

## Rureifel Trail 2026 Verpflegungsstationen

Verpflegungsstationen	VP 1 Heimbach (an der Schleife Meuchelberg)	VP 2 Schmidt/ Schöne Aussicht	VP 3 Bergstein/ Parkplatz Burgberg	VP 4 Obermaubach hinter Staumauer (Cafe Strepp)	VP 5 Nideggen, Rath Wanderhütte	VP 6 Zerkall, Gut Kallerbend	Ziel-verpflegung Burg Nideggen
<b>RET11</b>						KM 7,3	KM 12,5
<b>RET22 (inkl Hike)</b>			KM 8,4	KM 15			KM 22,9
<b>RET44+ (inkl Hike)</b>			KM 16,2	KM 26,3	KM 35,4	KM 40,8	KM 46,1
<b>RET77</b>	KM 18,3 KM 21	KM 31,5	KM 47,1	KM 57,1	KM 66,4	KM 71,7	KM 77
<b>Wasser</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Kohlenhydrate flüssig(Headstart)</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Beet-it Gels (nur für RET44+ &amp; RET77)</b>				x	x	x	x
<b>Erdnüsse</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Gummibären/Fruchtgummi (Vegan)</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Rosinen</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Schokolade</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Knabbermix</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Waffeln und Kekse</b>	x	x	mit Nutella dazu (yeah)	mit Nutella dazu (yeah)	mit Nutella dazu (yeah)	mit Nutella dazu (yeah)	mit Nutella dazu (yeah)
<b>Müsliriegel</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>Bananen</b>	x	x	x	x	x	x	x
<b>gek.Kartoffeln Remoulade, Mayo,Salz)</b>				x	x	x	x
<b>Kuchen (auch vegan)</b>							x
<b>Äpfel und Orangen</b>							x
<b>Alkoholfreies Reissdorf Bier</b>							x
<b>Fassbrause</b>							x
<b>Tonin</b>							x
<b>Toiletten</b>			Mobile Toilette	Stationäres WC		Stationäres WC	Stationäres WC
<b>Hilfe von Angehörigen erlaubt</b>		x	x	x		x	x

