




20 km Runde	0		6.6						19.1 km
30 km Runde	0		10.1			22.6			30.9 km
50 km Runde	0		10.7	19.6	29.8				52.1 km
80 km Runde	0	8.4	18.3	27.3	37.5	59.6	65.4	70	87.3 km
	START Grindelwald	Abzw. Feld	Holenwang	Birchisegg	First	Wartstein	Alpiglen	Kleine Scheidegg	ZIEL Grindelwald
1 Competition									Isotonic
2 Long Energy									Sport Tea
Trinkbouillon									
Coca Cola									
3 Wasser									
4 Festnahrung									
Red Bull									

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:**
- An jedem Posten:** etwas essen, trinken und Bidon nachfüllen