

O-SEE ULTRA TRAIL



VERPFLEGUNGSPLAN SUPPLY PLAN

STANDORT / POSITION	Trail km				
	100K	75K	50K	25K	16K
Teufelsmühle	10.3	10.3	10.3	10.3	
Stern	17.6	17.6	17.6	17.6	
Auf der Heide	28.1	28.1	28.1		
Hubertusbaude	37.6	37.6	37.6		
Stern	43.1	43.1	43.1		
Mařenice	49.6	49.6			
Trávník	60.1				
Heřmanice	72.3	62.0			
Hochwaldbaude	80.5	70.2	45.7	20.2	
Steiniger Weg	88.1				4.6
Thomasweg	95.0				11.5

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
■	■				■	■	
■	■	■			■	■	
■	■	■			■	■	
■	■	■			■		
■	■	■			■	■	
■	■	■			■	■	■
■	■	■			■	■	
■	■	■			■		

Essen / Food															
GEKOCHE 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) *
■	■		■	■	■	■	■	■	■						
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					

* 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

