

BERCHEM KOERST

4,5KM

Ontbijt

Standaardontbijt met
koolhydraten en eiwitten

Yoghurt met fruit

Havermout met melk
brood met mager beleg

1,5 - 2u vooraf

Maaltijd met voldoende koolhydraten
(brood, pasta, rijst)



Drink minstens 1,5L water

Start: 13u

