



# AVITUALLAMIENTOS

Distancia: **99 K**

Fecha: **21/05/2021**

Hora de Salida: **23:59**

Duración: **24:00**

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	0:45	1:30
2. Los Rasos	Agua, isotónica, sandía, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), caldo, azúcar, miel, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, galletas sin gluten, tortas, bizcocho, mermelada, chocolate, nocilla, cocacola, embutido, pan, aceite, hielo	15	9	1.190	477	-577	1.039	-657	1:35	3:15
3. Los Habares	Agua, isotónica, cocacola, sandía, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azúcar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, galletas con chocolate, bizcocho, chocolate, caldo, embutido, pan, frutos secos, aceite, tomate, hielo	25	10	1.153	443	-471	1.482	-1.128	2:40	5:15
4. Nava del Espino	Agua, isotónica, sandía, plátano, albaricoque, café molido, infusiones (té y manzanilla), azúcar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, galletas con chocolate, roscos, chocolate, nocilla, carne de membrillo, frutos secos, cocacola, caldo, embutido, pan, aceite, hielo	32	7	1.459	507	-202	1.989	-1.330	3:30	7:05
5. Fuente de la Umbría	Agua, sandía, isotónica, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azúcar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, chocolate, pan, aceite, mermelada, frutos secos, cocacola, embutido, caldo, hielo	44	12	1.606	355	-198	2.344	-1.528	4:45	9:40
6. Valdeazores	Agua, sandía, isotónica, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azúcar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, chocolate, pan, aceite, mermelada, frutos secos, cocacola, embutido, caldo, hielo	53	9	1.259	115	-483	2.459	-2.011	5:30	11:15
7. Borosa	Agua, isotónica, plátano, naranja, sandía, café molido, infusiones (té y manzanilla), azúcar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, galletas con chocolate, bizcocho, gelatina, pan, aceite, sal, frutos secos, cocacola, embutido, pasta cocida, caldo, nocilla, hielo	64	11	666	251	-814	2.710	-2.825	6:25	13:50
8. Majá Llana	Agua, isotónica, plátano, naranja, sandía, chocolate, pan, aceite, frutos secos, cocacola, embutido, carne de membrillo, hielo.	72	8	1.095	512	-196	3.222	-3.021	7:55	16:20
9. Arroyo Frio	Agua, isotónica, plátano, fresas, melón, orejones, galletas sin gluten, galletas con chocolate, gelatina, pan, aceite, sal, dátiles, frutos secos, cocacola, embutido, hielo.	81	9	817	450	-639	3.672	-3.660	9:00	18:50
10. Puerto de las Palomas	Agua, isotónica, cocacola, plátano, sandía, hielo.	85	4	1.200	400	-38	4.072	-3.698	9:30	20:30
11. La Iruela	Agua, isotónica, melón, naranja, cocacola, frutos secos, dulces típicos, pan, jamón, queso, aceite, tomate, hielo.	95	10	878	312	-622	4.384	-4.320	10:30	23:00
12. Cazorla	¡SORPRESA!	99	4	780	288	-358	4.672	-4.678	10:50	0:00