



AVITUALLAMENTS

A1

AIGUAFREDA

🕒 10,7km [15:30h - 20:00h]

Pa de pessic de xocolata
Barreta proteica (El Almendro)
Fruits secs
Plàtan
Coca-Cola

A3

SANT LLORENÇ SAVALL

🕒 42km [18:30h - 4:00h]

Barreta energètica de cereals
Fruites ensucrades
Entrepà de formatge
Plàtan
Coca-cola o Aquarius

Hi haurà punts d'aigua a cada avituallament!

A5

VACARISSES

🕒 71,70km [22:00h - 13:30h]

Napolitana de xocolata
Fruits secs
Entrepà de llonganissa
Plàtan
Beguda isotònica

RECORDA QUE:

Els avituallaments seran llocs de pas, no hi podràs parar. Segueix la marxa i evita aglomeracions!

A2

COLL DE POSES

🕒 27,2km [17:00h - 0:00h]

Galetes de xocolata
Fruits secs
Torrades
Secallona
Poma
Yo Pro (Danone)

A4

CAMÍ MOLINER

🕒 57km [20:00h - 8:30h]

Donut
Barreta energètica de cereals
Formatget
Poma
Batut al cacau
Suc de fruita

Hauràs de dur una motxilla on poder-te endur el menjar de cada avituallament.

A6

MONESTIR DE MONTSERRAT

🕒 82km [23:30h - 17:30h]

Snacks de xocolata amb avellana
Coca-cola o Aquarius

Amb el suport de:



I la col·laboració de:



DANONE

