

		Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure
Depart	R1	01:47	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u> Baouw sucré	0,5		617	47
			St-Yorre 200ML	1			
			<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 100ml StYorre	2			
			Baouw sucré	2			
			<u>A consommer au ravito:</u>				
R1	R2	01:26	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2		628	58
			Enduractiv compote	1			
			<u>A consommer au ravito:</u>				
R2	R3	01:39	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2		545	50
			Enduractiv compote	1			
			<u>A consommer au ravito:</u>				
R3	R4	00:58	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1		466	40
			Baouw sucré	1,00			
			<u>A consommer au ravito:</u>				
R4	R5	01:05	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1		415	44
			Enduractiv compote	0,75			
			<u>A consommer au ravito:</u>				
R5	Arrivée	00:45	<u>A consommer sur la portion:</u> Flask Camel 30gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1		600	46
			Enduractiv compote	0,25			

Temps Total

7:40:00