

## VERPFLEGUNGSPLAN

Mini Strecke	km				0	9	18				33
Kurze Strecke	km	0				29	38				53
Mittlere Strecke	km	0	20	34		53	62				77
Lange Strecke	km	0	20	34		53		70	79	91	101
		Einsiedeln START	Brandegg	Sattelegg	Euthal START	Studen	Schräh- wald	Fuederegg	Ibergeregg	Alpthal	Einsiedeln ZIEL
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
- 3 Wasser**
- 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