

Verpflegungsplan Marathon, Halbmarathon, 20 Miles und Scalottas-Run

Datum letztes Wochenende im Juni
 Start / Ziel Marathon: Chur - Lenzerheide - Piz Scalottas
 20 Miles: Chur-Lenzerheide
 Halbmarathon: Churwalden-Lenzerheide
 Scalottas-Run: Lenzerheide-Piz Scalottas

Link www.graubuenden-marathon.ch

Station	Höhe	km	Maxim Electrolyt	Maxim Original	Maxim Energy-Bar	Maxim Recovery-Bar	Maxim Energy-Gel	Bananen	Coca-Cola	Wasser	Bouillon
Chur	585	0,0	x							x	
Kurhaus Pasugg	765	4,6	x		x					x	
Helltobel	1030	8,1	x							x	
Churwalden	1237	11,8	x		x		x			x	
Büel	1522	15,5	x							x	
Foppa	1754	17,6	x		x					x	
Parpan	1509	24,1	x		x		x	x	x	x	
Valbella	1486	27,4	x		x		x			x	
Lenzerheide	1458	31,2	x	x	x		x	x	x	x	x
Jugi	1604	34,7	x							x	
Spoina	1707	36,4	x	x	x		x	x	x	x	x
Tgantieni	1796	38,8	x		x		x			x	
Alp Nova	1980	40,3	x		x		x	x	x	x	
June Hütte	2214	41,6	x	x	x		x	x	x	x	
Piz Scalottas	2321	42,3	x			x		x		x	x

Weitere Informationen zu den Maxim-Produkten finden Sie unter www.maxim-sport.ch.