

		Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure
Depart	R1	01:50	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u> Baouw sucré	0,5		600	45
			St-Yorre 200ML	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 100ml StYorre	2			
			Baouw sucré	2			
R1	R2	01:30	<u>A consommer au ravito:</u> Eau		Fonction soif	600	55
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2			
			Enduractiv compote	1			
R2	R3	01:30	<u>A consommer au ravito:</u> Eau		Fonction soif	600	55
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2			
			Enduractiv compote	1			
R3	R4	00:40	<u>A consommer au ravito:</u> Eau		Fonction soif	675	58
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Baouw sucré	1,00			
R4	R5	00:50	<u>A consommer au ravito:</u> Eau		Fonction soif	540	57
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Enduractiv compote	0,75			
R5	Arrivée	00:35	<u>A consommer au ravito:</u> Eau		Fonction soif	771	59
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Enduractiv compote	0,25			

Temps Total

6:55:00