

	Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure	
Depart	Prades	01:10	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u>		Début échauffement	506	58	510
			St-Yorre 150ML	1				
			Baouw Kids - Cacao	1				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Compote Pomme/Poire 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	1				
Prades	Prades	02:15	<u>A consommer au ravito:</u>		Bien s'hydrater pour ne repartir qu'avec 2 flask	502	60	580
			St-Yorre 250ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2				
			Compote Pomme/Poire 90g	2				
			Baouw Kids - Cacao	3				
Prades	Monistrol	01:25	<u>A consommer au ravito:</u>			572	70	681
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Compote Banane/Kiwi 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	2				
Monistrol	Saint Prival	00:55	<u>A consommer au ravito</u>		Attention, compote sucrée ici pour pas exploser le sodium	644	69	649
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Pomme/Poire 90g	0,5				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Compote Pomme/Poire 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	1				
Saint Prival	Saint-Jean Lachalm	01:10	<u>A consommer au ravito:</u>			506	69	681
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Compote Banane/Kiwi 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	2				
Saint-Jean Lachalm	Alleyras	01:15	<u>A consommer au ravito</u>		Bien s'hydrater pour ne repartir qu'avec 1 flask Attention, compote sucrée ici pour pas exploser le sodium	552	67	612
			St-Yorre 250ML	1				
			Compote Pomme/Poire 90g	0,5				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Compote Pomme/Poire 90g	2				
			Baouw Kids - Cacao	2				
Alleyras	Lac du Bouchet	01:30	<u>A consommer au ravito:</u>			540	69	643
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Compote Banane/Kiwi 90g	2				
			Baouw Kids - Cacao	1				
Lac du Bouchet	Saint Christophe	01:30	<u>A consommer au ravito</u>			540	66	643
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Compote Banane/Kiwi 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	2				
Saint Christophe	Arrivée	01:20	<u>A consommer au ravito:</u>		J'ai regroupé, pour ne pas s'arreter à Chibottes	608	67	724
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Patate douce 90g	0,5				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Compote Banane/Kiwi 90g	1				
			Baouw Kids - Cacao	1				

12:30:00