

# VERPFLEGUNGSPLAN K43 | FOOD/BEVERAGE PLAN K43



| K43           |          |           | Durchlaufzeit     | Stilles Wasser | Coca-Cola | Sponser Competition Orange | Sponser Isotonic Orange | Gemüse Bouillon    | Alkoholfreies Bier | Focus Water | Bananen | Sponser High Energy Bars | Sponser Liquid Energy Gels | Salz/Salt Cracker | Brynmor Riegel/bars | Power Beef | Birnenbrot | Schokolade          | Leckerli  |        |
|---------------|----------|-----------|-------------------|----------------|-----------|----------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|-------------|---------|--------------------------|----------------------------|-------------------|---------------------|------------|------------|---------------------|-----------|--------|
|               |          |           |                   | Still water    |           |                            |                         | Vegetable bouillon | non-alcoholic beer |             | banana  |                          |                            |                   |                     |            |            | Special local bread | Chocolate | Cookie |
| Posten/post   | km to go |           | Durchlaufzeit     |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
|               | Finish   | Next Post |                   | Stilles Wasser | Coca-Cola | Sponser Competition Orange | Sponser Isotonic Orange | Gemüse Bouillon    | Alkoholfreies Bier | Focus Water | Bananen | Sponser High Energy Bars | Sponser Liquid Energy Gels | Salz/Salt Cracker | Brynmor Riegel/bars | Power Beef | Birnenbrot | Schokolade          | Leckerli  |        |
| Davos – Start | 43       | 8         | 07.00 Uhr         |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Teufi         | 35       | 6         | 07.25 - 08.30 Uhr |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Dürrboden     | 29       | 9         | 07.50 - 10.00 Uhr |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Sartiv        | 20       | 9         | 08.40 - 13.15 Uhr |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Chüealp       | (14)     |           | 09.10 - 14.45 Uhr | Brunnen        |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Sertig Dörfli | 11       | 5         | 09.20 - 15.30 Uhr |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Boden         | 6        | 6         | 09.40 - 16.50 Uhr | Brunnen        |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |
| Davos – Ziel  | 0        |           | 10.00 - 18.00 Uhr |                |           |                            |                         |                    |                    |             |         |                          |                            |                   |                     |            |            |                     |           |        |



Version vom  
13.7.2021

# LIEFERANTEN | SUPPLIERS

**MIGROS**

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

**SPONSER**  
SPORT FOOD

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



Power Beef Trockenfleisch  
dried beef

**Brynmor**  
Lovingly baked in Wales

Brynmor Riegel/*bars*

**nahrin**  
Tut gut. Iss gut.

Himalaya Gemüse Bouillon  
*vegetable bouillon*



Birnenbrot  
*special local bread*  
Alpinbrötli  
*alpine bread*

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

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  
**13.7.2021**