



VERPFLEGUNGSPLAN

Kleine Strecke	km	0	9				22				
E-MTB Strecke	km	0						3	8	13	33
Mittlere Strecke	km	0	9	16	20	30	55				
Lange Strecke	km	0	9	24	28	38		57	62	67	88
		START Grindelwald	Gmeinen- boden	Bort	Unterer Lauchbühl	First	ZIEL Grindelwald	Wartstein	Alpiglen	Kleine Scheidegg	ZIEL Grindelwald
1 Competition							Isotonic				Isotonic
2 Long Energy							Sport Tea				Sport Tea
Trinkbouillon											
Coca Colaw											
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, Orangen und Reiskuchen

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

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

ABFALL INNERHALB DER VERPFLEGUNGSPOSTEN ENTSORGEN! NICHTBEACHTEN KANN ZUR DISQUALIFIKATION FÜHREN!