



AIDSTATIONPLAN

Aidstation	KM								
	K110	K85	K65	K42	K35	K25	K15	K7	
Umbrüggl Alm				36,8	29,2				
Höttinger Bild				34,1		19,0			
Aspachhütte				24,0					
Kranebitten	13,2	13,2	12,9	28,2	18,6	13,1			
Birgitz	21,3	21,4	21,0	22,2	15,5	7,2			
Axamer Lizum				11,7					
Mutterer Alm	30,1	30,1		6,7	6,7				
Telfes Luimes	38,7	38,7							
ÖAMTC	49,7	49,7							
Bierstindl	54,8	54,8	36,7						
Heiligwasser	62,8								
Aldranser Alm	75,9								
Herzsee	84,9	60,2	42,1						
Hall	92,1	67,4	49,4						
Romediwirt	98,9	74,1	56,0				6,3		
7-Wege-Kreuzung							9,6		
Ziel	110	85,8	67,7	42,4	35,4	25,7	17,0	7,3	

EQUIPMENT
Toilets
Dropbag (K110 & K85)

DRINKS
Water
Sportsdrink
Apple juice
Cola
Coffee
Tea
Elderberry juice
Whey
freshly squeezed juice

SPORTS NUTRITION
Bars
Gel
Gums
Dextrose
Salt

WARM FOOD
Warm Food
Warm Vegetarian Bouillon
Warm Soup

FRUITS & VEGETABLES
Banana
Apple
Orange
Watermelon
Dates
Tomatos
Cucumbers

SNACKS
Pretzel sticks
Sausage
Cheese
Mozzarella
Feta
Olives
Eggs
Pickled cucumber
Trail mix
Salty snacks
Potato Chips
Chocolate
Gummy bears
Soy pudding
Cookies
Cake

SPECIAL
Cheering Point
Special Aidstation
Phone-charging station

Subject to change