

VERPFLEGUNGSPLAN / MEAL PLAN



Posten	Finish	EUT 102	EUT 53	ET 23	ET 16	Next Post	Durchlaufzeit	Stilles Wasser / Still water	Isotonisches Getränk Kalt Lemon	Isotonic Drink Lemon Cold	Coca Cola	Bouillon	Kaffee / Schwarzttee	Bananen / Bananas	Orangen / Oranges	Äpfel / Apples	Dörrfrüchte / Dried fruit	Energy Bars	Liquid Gels	Halbweissbrot / Half white bread	Birnenbrot / Pear bread	Käse / Cheese	Mandeln / Salznüsse / Almonds / Salt nuts	Trockenfleisch / Dried meat	Schokolade / Chocolate	Capuns	Kartoffeln / Potatoes	Pasta mit Tomatensauce	Pasta with tomato sauce	Plain in Pinia	Gerstensuppe / Barley soup	Erdigner Alkoholfrei	Non-alcoholic Erdinger beer			
Samedan / Arena	102	x				15	06:00																													
Celerina	87	x				16	07:45-09:45																													
Muottas Muragl	71	x				18	09:30-13:30																													
La Punt	53	x				15	11:45-18:30																													
Zuoz Start EUT53	53		x			15	08:00																													
Zuoz	38	x				7	09:15-21:00																													
Es-cha	31	x				14	10:15-23:30																													
La Punt Start ET23	23			x		5	12:00																													
Bever	17	x				5	11:30-03:15																													
Samedan Start ET16	16				x	4	13:00																													
Alp Muntatsch	12	x				12	12:30-04:30																													
Samedan / Ziel	0	x					13:30-08:00																													

Verpflegungsposten: Es werden keine Trinkbecher zur Verfügung gestellt. Der Athlet*in hat seinen eigenen Becher/Flasche im Laufgepäck

Aid stations: No drinking cups will be provided. The athlete has his/her own cup/bottle in the running pack



presented by



EUT 102

EUT 53

ET 23

ET 16