VIRGIN FOREST TRAIL
Paranesti • Greece

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ VFUT (162 ΧΛΜ)													
Α/Α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ΣΤΑΘΜΟΙ (ΣΤΕΚ)	ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ	ΣΙΛΗ	ΠΑΓΚΑΛΟΣ	ΖΑΡΚΑΔΙΑ	ΑΛΙΚΙΌΙ	ΑΝΤΕΡΟ (ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ)	Χ-14	ΦΡΑΚΤΟ	ΦΑΡΑΣΙΝΟ	ΖΑΡΚΑΔΙΑ (ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ)	ΠΡΑΣΙΝΑΔΑ	ΣΙΛΗ	ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ
ΧΛΜ	12.908	19.094	27.104	35.641	56.457	60.676	76676	92917	111021	127810	140568	144962	162636
Άνοιγμα Σταθμού	08:21 Π	09:06 Π	10:21 Π	11:06 Π	14:02 Π	14:47 Π	16:52 Π	19:22 Π	21:47 Π	00:02 Σ	03:02 Σ	03:42 Σ	05:42 Σ
Κλείσιμο Σταθμού	10:30 Π	12:10 Π	14:10 Π	16:00 Π	20:20 Π	22:00 Π	01:00 Σ	05:30 Σ	09:50 Σ	14:30 Σ	19:00 Σ	20:20 Σ	24:00 Σ
Νερό	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Μεταλικό νερό (Σουρωτή)						X		X		X			
Τσάι ζεστό	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Τσάι κρύο	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X
Ζάχαρη	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ηλεκτρολύτες	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Ενεργειακές μπάρες		X		X	X		X	X	X			X	
Ενεργειακά gel		X		X	X		X	X	X		X	X	
Μέλι		X		X		X	X	X	X	X	X	X	
Ψωμί						X				X			
Μπανάνες	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Πορτοκάλια		X		X		X	X	X	X	X	X	X	
Χαλβάς			X	X	X		X	X	X		X	X	
Μπισκότα γλυκά	X		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	X	X	X	
Σταφίδες	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	
Αλάτι	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Βραστές πατάτες				X		X	X	X		X	X		
Coca cola	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Κασέρι		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Σαλάμι		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Ψωμάκι για σάντουιτς		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Αμύγδαλα αλμυρά		X		X	X		X	X	X	X	X	X	
Βερύκοκα		X		X	X		X	X	X	X	X	X	
Σούπα στιγμής		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ντομάτες						X		X		X	X		
Γεύμα						ΝΑΙ				ΝΑΙ			
Ελιές						X		X		X	X		
Κομπόστα				X		X	X	X	X	X		X	
Καφές στιγμιαίος	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	