



50 KM	ESTÀNDARD	COMPLET	ESTÀNDARD	COMPLET	COMPLET + ÀPAT CALENT	ESTÀNDARD	COMPLET+ ÀPAT CALENT
	Coll d'Ordino	Cortinada	Refugi Pla del Estany	Refugi Comapedrosa	Coll de la Botella	Sispony	Ordino - FINISH LINE
näak	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	Drink Mix, Bars, Purees, Gels	-
KM ACUMULATS(KM)	6.2	16.1	24.4	28.3	35.2	45.4	51.7
DESNIVELL ACUMULAT(M)	786	1178	2172	2645	3031	3119	3401

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