

Ferienregion Lenzerheide

Lenzerheide Marketing und Support AG
 Postfach
 CH-7078 Lenzerheide

Tel. +41 (0)81 385 57 00
 Fax +41 (0)81 385 57 02
 Mail info@lenzerheide.com

Verpflegungsplan Marathon, Halbmarathon, 20 Miles und Rothorn-Run

Station	Höhe	km	NUTRIXXION Endurance- Sport-Drink	NUTRIXXION Endurance- Sport-Drink XX- Force	NUTRIXXION Energie- Riegel	NUTRIXXION Energie-Gel	Bananen	Coca- Cola	Wasser	Bouillon
Start in 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	30,7	x	x	x	x	x	x	x	x
Wasserfall	1800	33,5	x						x	
Mittelstation Scharmoin	1883	35,4	x	x	x	x	x	x	x	x
Weisshornlift	2170	37,5	x		x	x			x	
Foil Cotschen	2470	39,9	x		x	x	x	x	x	
letzter Kilometer	2660	41,0	x	x	x	x	x	x	x	
Parpaner Rothorn	2865	42,2	x				x		x	x