

		Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
Depart	Planpraz	01:40	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u> Baouw sucré	0,5		516	44	510
			St-Yorre 200ML	1				
Planpraz	Buet	01:20	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5		570	55	510
			Baouw sucré	0,5				
			Compote Baouw	1				
			<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 100ML	1				
Buet	Vallorcine	02:00	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 200ML	1		540	55	585
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2				
			Baouw salé	1				
			Baouw sucré	1				
Vallorcine	Le Tour	01:30	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 200ML	1		573	54	667
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Baouw salé	1				
			Compote Baouw	2				
Le Tour	Les bois	01:30	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 200ML	1		573	54	667
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
			Baouw salé	1				
			Compote Baouw	2				
Les bois	Montenvers	01:00	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 100ML	1		540	56	660
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Baouw salé	1				
			Compote Baouw	1				
Montenvers	Plan de l'aiguille	01:00	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 100ML	1		540	56	660
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
			Baouw salé	1				
			Compote Baouw	1				
Plan de l'aiguille	Arrivée	00:45	<u>A consommer au ravito:</u> St-Yorre 100ML	1		587	50	453
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				

Temps Total 10:45:00