






# VERPFLEGUNGSPLAN K23 – FOOD/BEVERAGE PLAN K23

    															
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	Sponser High Energy Bars	Halbweissbrot half-white bread	Äpfel apple	
		Finish	Next Post												
Klosters/Start		24	7	09.45 Uhr											
Monbiel		(20)		10.00 - 10.30 Uhr	Brunnen										
Mälcheti	C	17	6	10.15 - 11.15 Uhr											
Selfranga		(15)		10.20 - 11.40 Uhr	Brunnen										
Unter-Laret	C	11	5	10.35 - 13.00 Uhr											
Bünda	C	6	6	10.55 - 14.40 Uhr											
Davos/Ziel		0		11.15 - 15.15 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.