS DE EXPEDICIÓN

54 DIAS DE REMO EFECTIVO

TOTAL Kms.: 1.680,75/ VELOCIDAD EFECTIVA PROMEDIO: 5,06 Km/hr

TOTAL HORAS: 331:58 / PROMEDIO HORA POR DÍA: 06:16

PROMEDIO DIARIO DE KILÓMETROS: 31,25 Kms.

DISTANCIA MAYOR RECORRIDA EN UN DÍA: 52,42 Kms.

DÍA MAS LARGO DE REMO: 09:39 hrs.

TOTAL CALORÍAS ESTIMADAS CONSUMIDAS POR ATLETA: 110.379

TOTAL GATORADE ESTIMADOS INGERIDO POR ATLETA: 189 LITROS

TOTAL PALADAS POR CADA PALISTA: 1.012.500

PROMEDIO DE PALADAS DIARIO POR PALISTA: 18.750

PROMEDIO DE PALADAS POR HORA: 2.986