

Composició. Ultra iniciàtic

a títol indicatiu

Avituallaments	Avituallamientos	Ravitaillements	Refugi Pla de l'Estany	Refugi Comapedrosa	Coll Botella	Prat Gran	Refugi Illa	Bordes d'Envalira	Vall d'Incles	Refugi Coms de Jan	Refugi Sorteny	Arribada
Amanida arròs	Ensalada arroz	Salade de riz			x							
Caldo amb pasta	Caldo con pasta	Bouillon de vermicelles	x		x	x	x	x	x			
Amanida variada	Ensalada variada	Salade composée				x	x		x			
Arròs calent	Arroz caliente	Riz chaud						x				
Fuet/formatge/pa	Fuet/queso/pan	Saucisson/fromage/pain	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Galetes salades	Galletas saladas	Biscuits apéritifs	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Músics (ametlles/panses...)	Frutos secos (almendras/pasas...)	Fruits secs (amandes, raisins...)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Galetes dolces/pasta de fruita/pa de mel	Galletas dulces/dulce de frutas/alajú	Gâteaux secs/pâtes de fruits/pain d'épice	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Fruita (taronges/platans/melons/sindries)	Fruta (naranjas/platanos/melones/sindrias)	Fruits frais (oranges/bananes/ melons/pastèques)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aigua	Agua	Eau	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Xarop/soda/aquarius/powerade	Xeropes/cola/aquarius/powerade	Sirop/soda/aquarius/powerade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Té verd/cafè/xocolata	Té verde/café/chocolate	Thé vert/café/chocolat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Begudes isotòniques Effinov	Bebidas isotónicas Effinov	Boissons isotoniques Effinov						x				Recup

L'organització es reserva el dret d'efectuar algunes modificacions al contingut dels avituallaments