

Verpflegungsplan

LANGA / UFFA OBA / KURZA			Wasser	Sportgetränk	Cola	Riegel	Gel	Früchte	Nüsse	
Start / Ziel	L A N G A	U F F A	x	x						
Valparghera			x	x						
Juchs			x	x	x	x	x	x	x	
Spundissee			x	x	x					
Brambrüesch Ziel			x	x	x	x	x	x	x	
Brambrüesch Langa				x	x	x	x	x	x	
Pradaschier				x	x	x	x	x	x	
Term Bel		O B A		x	x	x	x	x	x	
Hühnerköpf			K U R Z A	x	x	x				
Brambrüesch Ziel				x	x	x	x	x	x	x



HAMMER NUTRITION - ECHTE PRODUKTE FÜR ECHTE SPORTLER

- Ohne Einfachzucker / Fruktose

- Ohne künstliche Zusätze

Tu deinem Körper was Gutes.

Hammer Nutrition gibt dir lang anhaltende Energie ohne Zucker Crash