ENGADIN
SOMMERLAUF
ST. MORITZ

Verpflegungsplan / Nutrition plan

	Drink				Food			
	Wasser/water	Isostar Hydrate & Perform Orange	Bouillon (vegan)	MIGROS-Cola	Isostar Long Energy Gel	Bananen/Bananas	Isostar Riegel/Energy bar Cranberry	Isostar Fruit Boost Apricot
21. Aug 27								
Cuorsa Mascha Rösa								
- Ziel/Finish Cuorsa Mascha Rösa	x	x		x	x	x	x	
Kids Race & Run For Fun								
- Ziel/Finish St. Moritz	x	x				x		
22. Aug 27								
Engadiner Sommerlauf								
- Start Sils	x	x						
- Silsersee (4,2 Km)	x	x		x	x	x	x	
- Bootshaus Silvaplana (9 Km)	x	x		x	x	x	x	
- Trafostation St. Moritz (13,8 Km)	x	x		x	x	x	x	x
- Stazerwald (18,6 Km)	x	x		x	x	x	x	x
- Ziel/Finish St. Moritz (22,9 Km)	x	x	x	x	x	x	x	
Run Pontresina								
- Start Pontresina	x	x						
- Stazerwald (6 Km)	x	x		x	x	x	x	x
- Ziel/Finish St. Moritz (10,4 Km)	x	x	x	x	x	x	x	
Run S								
- Start Silvaplana	x	x						
- Ziel/Finish St. Moritz (6 Km)	x	x	x	x	x	x	x	