



ESTÀNDARD

COMPLET + ÀPAT CALENT

Ansalonga

Ordino - Meta



Drink Mix

-

KM ACUMULATS(KM)

8.6

11.2

DESNIVELL ACUMULAT(M)

462

492

### Avituallament ESTÀNDARD (Menjar i begudes fredes)

**BEGUDES:** Aigua, Coca Cola, Suc de fruita

**MENJAR:** Plàtans, Taronges, Síndries, Trail Mix (fruits secs), gominoles, barretes de xocolata, galetes, galetes salades

### Avituallament COMPLET (Menjar fred i entrepans, begudes fredes i calentes)

**BEGUDES :** Aigua, Coca Cola, Suc de fruita, Caldo

**MENJAR :** Plàtans, Taronges, Síndria, Trail Mix (Fruits secs), Xocolata, Barretes de xocolata, Galetes, Galetes Salades, Pa (de motlle i normal), Nutella, Formatge, Embotit, Tomàquet

### Avituallament COMPLET + ÀPAT CALENT (Menjar fred i calent, begudes fredes i calentes)

**BEGUDA:** Aigua, Coca Cola, Suc de fruita, Caldo, Cafè, Te

**MENJAR :** Plàtans, Taronges, Síndria, Trail Mix (Frutos secs), Xocolata, Barretes de xocolata, Galetes, Galetes Salades, Pa (de motlle i normal), Nutella, Formatge, Embotit, Tomàquet

**ÀPAT CALENT :** Pasta o arròs amb salsa (bolonyesa, carbonara, napolitana)

**PRODUCTES NAAK :** Veure taula anterior