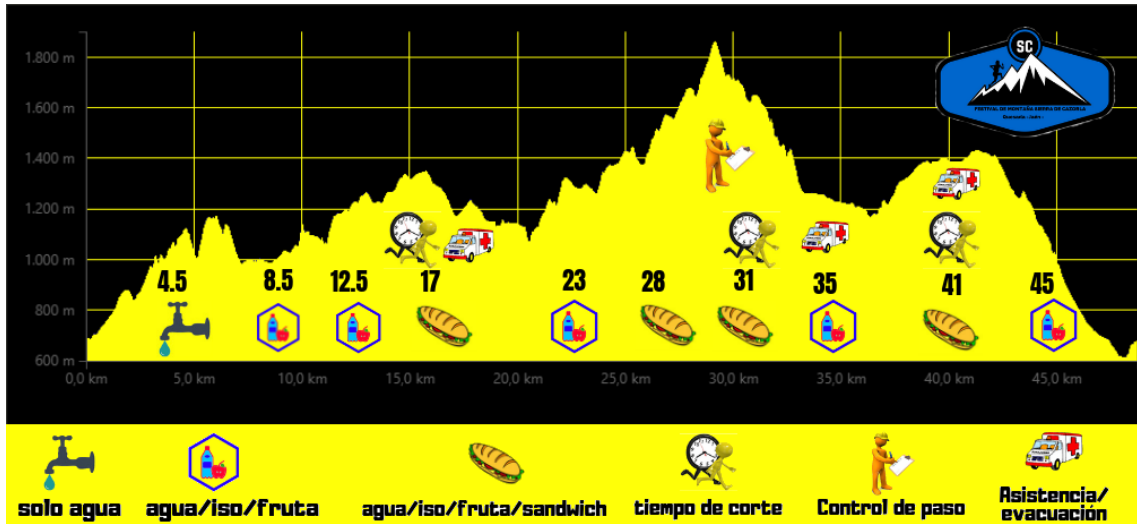
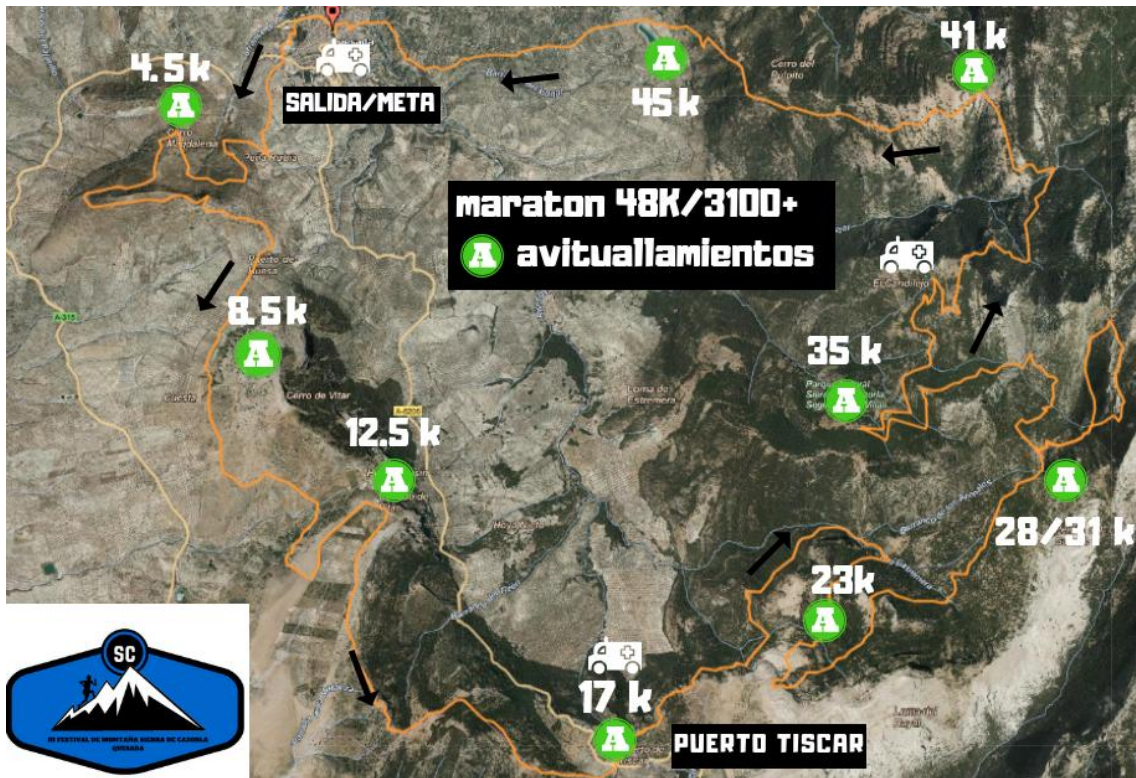


AVITUALLAMIENTOS.

PERFILES Y AVITUALLAMIENTOS DE LA MARATÓN.



MAPA Y AVITUALLAMIENTOS MARATÓN



COMPOSICIÓN AVITUALLAMIENTOS MARATÓN.

| | | |
|---|-----------|--|
| Avituallamiento 1 Cerro de la Magdalena | Km 4. | Agua. |
| Avituallamiento 2 Hoyo de la Pileta. | Km 8,5 | Agua, isotónico, fruta, frutos secos y gominólas |
| Avituallamiento 3. La Mesa. | Km 12, 5. | Agua, Isotónico, fruta, frutos secos, gominolas y chocolate. |
| Avituallamiento 4 Puerto de Tíscar. | Km 17 | Agua, isotónico, Coca Cola, fruta, frutos secos, gominolas, sándwiches, jamón. |
| Avituallamiento 5 Los Picones | Km 23 | Agua, Isotónico, geles, dátiles, gominólas. |
| Avituallamiento 6 y 7 Collado Valiente | Km 28 /31 | Agua, isotónico, coca cola, sándwiches, geles, frutos secos, gominolas, fruta, chocolate. |
| Avituallamiento 8 Hoyo de los Corzos | Km 35 | Agua, isotónico, dátiles, geles, frutos secos, gominolas, fruta, chocolate. |
| Avituallamiento 9 Collado Zamora | Km 41 | Agua, isotónico ,coca cola , chocolate, frutos secos, gominolas, jamón, sándwiches, geles. |
| Avituallamiento 10 Cuesta de Ramas | Km 45 | Agua, Isotonico, coca cola, geles, frutos secos, gominolas. |

PERFILES Y AVITUALLAMIENTOS DEL TRAIL 32 K Y 13 k



 agua/iso/fruta

 agua/iso/fruta/sandwich

 tiempo de corte

 Asistencia/evacuación

