

	Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
Depart	R1	01:32	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u>		574	74	704
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	0,5			
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u>				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5			
			Compote Patate douce 90g	1			
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
R1	R2	01:02	<u>A consommer au ravito</u>		619	80	658
			St-Yorre	200			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u>				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	2			
R2	R3	02:11	<u>A consommer au ravito:</u>		495	81	650
			St-Yorre	200			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u>				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2			
			Compote Banane/Kiwi 90g	3			
			Compote Patate douce 90g	1			
			Maurten 100	1			
				1			
				Bas de la descente au 49eme km			
R3	Arrivée	01:00	<u>A consommer au ravito</u>		640	84	680
			St-Yorre	200			
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u>				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Maurten 100	1			
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
				5mins avant la dernière bosse			