Verpflegungsplan Arosa Trailrun

km	7.6	11.4	20.8	29.7	34.1	41.6	44.9	52.3
m.ü.M	2624	2506	1737	2440	2579	1777	1988	1737
	Weisshorn	Hörnli	Zieldurchlauf	Maienfelder Furgga	Chörbsch-hornhütte	Jatz, Sapün	Medergen	Ziel
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								