



VERPFLEGUNG / Revitaliment



Ort / Location	km	m	Kontrollschluss	Wasser	Iso	Cola	Bouillon (<10°C)	Gel	Riegel	Orangen	Bananen
Start: Gstaad	0	1'050	12:15 h								
Grund	5	1'080									
Gsteig	11.2	1'184									
Reusch	15.6	1'332									
Büdemli	17.5	1'548	14:15 h								
Oldenegg	20	1'919									
Martisberg	22	2'300									
Cabane	23	2'485	15:15 h								
Moräne	24	2'729									
Gletscher	25	2'840									
Ziel: Glacier 3000	26.2	2'950									

	Start / Départ	Ziel / Arrivée	Distanz / Distance	Höhendifferenz / Dénivelé
RUN	1050 m.ü.M.	2950 m.ü.M.	26,2 km	+2015 m / -115 m