



	ESTÀNDARD	COMPLET	COMPLET+ ÀPAT CALENT
		Coll d'Ordino	Ansalonga
	Drink Mix, Bars	Drink Mix, Bars	-
KM ACUMULATS(KM)	6.2	15.8	22.6
DESNIVELL ACUMULAT(M)	760	1160	1713

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