VERPFLEGUNGSPLAN 2024

	20 km Runde	30 km Runde	45 km Runde	50 km Runde	80 km Runde	COMPETITION	LONG ENERGY	SPORT TEA	ISOTONIC	Bouillon	Wasser	Coca Cola	Festnahrung	Red Bull
Grindelwald Start Km	0	0	0	0	0	S	S				✓			
Abzweigung Feld Km					8.4	S	S				✓		✓	
Holenwang Km	6.8	6.8	6.8	10.7	18.3	S	S			✓	✓		✓	✓
Birchisegg Km				19.6	27.3	S	S			✓	✓		✓	
First Km				29.8	37.5	S	S			✓	✓	✓	✓	✓
Wetterhorn Km				43.6	51.3	S	S				✓		✓	
Wartstein Km		19.2	19.2		59.6	S	S			✓	✓	✓	✓	
Mettle Km			27.7		68.5	S	S			✓	✓	✓	✓	
Grindelwald Ziel Km	**19.6**	**27.9**	**45.5**	**52.8**	**88.1**			S	S		✓			✓

SPORTGETRÄNKE

Informiere dich über unsere Sportgetränke, die dir Flüssigkeit und kontinuierlich Energie liefern und bestens verträglich sind:

FESTNAHRUNG

je nach Posten Auswahl an: Energieriegel, Gels, Bananen, Orangen, Reiskuchen

SPONSER Tipp:

Ein 1-Tages Carboloading bringt merklich Energievorteile. Ernähre dich am Vortag kohlenhydratreich und verwende unseren **Carbo Loader**.
Als Vorwettkampfmahlzeit (bis 1 Std. vor dem Start) empfehlen wir unseren **Power Porridge**. Langanhaltende Energie liefern auch unsere **High Energy Bars**.