

# TRAIL 100 ANDORRA 125KM AVITUALLAMENTS

## PLA DE L'ESTANY

NUM 1  
KM 12

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-cola  
Gatorade  
Suc de Fruites

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI COMAPEDROSA

NUM 2  
KM 16,5

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Fruita  
Fruits Secs  
Llaminadures

**ENTREPANS**  
(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## COLL DE LA BOTELLA

NUM 3  
KM 23

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva  
Suc de Fruites  
Cafè  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Fruita  
Fruits Secs  
Llaminadures

**ENTREPANS**  
(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç

**WARM MEAL**  
Pasta

**BARRETES & GELS**  
226ers Bars (Race day)

## PIC CARROI

NUM 4  
KM 31

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Suc de Fruites

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**ENTREPANS**  
(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa

**BARRETES & GELS**  
226ers Bars (Race day)

## PARC CENTRAL

NUM 5  
KM 42

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Red Bull  
Gatorade  
Suc de Fruites  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Meló  
Sindria  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**WARM MEAL**  
Pasta

**BARRETES & GELS**  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI CLAROR

NUM 6  
KM 52,6

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Suc de Fruites

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI L'ILLA

NUM 7  
KM 63,5

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Cafè  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**ENTREPANS**  
(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## GRAU ROIG

NUM 8  
KM 72

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva  
Cafè  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Fruita  
Fruits Secs  
Bolleria - Pastes  
Salad

**ENTREPANS**  
(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç  
Charcuterie

**WARM MEAL**  
Pasta  
Rice

**BARRETES & GELS**  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI JUCLAR

NUM 9  
KM 83,2

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Suc de Fruites

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galetes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## ELS PLANS DE RANSOL

NUM 10  
KM 95

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Suc de Fruites  
Cafè  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Plàtan  
Taronja  
Meló  
Sindria  
Galetes Salades  
Fruits Secs  
Xocolata amb avellanes  
Xocolatines  
Bolleria - Pastes

**ENTREPANS**  
(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa

**WARM MEAL**  
Rice  
**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI SORTENY

NUM 11  
KM 108,5

**LÍQUIDS**  
Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva  
Suc de Fruites  
Brou

**MENJAR SÒLID**  
Fruita  
Fruits Secs  
Bolleria - Pastes

**ENTREPANS**  
(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç

**BARRETES & GELS**  
Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

# TRAIL 100 ANDORRA 55KM AVITUALLAMENTS

## COLL D'ARENES

NUM 1  
KM 11,6

### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade



### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



### BARRETES & GELS

Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## PLA DE L'ESTANY

NUM 2  
KM 24

### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade



### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



### ENTREPANS

(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa



### BARRETES & GELS

Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## REFUGI COMAPEDROSA

NUM 3  
KM 30

### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva



### SOLID FOOD

Fruita  
Fruits Secs  
Llaminadures



### ENTREPANS

(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç



### BARRETES & GELS

Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## COLL DE LA BOTELLA

NUM 4  
KM 36

### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Beguda esportiva  
Cafè  
Brou



### SOLID FOOD

Fruita  
Fruits Secs  
Llaminadures



### ENTREPANS

(pa blanc)  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa



### WARM MEAL

Pasta



### BARRETES & GELS

226ers Bars (Race day)

## PIC CARROI

NUM 5  
KM 43,5

### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Suc de Fruites



### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



### ENTREPANS

(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa



### BARRETES & GELS

226ers Bars (Race day)

## TRAIL 100 ANDORRA 25KM AVITUALLAMENTS

### COLL D'ARENES

NUM 1  
KM 11,6



#### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade



#### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



#### BARRETES & GELS

Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

### ANSALONGA

NUM 2  
KM 19,3



#### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Gatorade  
Suc de Fruites



#### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



#### ENTREPANS

(pa blanc "Bimbo")  
Nocilla  
Formatge  
Pernil dolç  
Fuet  
Llonganissa



#### BARRETES & GELS

Maurten Gels  
226ers Bars (Race day)

## TRAIL 100 ANDORRA 7,5KM AVITUALLAMENTS

### CREU DE NORAI

NUM 1

KM 3,8



### LÍQUIDS

Aigua  
Coca-Cola  
Suc de Fruites



### SOLID FOOD

Plàtan  
Taronja  
Fruits Secs  
Galletes Salades  
Xocolatines  
Xocolata amb avellanes  
Bolleria - Pastes



### BARRETES & GELS

226ers Bars (Race day)