

VERPFLEGUNGSPLAN 2021



	Kilometer	ISOTONIC Red Orange	COMPETITION Orange	SPORT TEA Peach	Wasser	Bouillon vegetabil *bei kalter Witterung	LIQUID ENERGY PLUS 70g Tube	LIQUID ENERGY Salty 35g Sachet	HIGH ENERGY BAR Salty Nuts	CEREAL ENERGY BAR Strawberry	Schokolade	Coca Cola	Bananen	Orangen	Salzstängeli
Start	0														
Kiesen	38										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			
Oberlangenegg	58										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Sigriswil	80										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Ziel	108										<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Bitte Getränke- und Nahrungswunsch
frühzeitig bei Postenanfahrt melden!

COMPETITION

Säurefreier Sportdrink mit Elektrolyten und Kohlenhydraten

ISOTONIC

Fruchtiger Sportdrink mit Elektrolyten und Kohlenhydraten

SPORT TEA

Erfrischender Sportdrink mit Elektrolyten und Kohlenhydraten

LIQUID ENERGY PLUS

Flüssig-Energie mit Koffein

LIQUID ENERGY

Flüssig-Energie mit Salz

HIGH ENERGY BAR

Energieriegel hochkonzentriert

CEREAL ENERGY BAR

Getreideriegel fruchtig