



AVITUALLAMIENTOS

Distancia: **50K**

Fecha: **23-05-21**

Hora de Salida: **9:00**

Duración: **12:00**

AVITUALLAMIENTO	PRODUCTOS	DISTANCIAS (Km)		ALTITUD (msnm)	DESNIVEL PARCIAL (m)		DESNIVEL ACUMULADO (m)		HORARIOS	
		Absoluta	Relativa		↑	↓	↑	↓	Primer Corredor	Cierre
1. Cagahierro	Agua, cocacola, hielo	6	6	1.332	562	-80	562	-80	9:40	10:30
2. Los Rasos	Agua, isotónica, sandía, plátano, naranja, galletas sin gluten, tortas, bizcocho, mermelada, chocolate, nocilla, cocacola, embutido, pan, aceite, hielo	15	9	1.190	477	-577	1.039	-657	10:30	12:15
3. Los Habares	Agua, isotónica, cocacola, sandía, plátano, naranja, galletas sin gluten, galletas con chocolate, bizcocho, chocolate, embutido, pan, frutos secos, aceite, tomate, hielo	25	10	1.153	443	-471	1.482	-1.128	11:15	14:15
4. Nava del Espino	Agua, isotónica, sandía, plátano, albaricoque, galletas sin gluten, galletas con chocolate, roscos, chocolate, nocilla, carne de membrillo, frutos secos, cocacola, embutido, pan, aceite, hielo	32	7	1.459	507	-202	1.989	-1.330	11:55	16:05
5 - Fuente del Oso	Agua, isotónica, sandía, plátano, naranja, galletas sin gluten, chocolate, tortas, bizcocho, roscos, gelatina, pan, aceite, sal, embutido, carne de membrillo, frutos secos, cocacola, hielo.	39	7	1.140	167	-510	2.156	-1.840	12:25	18:30
6 - La Iruela	Agua, isotónica, melón, naranja, cocacola, frutos secos, dulces típicos, pan, jamón, queso, aceite, tomate, hielo.	46	7	893	368	-570	2.524	-2.410	13:00	20:00
7 - Cazorla	¡SORPRESA!	50	4	780	285	-405	2.809	-2.815	13:20	21:00