

## Verpflegungsplan Gantrisch Trail

24.10.15

Nr.	Standort	Strecke	Km	Was	Getränke			Essen						
					Isostar Iso Citron	Isostar Tee	Isostar Bouillon	Wasser	Cola	Isostar ev. Gel	Isostar Riegel	Banane	Biberli	Fruchtgummi
A	Tannwald Mitte	10K	3 ; 6	Getränkeposten	x			x						
B	Wohnheim	20K / 30K	5 ; 7	Wasserposten				x						
C	Würze Streckentr.	20K / 30K	9 ; 11	Verpflegungsposten	x			x				x	x	x
D	Rüti	20K	11	Wasser Selbstbedienung	x			x						
E	<i>ev. Biberzitäli</i>	<i>30K</i>	<i>15</i>	<i>Wasser/ev. Banane Selbstbedienung</i>				x				x		
F	Dürrbach	30K	18	Verpflegungsposten	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
G	Gibelegg Wolfebode	20K / 30K	15 ; 25	Verpflegungsposten	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
H	Helgisried Wyler	20K / 30K	18 ; 29	Wasser Selbstbedienung				x						
I	Zielverpflegung	10,20,30K		Verpflegung		x	x	x	x		x	x	x	x

10 K **Total 2 Getränkeposten**

20 K **Total 3 Verpflegungs- / +2 Wasserposten, +1 Brunnen unterwegs**

30 K **Total 4 Verpflegungs- / +3-4 Wasserposten, +1 Brunnen unterwegs**

Stand 1.10.2015 - Änderungen vorbehalten

