



# VERPFLEGUNGSPLAN H17 – FOOD/BEVERAGE PLAN H17

    											
Posten/post	km to go		Durchlaufzeit	Stilles Wasser still water	Iso Tea	Sponser Isotonic	Himalaya Gemüse Bouillon Himalaya vegetable Bouillon	Erdinger alkoholfreies Bier non-alcoholic beer	Bananen (für Mitnahme) banana (for take-along)	Äpfel apple	
	Finish	Next Post									
Samedan/Start	16	16	11.00 Uhr								
Alp Muntatsch	(11)		11.30 - 13.00 Uhr	Brunnen							
Samedan/Ziel	0		12.45 - 17.00 Uhr								
				Getränke/Drinks					Essen/Food		

## LIEFERANTEN

**MIGROS**

Cola  
Kaffee  
Bananen & Äpfel

Käse  
Halbweissbrot  
Pasta mit Tomatensauce

Schokolade  
Farmer Riegel

**SPONSER**  
SPORT FOOD



Sponser Competition ORANGE  
Sponser Liquid Energy PLUS Gel  
Sponser High Energy Bars

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

Erdinger alkoholfreies Bier

**nahrin**  
Tut gut. Iss gut.

Iso Tea Lemon  
Himalaya Gemüse Bouillon



Power Beef Trockenfleisch  
BBQ

Je nach Standort kann es Abweichungen geben.  
Massgebend sind die laufspezifischen Verpflegungspläne.

Die Umwelt ist ein wichtiges Gut und dafür wollen wir uns ebenfalls einsetzen. Wir stellen bei den Verpflegungsposten genügend Abfallbehälter hin und kennzeichnen diese entsprechend. Nach dem Anlass schauen wir dafür, dass möglichst alle Materialien und Abfälle entfernt und entsorgt werden. Wir danken dir, wenn du uns dabei unterstützen kannst und die bereitgestellten Abfallbehälter benutzt.



We care about the environment and are seeking to protect it. Therefore you are kindly requested to use the provided trash bins near the provision stations to litter. After the event we are clearing up all materials and trash and thank you if you use the provided trash bins.