

# Verpflegungsplan IRON BIKE RACE am BikeSideMTB Festival Einsiedeln 2025

|                          | Distanz in | Lange Strecke - 81 | Mittlere Strecke - 49 Km | Kurze Strecke - 32 Km | Easy Ride - 24 Km | NA® Getränk FUEL | Riegel NA® FUEL Carb Energy | Gel NA® FUEL | Bananen | Orangen | Coca-Cola | Bouillon |
|--------------------------|------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|-----------------------------|--------------|---------|---------|-----------|----------|
| Einsiedeln START         | KM         | 0                  | 0                        | 0                     |                   |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Einsiedeln Werkhof START | KM         |                    |                          |                       | 0                 |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Rothenthurm Letziturm    | KM         | 21                 | 21                       | 15                    | 7                 |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Trachslau Schiesstand    | KM         |                    |                          | 21                    | 13                |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Alpthal Schulhaus        | KM         | 37                 | 37                       |                       |                   |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Einsiedeln Kühlmattli    | KM         | 50                 |                          |                       |                   |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Rothenthurm Letziturm    | KM         | 64                 |                          |                       |                   |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Trachslau Schiesstand    | KM         | 70                 |                          |                       |                   |                  |                             |              |         |         |           |          |
| Einsiedeln ZIEL          | KM         | 81                 | 49                       | 32                    | 24                |                  |                             |              |         |         |           |          |

**NUTRIATHLETIC® – Nutrition for Athletes**  
Sportnahrung ohne Kompromisse bei Qualität und Funktion – 100% Swiss Made. Die Nahrungsergänzungsmittel von NA® bieten den entscheidenden Vorteil, um die gesteckten Leistungsziele zu erreichen und liefern dir beim diesjährigen BikeSide Festival die nötige Energie.



## Getränke:

An jedem Verpflegungsposten steht dir das isotonische Getränk NA® Fuel zur Verfügung. Dies versorgt dich mit Kohlenhydraten, Salz und Wasser.

## Festnahrung & Gels:

In deinem Starterbag sowie an jedem Verpflegungsposten stehen dir Riegel & Gels zur Verfügung. Der NA® FUEL Carb Energy Riegel, ein fruchtiger Energieriegel, wurde von Wendy Holdener entworfen und liefert dir genau 100kcal. Das NA® Fuel Gel überzeugt durch seine angenehme Konsistenz, und schnelle Magenpassage.

Zudem stehen dir an jedem Verpflegungsposten Wasser, Coca Cola, Bananen und eine warme Bouillon zur Verfügung.

## Tipp:

Mit dem Code «bikeside25» sparts du 10% auf alle Produkte im Webshop und kannst dich somit für dein Rennen optimal eindecken. Für Fragen zu unseren Produkten stehen dir unsere Fachpersonen am NUTRIATHLETIC® Sports Nutrition Stand im Bike-Village gerne zur Verfügung, oder auch online unter [www.nutriathletic.com](http://www.nutriathletic.com)