

VERPFLEGUNGSPLAN K23 | FOOD/BEVERAGE PLAN K23



K23			Durchlaufzeit	Stilles Wasser Still water	Sponser Competition Orange	Sponser Isotonic Orange	Gemüse Bouillon Vegetable bouillon	Alkoholfreies Bier non-alcoholic beer	Focus Water	Bananen banana	Brynmor Riegel/bars	Birnenbrot Special local bread
Klosters – Start	23	7	09.40 Uhr									
Monbiel	(20)		09.50 - 10.20 Uhr	Brunnen								
Mälcheti	17	8	10.00 - 10.50 Uhr									
Selfranga	(15)		10.10 - 11.20 Uhr	Brunnen								
Wolfgang	9	9	10.40 - 13.10 Uhr									
Davos – Ziel	0		11.10 - 14.40 Uhr									

Getränke/Drinks

Essen/Food

Version vom
1.7.2021

LIEFERANTEN | SUPPLIERS

MIGROS

Bananen/*banana*
Wassermelonen/*Watermelon*
Coca-Cola
TUC Cracker
Schokolade/*Chocolate*
Leckerli/*Cookie*



Sponser Competition Orange
Sponser Isotonic Orange
Sponser Liquid Energy PLUS Gel
Sponser High Energy Bars



Power Beef Trockenfleisch
dried beef



Brynmor Riegel/*bars*



Himalaya Gemüse Bouillon
vegetable bouillon



Birnenbrot
special local bread
Alpinbrötli
alpine bread



Erdinger alkoholfreies Bier
non-alcoholic beer



Focus Water

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

In Zusammenarbeit mit Srina Kyburz, Ernährungsberaterin/Sportlerin.
In collaboration with Srina Kyburz, nutritionist and athlete.



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.

Version vom
1.7.2021