

-Avituallament ESTÁNDARD (Menjar i begudes fredes)

BEGUDES: Aigua, Coca-Cola, Suc de fruita

MENJAR: Plàtans, Taronges, Síndries, Trail Mix (fruits secs), gominoles, Kit-Kat (galletes de xocolata), galletes salades

-Avituallament COMPLET (Menjar fred i entrepans, begudes)

BEGUDES : Aigua, Aigua amb gas, Coca-Cola, Suc de fruita,

MENJAR : Plàtans, Taronges, Síndria, Meló, Trail Mix (fruits secs), Panses, Xocolata, Gominoles, Kit-Kat (barretes de xocolata), Galletes salades, Rajola de xocolata amb avellanes, Pa (de motlle i normal), Nocilla, Formatge, Embotit (pernil dolç i fuet), Tomàquet, Sal, Oli

-MENJAR CALENT (Pasta o arròs amb salsa: bolonyesa, carbonara, napolitana)

-PRODUCTES NAAK Vegeu la taula

*En els punts senyalitzats amb aquest símbol * també s'hi troben caldo, cafè i te calent*



10 KM

näak

ESTÀNDAR

ESTÀNDAR + MENJAR CALENT

Cortinada

Ordino - Meta

Drink Mix

-

KM ACUMULATS (KM)

6.1

9.3

DESNIVELL ACUMULATS (M)

471

492