

Alpe	Strecke	Wann	Trinken	Essen
Kappeler Alp	XXL XL S	KM 8 KM 8 KM 5	Wasser Dextro Energy Isoton	Dextro Energy Gels Kuchen Obst
Talstation Breitenberg	XXL	KM 19	Wasser Dextro Energy Isoton	Kuchen Salzletten Gummibärchen Schokolade Nüsse Obst Dextro Energy Gels
Breitenberg	XXL	KM 30	Wasser Dextro Energy Isoton	Brote Salzletten Gummibärchen Schokolade Nüsse Obst Dextro Energy Gums
Vilstalstraße	XXL	KM 39	Wasser Dextro Energy Isoton Cola	Kuchen Salzletten Gummibärchen Schokolade Nüsse Obst Dextro Energy Gels
Sportheim Böck	M L XL	KM 5 KM 5 KM 15	Wasser Dextro Energy Isoton Cola	Kuchen Obst Dextro Energy Gums
Alpe Stubental	M L XL XXL	KM 12 KM 12 KM 22 KM 51	Wasser Dextro Energy Isoton	Kuchen Obst Dextro Energy Gels
Alpe Untere Reuter Wanne	L XL XXL	KM 19 KM 29 KM 58	Wasser Dextro Energy Isoton Cola	Obst Wurst und Käsebröte Dextro Energy Gels
Alpe Blösse	L XL XXL	KM 22 KM 32 KM 61	Wasser Dextro Energy Isoton	Verschiedene Bröte z.B. Salami, Schinken, Käse Griebenschmalz, Tomatenaufstrich Dextro Energy Gels
Skiklub Nesselwang	M L XL XXL	KM 19 KM 30 KM 39 KM 68	Wasser Dextro Energy Isoton	Kuchen Salzletten Gummibärchen Schokolade Obst Nüsse Dextro Energy Gums
Ziel	XS S M L XL XXL	KM 5 KM 10 KM 21 KM 33 KM 42 KM 70	Wasser Dextro Energy Recovery Drink Limonaden von Allgäuer Alpenwasser Finisher-Bier von Zötler	Dextro Energy Protein Bar Veganes von Soto Kuchen Belegte Bröte Obst Schokolade Gummibärchen Salzletten Nüsse