

Verpflegungsplan IRON BIKE RACE am BikeSideMTB Festival Einsiedeln 2023

	Distanz in	Lange Strecke - 83	Mittlere Strecke - 49 Km	Kurze Strecke - 34 Km	Easy Ride - 26 Km	Easy Ride Gravel - 26 Km	NA® Fuel	Riegel NA®	Gel NA®	Bananen	Orangen	Coca-Cola	Bouillon
Einsiedeln START	KM	0	0	0									
Einsiedeln Werkhof START	KM				0	0							
Rothenthurm Letziturm	KM	15	15	15	7	7							
Trachslau Schiesstand	KM	22		22	14	14							
Alpthal Schulhaus	KM	37	37										
Einsiedeln Kühlmattli	KM	50											
Rothenthurm Letziturm	KM	64											
Trachslau Schiesstand	KM	71											
Einsiedeln ZIEL	KM	83	49	34	26	26							

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.

Tipp:

Mit dem Code «BikesideFestival23» sparst du 15% auf alle Produkte im Webshop und kannst dich somit für dein Rennen optimal eindecken. Für Fragen zu unseren Produkten stehen dir unsere Fachpersonen am NUTRIATHLETIC® Sports Nutrition Stand im Bike-Village gerne zur Verfügung, oder auch online unter www.nutriathletic.com