



Competition

Säurefrei, mild arom.
mit hoher Energiedichte.
Aroma Orange



Long Energy

Säurefrei, mild arom.
mit 5 % Protein.
Aroma Citrus oder Cola



Liquid Energy

Hochkonzentrierte
Flüssigenergie, mit oder
ohne Koffein/Protein.



High Energy Bar

Hochwertiger
Energieriegel
45 g (150 kcal).



Carnitin Bar

Cereal-Riegel mit 440 mg
L-Carnitin.



Energy Plus Bar

Cereal-Riegel mit
komplettem Nährstoff-
spektrum.



OAT Pack

Schmackhafter Hafer-
Riegel mit gerösteten
Nüssen.

Verpflegungsplan

Kilometer	0	10	18	29	45	58	66	82	99
	Küblis	Boden	Bärgli	St. Antönien	Saas	Klosters	Schifer	Fideriser- Heuberge	Fideris
1	Competition								
2	Long Energy								
	Trinkbouillon								
	Coca Cola								
3	Wasser								
4	Festnahrung								

Verpflegungsablauf

Separate Anlaufstellen für

- 1 Competition Orange
- 2 Long Energy Citrus oder Cola
- 3 Wasser
- 4 Festnahrung:

Buffet mit Energieriegel, Liquid Energy,
Bananen und Brot.

**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 Sponser Carbo Loader. Als Vorwettkampfmahlzeit bis 1 h 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
Verpflegungs-
posten entsorgen!

Nichtbeachten
kann zur
Disqualifikation
führen!