

TRAIL 100 ANDORRA 125KM AID STATIONS





PLA DE L'ESTANY	REFUGI COMAPEDROSA	COLL DE LA BOTELLA	PIC CARROI	PARC CENTRAL	REFUGI CLAROR
NUM 1 KM 12	NUM 2 KM 16.5	NUM 3 KM 23	NUM 4 KM 31	NUM 5 KM 42	NUM 6 KM 52.6
LIQUIDE Eau Cola Gatorade Jus de fruits	LIQUIDE Eau Cola Boisson Sport Soupe	LIQUIDE Eau Cola Boisson Sport Soupe Jus de fruits Café	LIQUIDE Eau Cola Gatorade Jus de fruits	LIQUIDE Eau Cola Red Bull Gatorade Soupe Jus de fruits	LIQUIDE Eau Cola Gatorade Jus de fruits
SOLIDE Banane Orange Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries	SOLIDE Fruits Banane Noix Bonbons SANDWICHES (pain blanc) Fromage Jambon cru	SOLIDE Fruits Banane Noix Bonbons SANDWICHES (pain blanc) Fromage Jambon cru REPAS CHAUD Pâtes NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Banane Orange Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries SANDWICHES (pain blanc) Pâte à tartiner Fromage Jambon cru "Fuet" Saucisse de porc "Llonganissa" Saucisse de porc NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Banane Orange Melon Pastèque Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries REPAS CHAUD Pâtes NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Banane Orange Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries NUTRITION DE COURSE
NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers Bars	NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers Bars	NUTRITION DE COURSE Barres 226ers Bars	NUTRITION DE COURSE Barres 226ers Bars	NUTRITION DE COURSE Barres 226ers Bars	NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers Bars
REFUGI L'ILLA	GRAU ROIG	REFUGI JUCLAR	ELS PLANS DE RANSOL	REFUGI SORTENY	
NUM 7 KM 63.5	NUM 8 KM 72	NUM 9 KM 83.2	NUM 10 KM 95	NUM 11 KM 108.5	
LIQUIDE Eau Cola Gatorade Café Soupe	LIQUIDE Eau Cola Boisson sport Café Soupe	LIQUIDE Eau Cola Jus de fruits	LIQUIDE Eau Cola Gatorade Café Jus de fruits Soupe	LIQUIDE Eau Cola Boisson sport Jus de fruits Soupe	
SOLIDE Banane Orange Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries SANDWICHES (pain blanc) Pâte à tartiner Fromage Jambon cru "Fuet" Saucisse de porc "Llonganissa" Saucisse de porc NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Fruits Banane Noix Pâtisseries Salade SANDWICHES (pain blanc) Fromage Jambon cru Charcuterie REPAS CHAUD Pâtes Riz NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Banane Orange Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Banane Orange Melon Pastèque Noix Biscuits salés Barre de Chocolat Chocolat aux noisettes Pâtisseries SANDWICHES (pain blanc) Pâte à tartiner Fromage Jambon cru "Fuet" Saucisse de porc "Llonganissa" Saucisse de porc REPAS CHAUD Riz NUTRITION DE COURSE	SOLIDE Fruits Banane Noix Pâtisseries SANDWICHES (pain blanc) Fromage Jambon cru NUTRITION DE COURSE	
NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers	NUTRITION DE COURSE Barres 226ers	NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers	NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers	NUTRITION DE COURSE Gels Maurten Barres 226ers	


TRAIL 100 ANDORRA 55KM AID STATIONS

COLL D'ARENES

NUM	1
KM	11.6

 **LIQUIDE**
Eau
Cola
Gatorade





    **SOLIDE**
Banane
Orange
Noix
Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries


 **NUTRITION DE COURSE**
Gels Maurten
Barres 226ers


PLA DE L'ESTANY

NUM	2
KM	24

 **LIQUIDE**
Eau
Cola
Gatorade


    **SOLIDE**
Banane
Orange
Noix
Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries

 **SANDWICHES**
(pain blanc)
Pâte à tartiner
Fromage
Jambon cru
"Fuet" Saucisse de porc
"Llonganissa" Saucisse de porc


 **NUTRITION DE COURSE**
Gels Maurten
Barres 226ers

REFUGI COMAPEDROSA

NUM	3
KM	30

 **LIQUIDE**
Eau
Cola
Boisson sport


   **SOLIDE**
Fruits
Noix
Bonbons




 **SANDWICHES**
(pain blanc)
Fromage
Jambon cru


 **NUTRITION DE COURSE**
Gels Maurten
Barres 226ers

COLL DE LA BOTELLA

NUM	4
KM	36

 **LIQUIDE**
Eau
Cola
Boisson sport
Café
Soupe

   **SOLIDE**
Fruits
Noix
Bonbons


 **SANDWICHES**
(pain blanc)
Fromage
Jambon cru
"Fuet" Saucisse de porc
"Llonganissa" Saucisse de porc




 **REPAS CHAUD**
Pâtes

 **NUTRITION DE COURSE**
Barres 226ers


PIC CARROI

NUM	5
KM	43.5

 **LIQUIDE**
Eau
Cola
Boisson sport
Jus de fruits

   **SOLIDE**
Banane
Orange
Noix

Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries

 **SANDWICHES**
(pain blanc)
Pâte à tartiner
Fromage
Jambon cru
"Fuet" Saucisse de porc
"Llonganissa" Saucisse de porc

 **NUTRITION DE COURSE**
Barres 226ers

TRAIL 100 ANDORRA 25KM AID STATIONS

COLL D'ARENES

NUM 1
KM 11.6



LIQUIDE

Eau
Cola
Gatorade



SOLIDE

Banane
Orange
Noix
Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries



NUTRITION DE COURSE

Gels Maurten
Barres 226ers

ANSALONGA

NUM 2
KM 19.3



LIQUIDE

Eau
Cola
Gatorade
Jus de fruits



SOLIDE

Banane
Orange
Noix
Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries



SANDWICHES

(pain blanc)
Pâte à tartiner
Fromage
Jambon cru
"Fuet" Saucisse de porc
"Llonganissa" Saucisse de porc



NUTRITION DE COURSE

Gels Maurten
Barres 226ers

TRAIL 100 ANDORRA 7,5KM AID STATIONS

CREU DE NORAI

NUM 1

KM 3.8



LIQUIDE

Eau
Cola
Gatorade
Jus de fruits



SOLIDE

Banane
Orange
Noix
Biscuits salés
Barre de Chocolat
Chocolat aux noisettes
Pâtisseries



NUTRITION DE COURSE

Barres 226ers