

# VERPFLEGUNGSPLAN 2021



	Lange Strecke	Mittlere Strecke	Kurze Strecke	Mini Strecke	COMPETITION	LONG ENERGY	SPORT TEA	ISOTONIC	Bouillon	Wasser	Coca Cola
Einsiedeln START Km	0	0	0		✓	✓				✓	
Brandegg Km	20	20			✓	✓				✓	
Sattelegg Km	34	34			✓	✓			✓	✓	
Euthal START Km				0							
Studen Km	53	53	29	9	✓	✓			✓	✓	✓
Schrähwald Km		62	38	18	✓	✓			✓	✓	✓
Fuederegg Km	70				✓	✓			✓	✓	✓
Ibergeregg Km	79				✓	✓			✓	✓	✓
Alpthal Km	91				✓	✓			✓	✓	✓
Einsiedeln ZIEL Km	101	77	53	33			✓	✓		✓	



## SPONSER SPORTGETRÄNKE

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

## FESTNAHRUNG

Im Starterbag sind SPONSER Energieriegel und Gels enthalten.  
Auf den Strecken wird KEINE Festnahrung abgegeben.



## SPONSER Tipp:

Ein 1-Tages Carboloadung 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**.

Mitnehmen: je 1 Bidon Competition und Long Energy (ab 1 Std. vor dem Start fassbar)

An jedem Posten: trinken und Bidon nachfüllen, je nach Bedarf Riegel und Gels zu sich nehmen

**Bitte Getränkewunsch frühzeitig bei Postenanfahrt melden!  
Es wird KEINE Festnahrung auf den Strecken abgegeben.**

**ABFALL** bitte innerhalb der Verpflegungsposten entsorgen!  
Nichtbeachten kann zur Disqualifikation führen.