VIRGIN FOREST TRAIL
Paranesti • Greece

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ NTR (110 ΧΛΜ)										
Α/Α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ΣΤΑΘΜΟΙ (ΣΤΕΚ)	ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ	ΣΙΛΗ	ΠΑΓΚΑΛΟΣ	ΖΑΡΚΑΔΙΑ	ΑΛΙΚΪΟΙ	ΑΝΤΕΡΟ (ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ)	ΜΟΜΑ	ΖΑΡΚΑΔΙΑ	ΣΙΛΗ	ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ
Μέτρα	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	Χ	x	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	x	Χ
Μεταλικό νερό (Σουρωτή)						Χ				
Τσάι ζεστό	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Τσάι κρύο	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ		Χ	Χ	Χ
Ζάχαρη	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Ηλεκτρολύτες	Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
Ενεργειακές μπάρες		Χ		Χ	Χ		Χ	Χ	Χ	
Ενεργειακά gel		Χ		Χ	Χ		Χ	Χ	Χ	
Μέλι		Χ		Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	
Ψωμί						Χ				
Μπανάνες	Χ	Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Πορτοκάλια		Χ		Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	
Χαλβάς			Χ	Χ	Χ		Χ		Χ	
Μπισκότα γλυκά	Χ		Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
Σοκολατάκια υγείας			Χ		Χ		Χ		Χ	
Μπισκότα αλμυρά	Χ		Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
Σταφίδες	Χ		Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
Αλάτι	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	
Βραστές πατάτες				Χ		Χ	Χ	Χ		
Coca cola	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ
Κασέρι		Χ		Χ	Χ	Χ		Χ	Χ	
Σαλάμι		Χ		Χ	Χ	Χ		Χ	Χ	
Ψωμάκι για σάντουιτς		Χ		Χ	Χ	Χ		Χ	Χ	
Αμύγδαλα αλμυρά		Χ		Χ	Χ		Χ	Χ	Χ	
Βερύκοκα ξερά		Χ		Χ	Χ		Χ	Χ	Χ	
Σούπα στιγμής		Χ		Χ	Χ	Χ		Χ	Χ	Χ
Ντομάτες						Χ		Χ		
Γεύμα						ΝΑΙ				
Ελιές						Χ				
Κομπόστα				Χ		Χ	Χ	Χ	Χ	
Καφές στιγμιαίος	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	Χ	