

		Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
Depart	La Cresse	01:40	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u>			582	53	651
			St-Yorre 200ML	1				
			Baouw sucré	0,5				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1	Garder 1/3 pour la portion suivante						
Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	0,75							
Baouw sucré	0,5							
Baouw salé	1							
La Cresse	Le Rozier	01:00	<u>A consommer au ravito:</u>			550	58	575
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	0,25				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				
Baouw salé	1							
Le Rozier	Truel	01:25	<u>A consommer au ravito:</u>			572	59	646
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Baouw Pomme/Poire	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5				
Baouw salé	1							
Compote Baouw Pomme/Poire	1							
Truel	St André	02:25	<u>A consommer au ravito</u>			468	56	593
			20gr / 1gr BCAA / 125ml StYorre + 125ml eau	1				
			Compote Baouw Pomme/Poire	1				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2							
Baouw salé	2							
Compote Baouw Patate douce	1							
St André	La Roque	01:00	<u>A consommer au ravito:</u>			590	56	595
			St-Yorre 150ML	1				
			Compote Baouw Pomme/Poire	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1							
Baouw sucré	1							
La Roque	Salvage	01:15	<u>A consommer au ravito</u>			512	58	725
			Eau 200ML	1				
			Compote Baouw Patate douce	1				
			Caféine	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1							
Baouw sucré	1							
Compote Baouw Patate douce	1							
Salvage	Cade	01:35	<u>A consommer au ravito:</u>			556	60	608
			Compote Baouw Pomme/Poire	1				
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2				
Compote Baouw Patate douce	1							
Cade	Arrivée	00:40	<u>A consommer au ravito</u>			660	56	510
			<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1				

11:00:00