

Composició. Trail

a títol indicatiu

Avituallaments	Avituallamientos	Ravitaillements				
			Refugi Comapedrosa 1	Refugi Comapedrosa 2	Refugi Pla de l'Estany	Arribada
Fuet/formatge/pa	Fuet/queso/pan	Saucisson/fromage/pain	x	x	x	
Galetes salades	Galletas saladas	Biscuits apéritifs	x	x	x	
Músics (ametlles/panses...)	Frutos secos (almendras/pasas...)	Fruits secs (amandes, raisins...)	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	
Fruita (taronges/platans/melons/síndries)	Fruta (naranjas/platanos/melones/síndrias)	Fruits frais (oranges/bananes/ melons/pastèques)	x	x	x	x
Aigua	Agua	Eau	x	x	x	x
Xarop/soda/aquarius/powerade	Xeropes/cola/aquarius/powerade	Sirop/soda/aquarius/powerade	x	x	x	x
Té verd/cafè/xocolata	Té verde/cafe/chocolate	Thé vert/café/chocolat	x	x	x	
Begudes isotòniques Effinov	Bebidas isotónicas Effinov	Boissons isotoniques Effinov				Recup

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