

100-km-Marsch – Verpflegungsplan (Start 20:00 Uhr)

Uhrzeit	Empfehlung
17:00	Kohlenhydratreiche Hauptmahlzeit + ausreichend trinken
19:15	1 PowerBar Long Distance Gel + Wasser
20:00	Start
21:00	Gel + Wasser
22:00	Kleine feste Nahrung (Banane, Riegel oder Brot)
23:00	Gel + Elektrolyte
00:00	Kleine feste Nahrung
01:00	1. Dextro Energy Koffein-Booster (bei Müdigkeit)
02:00	Gel
03:00	Kleine feste Nahrung
04:00	Gel + Elektrolyte
05:00	2. Koffein-Booster (nur wenn nötig)
06:00	Frühstück an Verpflegungsstation
07:00	Gel
08:00	Kleine feste Nahrung
09:00	Gel
10:00–12:00	Regelmäßig essen und trinken bis ins Ziel

Packliste:

- 10–12 PowerBar Long Distance Gels
- 2 Dextro Energy Koffein-Booster
- Milosan Elektrolyte nach Dosierung
- 2–3 Bananen
- 2 belegte Brote oder Wraps
- Salzbrezeln oder andere salzige Snacks
- 500–750 ml Flüssigkeit pro Stunde (bei Hitze ggf. mehr)