

NOVE COLLI

STRATEGIA NUTRIZIONALE



RICERCA E INTEGRAZIONE

0 km

205 km



Durante tutto il percorso **TENBOTA!** 1 misurino x 500 ml di acqua



-60'

-15'

27 km

62 km

91,1 km

121,8 km

151,7 km

180 km

entro 30'

1 misurino
AISAM!
+
1 misurino
TENBOTA!
in 500 ml
di acqua

5 CPR
LA PORBIA!!
+
1 RAZZI!

POLENTA
(287 mt.)

1 DONCA!

PIEVE DI
RIVOSCHIO
(397 mt.)

1 DONCA!

BARBOTTO
(507 mt.)

1 DONCA!
+
1 RAZZI!

PERTICARA
(653 mt.)

1 DONCA!

PASSO
DELLE SIEPI
(414 mt.)

1 DONCA!
+
1 RAZZI!

COLLE GOROLO
(349 mt.)

1 DONCA!

1 misurino
AISAM!

PRIMA

DURANTE

DOPO