

Verpflegungsliste Nordic Waling Pizol Challenge 2011

Getränke	Fett	Kohlenhydrate	Magnesium	Kalium	Natrium	Protein	Start Pardiel	Schwarzbüel	Ziel Pizolhütte
Heidiwasser							x	x	x
Winforce Granatapfel mit Zitrone	0	54 gr/l	40 mg/l	32 mg/l	0.46 gr/l	0	x	x	x
Winforce Wachholder mit Zitrone	0	54 gr/l	40 mg/l	32 mg/l	0.46 gr/l	0	x	x	x
Esswaren									
Brot (weiss)	1.80%	85%				7.50%	x	x	x
Bananen reif	0.20%	94%				1.10%	x	x	x
Sponser: Energy plus 40 Gramm	15%	55%				12%	x	x	x
Sponser: High Energy 45 Gramm	7%	65%				9%	x	x	x