

CONTINGUT AVITUALLAMENTS

PUNT DE CURSA	AV 1 PONT ESCALERA	AV 2 ESGLÉSIA CAMARASA	AV 3 ERMITA ST. JORDI	AV 4 TÚNEL DEL DOLL	AV 5 REFUGI DEL XUT	AV 6 ERMITA MONTALEGRE	ARRIBADA
KM MARATÓ	6,1	15	19	26,6	30	35	40
KM MITJA MARATÓ	6,1	-	-	-	11	15	21
KM SPRINT	8,2	-	-	-	-	-	14,5
Aigua	X	X	X	X	X	X	X
Aigua amb gas			X		X	X	
Beguda isotònica	X	X	X	X	X	X	X
Refresc cola	X	X	X	X	X	X	X
Fruita: meló, taronja, plàtan, pinya	X	X	X	X	X	X	X
Codonyat ***	X	X	X	X	X	X	
Cogombrets ***	X				X	X	
Fruits secs	X	X	X	X	X	X	X
Llaminadures ***	X	X	X	X	X	X	X
Xocolata ***	X	X	X	X	X	X	X
Pastes salades	X	X	X	X	X	X	X
Donuts sucre / xocolata			X		X	X	X
Galetes			X		X	X	
Coquetes panís xocolata ***			X		X	X	

*** Opció sense gluten