

Verpflegungsplan IRON BIKE RACE am BikeSideMTB Festival Einsiedeln 2024

	Distanz in	Lange Strecke - 81 Km	Mittlere Strecke - 49 Km	Kurze Strecke - 32 Km	Easy Ride - 24 Km	NA® Fuel	Riegel NA®	Gel NA®	Bananen	Orangen	Coca-Cola	Bouillon
Einsiedeln START	KM	0	0	0								
Einsiedeln Werkhof START	KM				0							
Rothenthurm Letziturm	KM	21	21	15	7							
Trachslau Schiessstand	KM			21	13							
Alpthal Schulhaus	KM	37	37									
Einsiedeln Kühlmattli	KM	50										
Rothenthurm Letziturm	KM	64										
Trachslau Schiessstand	KM	70										
Einsiedeln ZIEL	KM	81	49	32	24							

NUTRIATHLETIC® – Nutrition for Athletes
 Sportnahrung ohne Kompromisse bei Qualität und Funktion – 100% Swiss Made. Die Nahrungsergänzungsmittel von NA® bieten den entscheidenden Vorteil, um die gesteckten Leistungsziele zu erreichen und liefern dir beim diesjährigen BikeSide Festival die nötige Energie.



Getränke:

An jedem Verpflegungsposten steht dir das isotonische Getränk NA® Fuel zur Verfügung. Dies versorgt dich mit Kohlenhydraten, Salz und Wasser.

Festnahrung & Gels:

In deinem Starterbag sowie an jedem Verpflegungsposten stehen dir Riegel & Gels zur Verfügung. Der NA® PUSH Bar, ein fruchtiger Energieriegel, wurde von Wendy Holdener entworfen und liefert dir genau 100kcal. Das NA® Fuel Gel überzeugt durch seine angenehme Konsistenz, und schnelle Magenpassage. Zudem stehen dir an jedem Verpflegungsposten Wasser, Coca Cola, Bananen und eine warme Bouillon zur Verfügung.