

MAT & DRYCK INGÅR UNDER LOPPET



I våra välförsedda depåer finner du allt du behöver för att orka hela loppet. Ofta behöver du främst dricka mer än vad du tror, ta därför alltid med dig vätska, även på träning.

Ta med en plastflaska på cykeln

Dryck som tas med under loppet ska förvaras i platsflaskor. Vid starten och i depåerna kan du fylla dina flaskor.

Tänk också på att äta ordentligt innan och efter loppet. I tidningen Cykla finner du kostråd av våra dietister från AXA.

Rikt utbud i depåerna

I depåerna finns saft, honungsdryck, vatten, blåbärssoppa, kaffe, bullar, saltgurka samt ENERVIT sportdryck. I vissa depåer finns bananer. Alla depåer har även glutenfritt bröd.

Under Vätternrundan serveras lagad mat i Jönköping och Hjo. I Jönköping serveras AXA gröt alternativt köttbullar och mos, mjölk och bananer. Konsum Hjo svarar för färdens huvudmål som består av lasagne, råkostsallad, smör, bröd, kaviar, saltgurka och ketchup och serveras i Medborgarhusets Park mitt emot Konsum. Dessutom finns det mjölk, kaffe, filmjölk, flingor, blåbärssoppa, vegetarisk och glutenfri mat (var beredd på att vänta några minuter medan denna tillagas). Äter du specialkost bör du ta med eget matpaket.

Alla som bär loppets nummerlapp serveras.

I Motala serveras lagad mat i målet

Efter målgång serveras pastasallad i Stadsparken. Ett kallt glas lättöl smakar gott till.

I Motala finns också många matställen som erbjuder exempelvis pasta eller frukost innan loppet men också festligare alternativ för dig som vill fira efter målgång.

