

Recorda:
El got l'has de
portar tu!



A1

AIGUAFREDA

🕒 10,2km [15:30h - 20:00h]

Aigua/Aquarius
Fruits secs/Codonyat
Plàtans/Taronges
Barreta energètica El Almendro
Galletes Maria

A2

COLL DE POSES

🕒 26,2km [17:00h - 00:00h]

Beguda Isotònica Aptonia
Te soluble/Aigua
Brou de pollastre
Orellanes/Plàtans/Codonyat
Galletes de xocolata
Sandvitx de gall dindi

A3

SANT LLORENÇ SAVALL

🕒 40,4km [18:00h - 4:00h]

Coca-Cola/Aigua
Beguda isotònica Aptonia
Brou de pollastre
Meló/Taronges
Fruits secs torrats/Codonyat
Galletes de xocolata
Sandvitx de crema de formatge
Sandvitx de tonyina

A4

RIERA DE LES ARENES

🕒 58,1km [20:00h - 9:00h]

Suc de poma/de pinya/Aigua
Llet/Cafè soluble/Cacau
Brou de pollastre
Plàtans/Figues seques
Galletes de xocolata/Donuts
Sandvitx de gall dindi

A5

VACARISSES

🕒 72,3km [21:00h - 12:30h]

Coca-cola/Aigua
Beguda isotònica Aptonia
Llet Pascual/Cafè soluble
Plàtans/Síndria
Fruits secs torrats/Codonyat
Barretes energètiques
Sandvitx de tonyina
Sandvitx de crema de xocolata

A6

MONESTIR DE MONTSERRAT

🕒 84,3km [22:30h - 17:30h]

Aquarius/Aigua/Cafè soluble
Llet/Cacau
Brou de pollastre
Meló
Galletes salades
Snacks de xocolata



Dietista-Nutricionista: Núria Pigrau i Miralles
Núm. Col·l.: CAT001457

Abadia de Montserrat

Ajuntament de Barcelona
Gràcia



esportcat



Patrocinadors



Col.laboradors

