

TRAIL 100 ANDORRA 125KM AVITUALLAMENTS

PLA DE L'ESTANY

NUM 1
KM 12

LÍQUIDOS
Agua
Coca-cola
Gatorade
Zumo de frutas

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

REFUGI COMAPEDROSA

NUM 2
KM 16,5

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Fruta
Frutos Secos
Golosinas

BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

COLL DE LA BOTELLA

NUM 3
KM 23

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva
Zumo de frutas
Café
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Fruta
Frutos Secos
Golosinas

BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce

WARM MEAL

Pasta

BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

PIC CARROI

NUM 4
KM 31

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Gatorade
Zumo de frutas

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Frutos Secos

Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas

BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza

BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

PARC CENTRAL

NUM 5
KM 42

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Red Bull
Gatorade
Zumo de frutas
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Melón

Sandía
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas

WARM MEAL

Pasta

BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

REFUGI CLAROR

NUM 6
KM 52,6

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Gatorade
Zumo de frutas

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Frutos Secos

Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

REFUGI L'ILLA

NUM 7
KM 63,5

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Gatorade
Café
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas

BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

GRAU ROIG

NUM 8
KM 72

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva
Café
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Fruta
Naranja
Frutos Secos
Bollería - Pastas
Salad

BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce
Charcuterie

WARM MEAL

Pasta
Rice

BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

REFUGI JUCLAR

NUM 9
KM 83,2

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Zumo de frutas

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

ELS PLANS DE RANSOL

NUM 10
KM 95

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Gatorade
Zumo de frutas
Café
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Plátano
Naranja
Melón
Sandía

Galletas Saladas
Frutos Secos
Chocolate con almendras
Chocolatinas
Bollería - Pastas

BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza

WARM MEAL

Rice

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

REFUGI SORTENY

NUM 11
KM 108,5

LÍQUIDOS
Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva
Zumo de frutas
Caldo

COMIDA SÓLIDA

Fruta
Frutos Secos
Bollería - Pastas

BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce

BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

TRAIL 100 ANDORRA 55KM AVITUALLAMENTS

COLL D'ARENES

NUM 1
KM 11,6

LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Gatorade



SOLID FOOD

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas



BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

PLA DE L'ESTANY

NUM 2
KM 24

LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Gatorade



SOLID FOOD

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas



BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza



BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

REFUGI COMAPEDROSA

NUM 3
KM 30

LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva



SOLID FOOD

Fruta
Frutos Secos
Golosinas



BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce



BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

COLL DE LA BOTELLA

NUM 4
KM 36

LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Bebida deportiva
Café
Caldo



SOLID FOOD

Fruta
Frutos Secos
Golosinas



BOCADILLOS

(pan blanco)
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza



WARM MEAL

Pasta



BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

PIC CARROI

NUM 5
KM 43,5

LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Gatorade
Zumo de frutas



SOLID FOOD

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas



BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza



BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)

TRAIL 100 ANDORRA 25KM AVITUALLAMENTS

COLL D'ARENES

NUM 1
KM 11,6



LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Gatorade



SOLID FOOD

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas



BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

ANSALONGA

NUM 2
KM 19,3



LÍQUIDOS

Agua
Coca-Cola
Gatorade
Zumo de frutas



SOLID FOOD

Plátano
Naranja
Frutos Secos
Galletas Saladas
Chocolatinas
Chocolate con almendras
Bollería - Pastas



BOCADILLOS

(pan blanco "Bimbo")
Nocilla
Queso
Jamón dulce
Fuet
Longaniza



BARRITAS & GELES

Maurten Gels
226ers Bars (Race day)

TRAIL 100 ANDORRA 7,5KM AVITUALLAMENTS

CREU DE NORAI

NUM 1

KM 3,8



LÍQUIDOS

Agua

Coca-Cola

Zumo de frutas



SOLID FOOD

Plátano

Naranja

Frutos Secos

Galletas Saladas

Chocolatinas

Chocolate con almendras

Bollería - Pastas



BARRITAS & GELES

226ers Bars (Race day)