

# VERPFLEGUNGSPLAN / SUPPLY PLAN 2025

	Trails	Stilles Wasser / Still water	SPONSER Competition Orange	Cola / Coke	SPONSER Isotonic Red Orange	Bouillon Gemüse / Vegetable bouillon	Erdinger Bier alkoholfrei / Non-alcoholic Erdinger beer	Bananen / Bananas	Orangen / Oranges	SPONSER High Energy Bar Salty Nuts	SPONSER Liquid Energy Gel Plus	Nusstorte und/oder Biberli / Cake	Salzgebäck / Salt cracker	Pasta-Plausch / Pasta-Festival	
Start / Roland Arena	alle														
Scharmoin	Easy, Speed, Marathon														
Jugendherberge	Speed														
Churwalden	Marathon														
Heidbüel	Marathon														
Acla Grischuna	Speed, Marathon					*									
Lain	Speed, Marathon														
Ziel / Roland Arena	alle														
		Getränke / Drinks						Essen / Food							

Stand 12.02.2025

\* Änderungen vorbehalten

An den Verpflegungsposten werden keine Trinkbecher zur Verfügung gestellt. / No drinking cups will be provided.