

## AVITUALLAMENTS - UTVA - TRAILVA

Lloc	Altitud	Km total	Km parcial	Desnivell des del últim avituallament	Avituallament	Aigua	Refresc (Coke)	Isotonic	Café/Te	Caldo / Sopa de Verdura	Fruits Secs	Xocolata	Xuxes	Galetes Salades	Galetes / Brioxeria	Melo Taronja	Sindria Platan	Sandwich Dolç (nutella)	Pa Pages / Tomata	Pernil Dolç / Salat	Embotit	Formatge	Arros amb vegetals	Pasta
ESPOT	1.316	10,48	10,20	998,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	X	x	X	x		x			
PLANES	1.994	16,91	6,43	832,00	S	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COMA NEGRA	2.290	28,12	7,50	1.296,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X						
REF.MATARO	2.456	32,12	6,60	457,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X	X	X						
CAP DEL PORT BONAIGUA	2.058	42,34	10,22	443,00	S	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X
REF.AIROTO	2.191	51,65	9,31	781,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X		X						
ISIL	1.159	<b>60,90</b>	18,56	222,00	S	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BORDA DE PINA	1.436	67,39	6,49	366,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X	x	x	x	x		
ESTANY DE TARTERA	2.365	72,54	5,60	1.015,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X			X		X						
CAMPIRME	1.414	84,63	10,60	533,00	SL	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
ESTERRI D'ÀNEU	957	92,00	10,30	79,00	S	X	X	X	(Al punt d'arribada)															

	Avituallament Liquid (Solid lleuger)
	Avituallament Solid
X	Calent

Dinar Esterri Poliesportiu Casa Mas Calentar al Micro	1er	Macarrons Bologne 2on Amanida Llenties Verdura Tallarines estil Oriental Gatpatxo	Saltejat de Pollastre amb Soja Mandonguilles amb Salsa Pollastre al Forn	Postre	logurt Fruita
--	-----	--	--	--------	------------------