






VERPFLEGUNGSPLAN H20 – FOOD/BEVERAGE PLAN H20

    														
Posten/post	Typ*	km to go		Durchlaufzeit	Stilles Wasser still water	Iso Tea	Sponser Competition	Sponser Isotonic	Himalaya Gemüse Bouillon Himalaya vegetable Bouillon	Erdinger alkoholfreies Bier non-alcoholic beer	Bananen banana	Halbweissbrot half-white bread	Äpfel apple	
		Finish	Next Post											
Arosa/Start		20	7	10.30 Uhr										
Medergen	C	13	7	11.15 - 13.40 Uhr										
Strelapass	C	6	6	12.10 - 17.30 Uhr										
Davos/Ziel		0		12.40 - 20.00 Uhr										
					Getränke/Drinks						Essen/Food			

*Typ der Verpflegungsposten

VERPFLEGUNGSPOSTEN – TYPEN

Typ A

Stilles Wasser
 Iso Tea Lemon
 Cola
 Himalaya Gemüse Bouillon
 Kaffee

 Bananen
 Sponser Liquid Energy PLUS Gel
 Halbweissbrot
 Käse
 Power Beef Trockenfleisch
 Pasta mit Tomatensauce
 Schokoladenkuchen oder
 Schokolade

Typ B

Stilles Wasser
 Iso Tea Lemon
 Sponser Competition ORANGE
 Himalaya Gemüse Bouillon

 Bananen
 Sponser High Energy Bars
 Halbweissbrot
 Power Beef Trockenfleisch

Typ C

Stilles Wasser
 Iso Tea Lemon

 Farmer Riegel oder Bananen
 Risotto

Start
 Stilles Wasser
 Iso Tea Lemon

 Bananen (T127 / T88)

Ziel

Stilles Wasser
 Iso Tea Lemon
 Himalaya Gemüse Bouillon
 Erdinger alkoholfreies Bier

 Halbweissbrot
 Käse (T127/T88)
 Schokoladenkuchen (T127/T88)
 Äpfel

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

LIEFERANTEN

MIGROS

Cola
 Kaffee
 Bananen & Äpfel

Käse
 Halbweissbrot
 Pasta mit Tomatensauce

Schokoladenkuchen
 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**

Power Beef Trockenfleisch
 BBQ

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.