

Temps		Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glycémie / Heure	Sodium / Heure		
Depart	St Gervais	01:56	A consommer avant/durant l'échauffement: St-Yorre Baoué Kébi - Cacao	200 1	559	69	528	
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Proto Baoué	2 1.5				
			A consommer au ravito: Eau	200				Prendre le temps de boire un peu
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Proto Baoué	1 1 0.5				
Contamines	La Balme	01:05	A consommer au ravito: St-Yorre Caféine Compote Pomme/Potée	200 1 1	591	66	628	
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Extra - Vanille/Macadamia	1 1				Assistance
			A consommer au ravito: BCAA Eau	2 200				Prendre le temps de boire un peu
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Barre NAAK	1.5 1 1				
La Balme	Les Chapieux	01:31	A consommer au ravito: Eau BCAA Caféine	300 5 1	626	66	560	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Barre NAAK	1.5 1 1				Bien boire, la portion est limitée en eau
			A consommer au ravito: Eau BCAA Caféine	300 5 1				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia Barre NAAK	2 2 1 1				
Les Chapieux	Lac Combal	02:31	A consommer au ravito: BCAA	3	517	64	556	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia Barre NAAK	2 2 1 1				
			A consommer au ravito: BCAA	3				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	2 1				
Lac Combal	Courmayeur	01:35	A consommer au ravito: St-Yorre Riz + Jambon Whey NuPower Caféine	200 1 1 2 1	632	63	632	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	2 1				Assistance
			A consommer au ravito: St-Yorre Riz + Jambon Whey NuPower Caféine	200 1 1 2 1				
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Proto Baoué	1 1				
Courmayeur	Bertone	01:10	A consommer au ravito: BCAA	3	549	71	583	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	2 1				
			A consommer au ravito: BCAA	3				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	2 1				
Bertone	Arnouvez	01:30	A consommer au ravito: Eau BCAA Caféine	200 4 1	607	66	667	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	2 1				
			A consommer au ravito: Eau BCAA Caféine	200 4 1				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia	2 2 0.5				
Arnouvez	La Fouly	02:00	A consommer au ravito: BCAA	3	600	64	700	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia	2 2 0.5				
			A consommer au ravito: BCAA	3				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia	2 1 0.5				
La Fouly	Champex	01:35	A consommer au ravito: St-Yorre Whey Caféine	300 1 1	612	70	612	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce Extra - Vanille/Macadamia	2 1 0.5				
			A consommer au ravito: St-Yorre Whey Caféine	300 1 1				Bien boire, la portion est limitée en eau
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Eau Compote Potée douce Proto Baoué	2 200 1 2				Recharger en eau à Bouvine
Champex	Trient	02:17	A consommer au ravito: St-Yorre Whey Caféine	200 1 1	614	68	696	
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Eau Compote Potée douce Proto Baoué	2 200 1 2				
			A consommer au ravito: St-Yorre	200				Assistance
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Proto Baoué	2 1				
Trient	Valloirine	01:38	A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1	600	71	605	
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Proto Baoué	2 2				
			A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1				Assistance
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 2gr BCAA / 200ml StYorre Proto Baoué	2 2				
Valloirine	La Flégère	01:58	A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1	618	74	894	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	1 1				
			A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	1 1				
La Flégère	Chamonix	00:47	A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1	618	74	894	
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	1 1				
			A consommer au ravito: St-Yorre Caféine	300 1				
			A consommer sur la portion: Flask Camel NAAK UTMB Compote Potée douce	1 1				