



# VERPFLEGUNGSPLAN SUPPLY PLAN

STANDORT / POSITION	Trail km			
	65K	50K	25K	16K
Teufelsmühle	10.3	10.3	10.3	
Stern	17.4	17.4	17.4	
Auf der Heide	27.8	27.8		
Hubertusbaude	37.4	37.4		
Stern	42.8	42.8		
Hochwaldbaude	45.5	45.5	20.1	
Steiniger Weg	54.1			5.4
Thomasweg	60.8			12.1
Ziel / Finish	65.5	50.7	25.3	16.8

## Getränke / Drinks

WASSER / WATER	TAILWIND ENDURANCE FUEL MANDARIN	COLA	EISTEE / ICED TEA	APFELSCHORLE / APPLE SCHORLE	WARMER TEE / WARM TEA	BOUILLON WARM	ALKOHOLFREIES BIER / ALCOHOL-FREE BEER
Teufelsmühle							
Stern							
Auf der Heide							
Hubertusbaude							
Stern							
Hochwaldbaude							
Steiniger Weg							
Thomasweg							
Ziel / Finish							

## Essen / Food

GEKOCHTE KARTOFFELN / COOKED POTATOES	MINI SALAMI	KÄSEWÜRFEL / CHEESE CUBES	GEWÜRZGURKEN / PICKLES	BANANEN / BANANAS	MÜSLIRIEGEL / GRANOLA BARS	FRUCHTRIEGEL / FRUIT BARS	SCHOKO-BONS	GUMMIBÄRCHEN / GUMMY BEARS	SCHOKOLADE / CHOCOLATE	AEROBEE ENERGY GEL	BLECHKUCHEN / SLAB CAKE LANDBÄCKEREI HAHMANN	BLECHKUCHEN / SLAB CAKE BÄCKEREI HÄNTSCH	SELF-CATERING (65K/50K) *
Teufelsmühle													
Stern													
Auf der Heide													
Hubertusbaude													
Stern													
Hochwaldbaude													
Steiniger Weg													
Thomasweg													
Ziel / Finish													

\* Auf Wunsch bringen wir deine Eigenverpflegung an die Verpflegungsstelle „Auf der Heide“. Hierfür muss dein mit Namen und Startnummer markiertes Behältnis (kein Glas) am Freitag bis spätestens 21:00 Uhr beim „Refreshment Desk“ (Event Area) abgegeben werden. Runners may have their own food and beverages deposited at the refreshment point “Auf der Heide”. Please hand in any such items in a container (no glass) marked with your name and race number to the refreshment desk (Event Area) by 9 pm on Friday at the latest.

Mit Unterstützung von

