TRAIL RUN Churfirsten

Verpflegungsplan / Refreshment menu

	KM		
Standort/Position	**CT43**	**CT25**	**CT14**
Start	0.0	0.0	0.0
Oberdorf			5.2
Gamsalp	10.2		
Bergrestaurant Iltios		10.2	10.2
Chäserrugg	14.4		
Hinterlücheren	19.5	15.0	
Alpwirtschaft Wildmannli 1	24.9		
Alpwirtschaft Wildmannli 2	32.1		
Sellamatt	37.1	19.4	
Ziel	43.3	24.2	13.4

Wasser / Water	Iso	Goba Cola	Gemüsebouillon / Vegetable bouillon	Riegel / Bars	Gel	Orangen / Oranges	Bananen / Bananas	Biberli / Cake	Salzstängeli / Salt sticks	Käse / Cheese	Datteln / Dates
■	■										
■	■										
■	■			■	■	■	■				
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
■	■	■		■	■	■	■		■		
■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
■	■										