



ALTERNA 1 COMPETITION BAR  
A 1 GEL OGNI MEZZ'ORA DI GARA



2 MISURINI DI ISOTONIC DRINK  
IN 500 ml ALL'ORA



FORNO DI ZOLDO (838 mt.)

FORNO DI ZOLDO (838 mt.)



-60' -30'

ENTRO 30'

**PRIMA**

Inizio

**DURANTE**

Fine 11 km

**DOPO**



**PRE SPORT**

GELATINA ENERGETICA  
A LENTO RILASCIO.

**GEL**

GEL ENERGETICO ALTAMENTE  
CONCENTRATO.  
DISPONIBILE CON CAFFEINA

**20** CARBS /  
g SERVING

**COMPETITION BAR**

BARRETTA ENERGETICA  
ALTAMENTE CONCENTRATA.

**20** CARBS /  
g SERVING

**ISOTONIC DRINK**

BEVANDA Istantanea con  
CARBOIDRATI E MINERALI.

**25** CARBS /  
g SERVING

**R2 RECOVERY DRINK**

RECOVERY DRINK A BASE  
DI MALTODESTRINE E BCAA.