

ALTERNA 1 COMPETITION BAR
A 1 GEL OGNI MEZZ'ORA DI GARA



2 MISURINI DI ISOTONIC DRINK
IN 500 ml ALL'ORA

CENTRO EVENTI 'IL MAAGGIORE' VERBANIA (197 m.)

— TRATTO ESCURSIONISTI ESPERTI (EE)
- - - PERCORSO ALTERNATIVO IN CASO DI MALTEMPO



CENTRO EVENTI 'IL MAAGGIORE' VERBANIA (197 m.)

Durante la gara, se preferisci, è possibile una o due volte sostituire gel e barrette con del cibo tradizionale (es. frutta o biscotti).

-60' -30'

ENTRO 30'

PRIMA

Inizio

DURANTE

Fine 81 km

DOPO



PRE SPORT
GELATINA ENERGETICA
A LENTO RILASCIO.



GEL
GEL ENERGETICO ALTAMENTE
CONCENTRATO.
DISPONIBILE CON CAFFEINA

20 CARBS / g SERVING



COMPETITION BAR
BARRETTA ENERGETICA
ALTAMENTE CONCENTRATA.

20 CARBS / g SERVING



ISOTONIC DRINK
BEVANDA Istantanea con
CARBOIDRATI E MINERALI.

25 CARBS / g SERVING



R2 RECOVERY DRINK
RECOVERY DRINK A BASE
DI MALTODESTRINE E BCAA.