

Verpflegungsplan

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