



## VERPFLEGUNGSPLAN

Kleine Strecke	km	0			10		22					
E-MTB Strecke	km	0						9	12	15	18	33
Mittlere Strecke	km	0	13	28	37	43	55					
Lange Strecke	km	0	13	28	43	49	60	64	67	70	73	88
		Grindelwald START	Grosse Scheideegg	Bussalp	Dürren- bergli	Boden	ZIEL Grindelwald (Gr. Strecke Wartstein)	Bidem	Alpiglen	Mettlen	Kleine Scheideegg	ZIEL Grindelwald
1 Competition												Isotonic
2 Long Energy												Sport Tea
Trinkbouillon												
Coca Cola												
3 Wasser												
4 Festnahrung												

### PRODUKTE

- 1 Competition, säurefrei mild mit hoher Energiedichte.
- 2 Long Energy, säurefrei mild mit 5 % Protein
- 4 Festnahrung: Buffet mit Energieriegel, Liquid Energy Bananen und Brot

### ABLAUF

- Separate Anlaufstellen für
- 1 Competition
  - 2 Long Energy, Bouillon und Cola
  - 3 Wasser
  - 4 Festnahrung
- Bitte Nahrungs- und Getränkewunsch frühzeitig bei Postenanfahrt melden!**

### TIPP

- Ein 1-Tages Carboloadung bringt merklich Energievorteile. Ernähre dich am Vortag kohlenhydratreich und verwende 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