



Verpflegungsplan

Kurze Strecke	Kilometer	0			10		22					
Mittlere Strecke	Kilometer	0	13	28	37	43	55					
Lange Strecke	Kilometer	0	13	28	43	49	60	64	67	70	73	88
		START Grindelwald	Grosse Scherdegg	Bussalp	Dürrenbergl	Boden	ZIEL Grindelwald <small>Gr. Strecke Mariborn</small>	Bidom	Alpiglen	Mettlen	Kleine Scherdegg	ZIEL Grindelwald
1	Competition											
2	Long Energy											
	Bouillon											
	Coca Cola											
3	Wasser											
4	Festnahrung											

Abfall
innerhalb der
Verpflegungs-
posten entsorgen!

Nichtbeachten
kann zur
Disqualifikation
führen!

Produktebezeichnung

- 1) Competition**, säurefrei, mild mit hoher Energiedichte. Aroma Orange
- 2) Long Energy**, säurefrei, mild mit 5 % Protein. Aroma Citrus oder Cola
- 4) Festnahrung:** Buffet mit Energieriegel, Liquid Energy, Bananen und Brot

Verpflegungsablauf

- Separate Anlaufstellen für
- 1 Competition Orange
 - 2 Long Energy Citrus oder Cola
 - 3 Wasser
 - 4 Festnahrung

Ihren Nahrungs- und Getränkewunsch bitte bei Postenanfahrt frühzeitig melden!

Empfehlung SPONSER

1-Tages Carboloadung bringt merklich Energievorteile. Ernähren Sie sich am Vortag kohlenhydratreich und verwenden Sie den Sponsor Carbo Loader. Als Vorwettkampfmahlzeit bis 1 Std. vor Start empfehlen wir Power Porridge. Langanhaltende Energie liefern auch unsere High Energy Bars.

Mitnehmen: je 1 Bidon Competition und Long Energy (ab 1 Std. vor dem Start fassbar)

An jedem Posten: etwas essen, trinken und Bidon nachfüllen.