



AVITUALLAMIENTOS

Distancia: **106K**

Hora de Salida: **0:00**

Duración: **24:00**

AVITUALLAMIENTO	PRODUCTOS	DISTANCIAS (Km)		ALTITUD (msnm)	DESNIVEL PARCIAL (m)		DESNIVEL ACUMULADO (m)		HORARIOS	
		Absoluta	Relativa		↑	↓	↑	↓	Primer Corredor	Cierre
1. Miguel Alameda	agua, isotónica, sandía, plátano, albaricoque, melón, cocacola, hielo	5,90	5,90	1.332	579	93	579	93	0:40	1:30
2. Los Rasos	agua, isotónica, sandía, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), caldo, azucar, miel, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, galletas sin gluten, tortas, bizcocho, mermelada, chocolate, nocilla, cocacola, embutido, pan, aceite, hielo	14,70	8,80	1.197	480	586	1.059	679	1:25	3:00
3. Los Habares	agua, isotónica, cocacola, sandía, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azucar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, galletas con chocolate, bizcocho, chocolate, caldo, embutido, pan, frutos secos, aceite, tomate, hielo	24,70	10,00	1.153	484	511	1.543	1.190	2:30	4:50
4. Nava del Espino	agua, isotónica, sandía, plátano, albaricoque, café molido, infusiones (té y manzanilla), azucar, 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	32,40	7,70	1.430	518	249	2.061	1.439	3:00	6:30
5. Fuente de la Umbría	agua, sandía, isotónica, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azucar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, chocolate, pan, aceite, mermelada, frutos secos, cocacola, embutido, caldo, hielo	43,30	10,90	1.589	379	183	2.440	1.622	4:10	8:30
6. Valdeazores	agua, sandía, isotónica, plátano, naranja, café molido, infusiones (té y manzanilla), azucar, leche, leche sin lactosa, cacao soluble, miel, galletas sin gluten, chocolate, pan, aceite, mermelada, frutos secos, cocacola, embutido, caldo, hielo	52,80	9,50	1.260	142	515	2.582	2.137	5:00	10:10
7. Cerrada de Elías	agua, isotónica, platano, naranja, chocolate, frutos secos, pan, aceite, embutidos, cocacola, hielo	59,20	6,40	829	95	545	2.677	2.682	5:40	11:25

AVITUALAMIENTO	PRODUCTOS	DISTANCIAS (Km)		ALTITUD	DESNIVEL PARCIAL (m)		DESNIVEL ACUMULADO (m)		HORARIOS	
8. 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	67,50	8,30	670	490	599	3.167	3.281	6:40	13:45
9. Cantalar	agua, isotónica, plátano, naranja, sandía, galletas sin gluten, gelatina, pan, aceite, sal, cocacola, embutido, nocilla, hielo	74,90	7,40	879	423	237	3.590	3.518	7:30	16:05
10. Arroyo Frío	agua, isotónica, plátano, fresas, melón, orejones, galletas sin gluten, galletas con chocolate, gelatina, pan, aceite, sal, dátiles, frutos secos, cocacola, embutido, hielo	80,60	5,70	816	193	258	3.783	3.776	8:15	17:20
11. Vadillo	agua, isotónica, plátano, sandía, albaricoque, galletas sin gluten, galletas con chocolate, tortas, bizcocho, roscos, gelatina, pan, aceite, sal, mermelada, frutos secos, bizcocho, cocacola, embutido, tortilla de patatas, hielo	88,50	7,90	975	558	376	4.341	4.152	9:25	19:40
12. 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	93,90	5,40	1.139	303	177	4.644	4.329	10:05	21:00
13. La Mocha	agua, isotónica, melón, plátano, cocacola, pan, jamón, queso, aceite, tomate, galletas sin gluten, Nocilla, hielo.	100,90	7,00	1.000	321	524	4.965	4.853	10:50	22:35
14. Cazorla	¡SORPRESA!	106,00	5,10	797	410	544	5.375	5.397	11:30	0:00