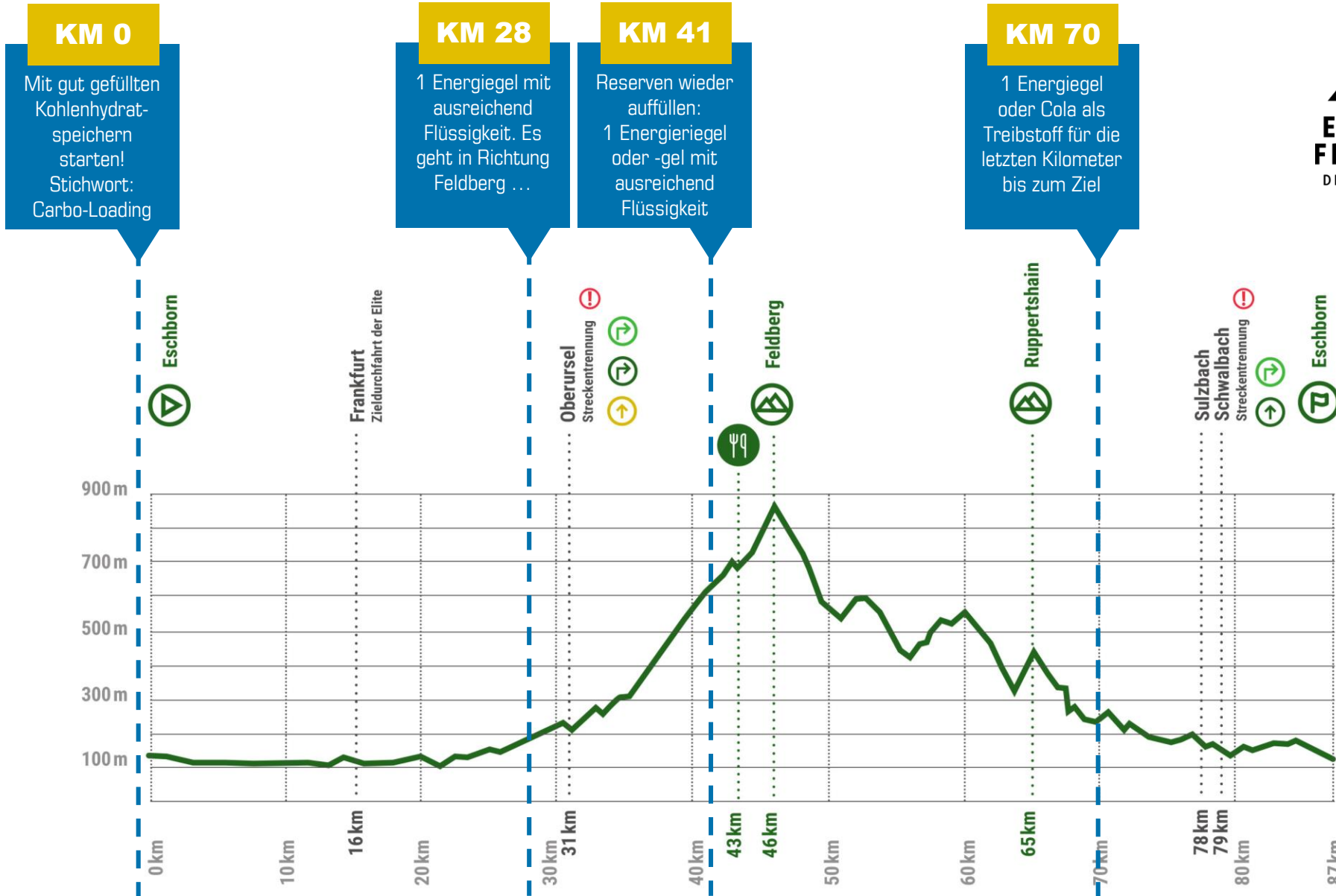


HINWEISE

Die Empfehlungen sind nur exemplarisch und zur groben Orientierung. Grundsätzlich ist auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten.

Der Energiebedarf ist u.a. abhängig vom Körpergewicht, der Leistungsfähigkeit, der Stoffwechselaktivität, der Rennsituation und der Witterung.

- ① Streckentrennung der Touren
- 🟢 Classic
 - 🟢 Express
 - 🟡 Skyline

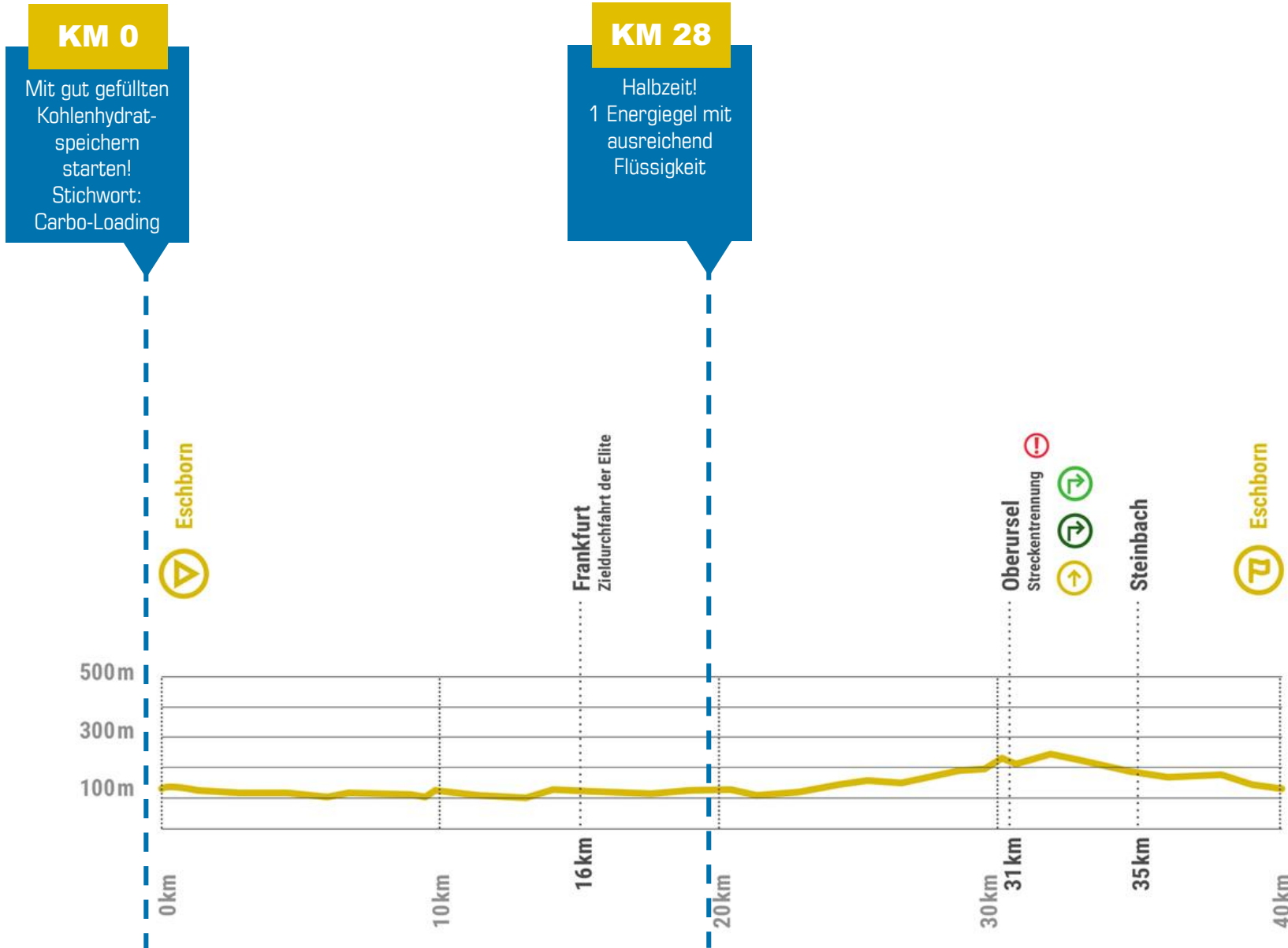


HINWEISE

Die Empfehlungen sind nur exemplarisch und zur groben Orientierung. Grundsätzlich ist auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten.

Der Energiebedarf ist u.a. abhängig vom Körpergewicht, der Leistungsfähigkeit, der Stoffwechselaktivität, der Rennsituation und der Witterung.

- ⓘ Streckentrennung der Touren
- 🟢 Classic
 - 🟢 Express
 - 🟡 Skyline



HINWEISE

Die Empfehlungen sind nur exemplarisch und zur groben Orientierung. Grundsätzlich ist auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten.

Der Energiebedarf ist u.a. abhängig vom Körpergewicht, der Leistungsfähigkeit, der Stoffwechselaktivität, der Rennsituation und der Witterung.

① Streckentrennung der Touren

Classic
 Express
 Skyline