

Zeit	Ernährung	Klamotten	Technik
12:25	Start		
Ab 18:25	Pause 1	Wechsel auf klare Brille Sitzcreme nachschmieren	Licht anbauen (kleiner Akku) Kette ölen Garmin wechseln Reifendruck checken (VR 1,6; HR 1,8)
	200gr Vollkornnudeln Bolognesesauce (im Glas dazustellen) Kaffee (H-Milch dazustellen) 2 Sponser Creamy Caramel Riegel -> Rückentasche 1 Sponser Gel -> Rückentasche 2 Sponser Activator 100mg -> Rückentasche Tüte Salzttabletten -> Rückentasche		
Ab 24:25	Pause 2	Hose wechseln Tikot wechseln Socken wechseln Sitzcreme nachschmieren	Wechsel auf großen Akku Kette ölen Garmin wechseln Reifendruck checken (VR 1,6; HR 1,8)
	250ml Milch; 25gr Whey; 1 Banane (Mixer) <u>Gemixtes über 200gr Haferflocken kippen</u> Etwas Obst Kaffee (H-Milch dazustellen) 2 Sponser Creamy Caramel Riegel -> Rückentasche 1 Sponser Gel -> Rückentasche 2 Sponser Activator 100mg -> Rückentasche Tüte Salzttabletten -> Rückentasche		
Ab 06:25	Pause 3	Wechsel auf Sonnenbrille Sitzcreme nachschmieren	Licht abbauen Kette ölen Garmin wechseln Reifendruck checken (VR 1,6; HR 1,8)
	250ml Milch; 25gr Whey; 1 Banane (Mixer) <u>Gemixtes über 200gr Haferflocken kippen</u> Etwas Obst Kaffee (H-Milch dazustellen) 2 Sponser Creamy Caramel Riegel -> Rückentasche 1 Sponser Gel -> Rückentasche 2 Sponser Activator 100mg -> Rückentasche Tüte Salzttabletten -> Rückentasche		
	Jede Runde wechseln	Menge	Sorte
	Flasche 1	300 ml	Gerolsteiner Naturell Still
	Flasche 2	100 ml / 200ml	Saft / Gerolsteiner Naturell Still (Säfte durchwechseln)
	Flasche 3	300 ml / 10gr	Wasser (KEIN Gerolsteiner) / Iso
	Flasche 4	100 ml / 200ml	Saft / Gerolsteiner Naturell Still