VIRGIN FOREST TRAIL
Paranesti • Greece

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ NTR (110 ΧΛΜ)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ΣΤΑΘΜΟΙ (ΣΤΕΚ)	**ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ**	**ΣΙΛΗ**	**ΠΑΓΚΑΛΟΣ**	**ΖΑΡΚΑΔΙΑ**	**ΑΛΙΚΪΟΙ**	**ΑΝΤΕΡΟ (ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ)**	**ΜΟΜΑ**	**ΖΑΡΚΑΔΙΑ**	**ΣΙΛΗ**	**ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ**
ΧΛΜ	12,908	19,094	27,104	35,641	56,457	60,676	73,402	80,821	92,021	109,695
Άνοιγμα Σταθμού	07:21 Σ	08:04 Σ	09:07 Σ	09:57 Σ	12:27 Σ	13:12 Σ	14:47 Σ	15:29 Σ	17:14 Σ	19:04 Σ
Κλείσιμο Σταθμού	09:30 Σ	11:00 Σ	12:30 Σ	14:00 Σ	18:15 Σ	20:00 Σ	22:15 Σ	24:00 Σ	04:00 Κ	07:00 Κ
Νερό	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Τσάι ζεστό					x	x	x	x	x	x
Τσάι κρύο	x	x	x	x						
Ζάχαρη	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ηλεκτρολύτες	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Ενεργειακές μπάρες		x		x		x	x	x	x	
Ενεργειακά gel		x		x	x	x	x	x	x	
Ψωμί						x				
Πατατάκια				x				x		
Μπανάνες		x		x	x	x	x	x	x	x
Πορτοκάλια		x		x		x	x	x	x	
Χαλβάς			x			x	x		x	
Μπισκότα γλυκά	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Σοκολατάκια υγείας			x		x	x	x		x	
Μπισκότα αλμυρά	x		x		x	x	x	x	x	
Σταφίδες	x		x		x	x	x	x	x	
Αλάτι	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Βραστές πατάτες				x		x	x	x		
Coca cola	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Κασέρι		x		x	x	x		x	x	
Σαλάμι		x		x	x	x		x	x	
Ψωμάκι για σάντουιτς		x		x	x	x		x	x	
Αμύγδαλα		x		x	x	x	x	x	x	
Αποξηρ. Φρούτα		x		x	x	x	x	x	x	
Σούπα στιγμής				x	x	x		x	x	
Ντομάτες						x		x		
Γεύμα						**ΝΑΙ**				
Ελιές						x				
Κομπόστα				x		x	x	x	x	
Καφές στιγμιαίος	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

Αντισηπτικό/γάντια	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x