





































AVITUALLAMENTS

	SANT JAUME	TRAIL	MARATÓ	 LÍQUID  SÒLID BÀSIC  SÒLID COMPLET  AMBULÀNCIA  PUNT SEGUIMENT
1. LA MUNTADA			5k	  
2. EL ROMEU			10,7k	  
3. COLL D'ERES			15k	 
4. URB. CAVALL BERNAT			22k	 
5. LES ARENES			29k	   
P.A. EL CARNER	4,4k		32k	
6. SERRA ALTA	6,4k		34k	 
7. SANT JAUME	9,4k		37k	 
8. SERRA DE LA CODINA		4,1k		 
9. GALLIFA		9,7k		  
10. SANT SADURNÍ		14,1k		 
11. SALOMÓ		18,9k		 
ARRIBADA	12,25k	24k	41,14k	  

	AIGUA	BEGUDA ISOTÒNICA	COCA - COLA	AIGUA AMB GAS	TARONGES	PLÀTANS	PA AMB P. SALAT	PA DE MOTLLE (AMB NUTELLA)	ORELLANES	PANSES	DÀTILS	CODONY	FRUITS SECS SALATS	FRUITS SECS	GALETES	DONETES	XOCOLATA	LLAMINADURES
1. LA MUNTADA	■	■	■		■	■						■		■	■		■	■
2. EL ROMEU	■	■	■		■	■												■
3. COLL D'ERES	■	■	■	■	■	■	■		■		■			■		■		■
4. URB. CAVALL BERNAT	■	■	■	■	■	■		■				■	■	■				■
5. LES ARENES	■	■	■	■	■	■	■				■		■	■		■	■	
P.A. EL CARNER	■		■										■					■
6. SERRA ALTA	■	■	■	■	■	■						■	■				■	■
7. SANT JAUME	■	■	■		■	■								■			■	■
8. SERRA DE LA CODINA	■	■	■		■	■												■
9. GALLIFA	■	■	■	■	■	■					■		■	■		■	■	■
10. SANT SADURNÍ	■	■	■	■	■	■					■	■	■				■	■
11. SALOMÓ	■	■	■	■	■	■				■			■	■				■
ARRIBADA	■	■	■	■	■	■	■									■		

AVITUALLAMENT DE LA PLAÇA MAJOR:
 ENTREPÀ DE BUTIFARRA, DAUS DE FORMATGE I FUET, LLESQUES DE FORMATGE, OLIVES, CERVESA, LLIMONADA I CLARES.
 (A PART DE TOT EL QUE VAGI SOBRIANT A LA RESTA D'AVITUALLAMENTS)