





















































km Marathon	km Semi Marathon								
4,5	4,5	H ₂ O 		ENERGY 				POWER 	WC
6,9	6,9	H ₂ O 		ENERGY 				POWER 	WC
10	10	H ₂ O 		ENERGY 					WC
12,4	12,4	H ₂ O 		ENERGY 				POWER 	WC
14,5	14,5	H ₂ O 		ENERGY 					WC
18		H ₂ O 		ENERGY 				POWER 	WC
20,3		H ₂ O 		ENERGY 				POWER 	WC
22,6		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 				POWER 	WC
24,7		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 				POWER 	WC
27,8		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 				POWER 	WC
29,6		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 			GEL 	POWER 	WC
31,8		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 			GEL 	POWER 	WC
34,8		H ₂ O 	COLA 	ENERGY 			GEL 	POWER 	WC
36,8	16,5	H ₂ O 	COLA 	ENERGY 			GEL 	POWER 	WC
39,1	17,9	H ₂ O 	COLA 	ENERGY 				POWER 	WC
41,7			COLA 