



## GORO TRAIL (LISTA RISTORI E ALIMENTI)

	Rist. 1 (13,7 Km) <i>Torre di Galatrona</i>	Rist. 2 (25,2 Km) <i>Montelucio</i>	Rist. 3 (37,3 Km) <i>Duddova</i>	Rist. 4 (48,3 Km) <i>Bivio Campo da Polo</i>	Rist. 5 (57,3 Km) <i>Badia a Ruoti</i>	Base Vita (65.6 Km) <i>San Pancrazio</i>	Rist. 6 (75,2 Km) <i>Cornia</i>	Rist. 7 (80,5 Km) <i>Civitella</i>	Ristoro 8 (89,2 Km) <i>Casa Sturchi</i>	Ristoro 9 (96 Km) <i>Migliari</i>
acqua naturale	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
integratori-Sali	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
acqua gassata	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
caffè moka						*		*		*
cola		*	*	*	*	*	*	*	*	*
birra						*		*		*
minestra vegetale						*				*
Tè	*	*	*	*	*	*		*		*
fichi secchi /uvetta			*	*	*	*		*		*
uvetta	*	*	*	*	*	*		*		
mandorle	*	*	*	*	*	*		*		*
pane bianco		*	*	*	*	*		*		*
olio extra vergine di oliva		*	*	*	*	*		*		*
fette biscottate	*	*	*	*	*	*		*		*
marmellate varie	*	*	*	*	*	*		*		*
crema di nocciole spalmabile	*	*	*	*	*	*		*		*
banane /frutta		*	*	*	*	*		*		*
prosciutto crudo dolce					*	*		*		*
prosciutto cotto					*	*		*		*
biscotti secchi tipo frollini	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
cioccolato 60 % fondente	*	*	*	*	*	*		*		*
crostata alla frutta	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
parmigiano		*	*	*	*	*		*		*
formaggio grattato						*				*
pasta semola di grano duro						*				
cracker/crissini		*	*	*	*	*		*		*

anche per celiaci    vegan