

RMB Ultra-Trail Cape Town 2022 - FOODLIST



	SIGNAL HILL	KLOOFNEK	TABLE MOUNTAIN	LLANDUDNO	ROCKET ROAD	HOUT BAY	SILVERMINE (TP)	KALK BAY	BLACKHILL (TP)	SIMON'S TOWN	KLEINPLAAS DAM (TP)	KOMMETJIE	NOORDHOEK	CONSTANTIA GLEN (TP)	ALPHEN TRAIL	UCT
LIQUIDS																
COKE-COLA		••	••••	••	••••	••••	•	•	•	•	•	•	•	••••	••••	••••••
ELECTROLYTE DRINK	••	••	••••	••	••••	••••	•	•	•	•	•	•	•	••••	••••	••••••
RED BULL																
SPARKLING WATER		••	••••	••	••••	••••	•	•	•	•	•	•	•	••••	••••	••••••
TEA & COFFEE			••••	••	••••	••••	•	•	•	•	•	•	•	••••	••••	••~•••
WATER	••	••	••••	••	••••	••••	•	•	•	•	•	•	•	••••	••~•••	••~•••
SWEET																
BAR ONES		••	••••	••	••	••••	•	•	•	•		•	•	••••	••~•••	••~•••
JELLY SWEETS		••	••~•••	••	••	••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
SAVORY																
BANANA BREAD		••		••			•		•			•		••••		••~•••
CHEESE		••	••~•••	••		••~•••		•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
CRACKERS			••~•••	••		••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
SALTED CHIPS		••	••~•••	••		••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
TRAIL MIX		••	••~•••	••		••~•••		•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
VEGETARIAN MUFFINS			••~•••			••~•••		•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
FUEL																
NOODELS			••~•••	••		••~•••		•		•		•	•		••~•••	••~•••
SANDWICHES		••	••~•••	••		••~•••		•		•		•	•		••~•••	••~•••
SALTY POTATOES		••	••~•••	••		••~•••		•		•		•	•		••~•••	••~•••
SOUP BROTH				••		••~•••		•		•		•	•		••~•••	••~•••
FRIUIT																
BANANAS	••	••	••~•••	••		••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
ORANGES	••	••	••~•••	••		••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••
WATERMELON	••	••	••~•••	••		••~•••	•	•	•	•		•	•	••~•••	••~•••	••~•••

NOTE: UTCT cannot guarantee that all food and drink as indicated will be available. However, we will make every effort to activate this consumables list as published.