Verpflegungsplan Arosa Trailrun 2017

	Weisshorn	Hörnlihütte	Zieldurchlauf	Maienfelder Furgga	Chörbsch-hornhütte	Jatz, Sapün	Medergen	Ziel
km	9	13	15/22	29	33	40	44	51
m.ü.M	2653	2512	1744	2434	2575	1762	2000	1744
Sponser High Energy Bar	■	■	■	■	■	■	■	
Sponser Cereal Energy Bar	■	■	■			■	■	
Sponser Gel Liquid Energy Plus	■	■	■			■	■	
Sponser Competition säurefrei	■	■	■	■	■	■	■	■
Sponser Long Energy säurefrei mit 5 % Protein			■			■	■	■
Sponser Bouillon fettfrei (nach Witterung)	■	■	■			■		■
Schützengold (Bier alkoholfrei)			■					■
Wasser	■	■	■	■	■	■	■	■
Cola		■	■			■	■	■
Banane	■	■	■			■	■	■
Apfel	■	■	■			■	■	■
Orangen	■	■	■			■	■	■
Schokoladencake			■			■	■	■
Brot			■			■	■	
Trockenfleisch			■			■	■	
Erdnüsse		■	■			■	■	■