



AVITUALLAMIENTOS

ETAPA 1	AV1 -Km 29	Hidr. Carbono	AV2 -Km44	Hidr. Carbono	AV3 - Km 79	HC	AV4 -km 99	HC	AV5 - Km 110	HC	AV6 - Km 125	HC	META -Km133	Hidr. Carbono
PRODUCTOS	Font de Subarra	grs.	Font de Calaf	grs.	Sant Mateu	grs.	Base Turmell	grs.	Ctra Vallibona	grs.	Tosal Gros	grs.	Morella	grs.
sobre Vitaldrink 40g para 1 bidón			1	38			1	38						
Faster Bar ud.	Solo Agua y frutos secos								1	21				
ND3 Cross up			1	24					1	24				
Batido Complex 4.1 (HC+Proteina)													1	60g. HC/15g. PROTEINAS
platano			1	21	1	21					1	10		
naranja					1	9					1	9		
manzana					1	14					1	14		
pasas	1	7	1	7			1	7	1	7	1	7	varios	
datiles	1	7	1	7			1	7	1	7	1	7	av. Meta	
higos	1	7	1	7			1	7	1	7	1	7		
ración arroz con pollo y verduras					1	100								
sandwich (nutella o j.york)							1	80						
TOTAL APORTE HIDRATOS CARBONO en grs.		21		104		144		139		66		54		60

ETAPA 2	AV1 -Km26	Hidr. Carbono	AV2 - Km 44	Hidr. Carbono	AV3 -km 50	Hidr. Carbono	META -Km64	HC
PRODUCTOS	Vallibona	grs.	Torre Madó	grs.	Torre Miró	grs.	Morella	grs.
Barrita ND3 solida			1	34				
sobre Vitaldrink 40g para 1 bidón			1	38				
Faster Bar ud.					1	21		
Batido Complex 4.1 (HC+Proteina)							1	60g. HC/15g. PROTEINAS
platano			1	21				
naranja	1	9			1	9		
manzana	1	14			1	14	Varios	
pasas	1	7	1	7	1	7	Av. Meta	
datiles	1	7	1	7	1	7		
higos	1	7	1	7	1	7		
bocata	1	80						
TOTAL APORTE HIDRATOS CARBONO en grs.		124		114		65		60

ETAPA 3	AV1 -Km 29	Hidr. Carbono	AV2 - Km 52	Hidr. Carbono	AV3 -km 75	Hidr. Carbono	META -Km90	HC
PRODUCTOS	Cati	grs.	Salzadella	grs.	Sta Magdalena	grs.	Peñiscola	grs.
Barrita ND3 solida					1	24		
sobre Vitaldrink 40g para 1 bidón			1	38				
ND3 Cross up 34 gr								
Batido Complex 4.1 (HC+Proteina)							1	60g. HC/15g. PROTEINAS
platano	1	21			1	21		
naranja	1	9	1	9	1	9		
manzana	1	14	1	14	1	14	Varios	
pasas	1	7			1	7	Av. Meta	
datiles	1	7			1	7		
higos	1	7			1	7		
bocata			1	80				
TOTAL APORTE HIDRATOS CARBONO en grs.		65		141		89		60