

Temps	Lieu	Evénement	Quantité	Commentaires	Eau / Heures	Glucose / Heures	Sodium / Heures	
Départ	Peyreléau	01:50	A consommer avant/pendant l'échauffement:		480	62	589	
			St-Ferre	200				
			Baouw Kids - Cacao	1				
			A consommer sur la portion:					
			Flask Camel 40oz / 200ml St-Ferre	2				
			Compozi Patate douce	1				
			Extra - Vanille/Macadamia	1				
Peyreléau	St-André	01:11	A consommer au ravitaillement:		541	73	625	
			Eau	200				
			A consommer sur la portion:					
			Flask Camel 40oz / 200ml St-Ferre	1				
			Compozi Patate douce	1				
			Proto Baouw	1				
St-André	La Salvage	02:04	A consommer au ravitaillement:		523	75	687	
			St-Ferre	200				Assistance
			A consommer sur la portion:					
			Flask Camel 40oz / 200ml St-Ferre	2				
			Compozi Patate douce	1				
			Proto Baouw	2				
La Salvage	Le Cade	01:45	A consommer au ravitaillement:		617	98	583	
			St-Ferre	200				Assistance
			A consommer sur la portion:					
			Flask Camel 40oz / 200ml St-Ferre	2				
			Proto Baouw	3				
Le Cade	Arrivée	00:55	A consommer au ravitaillement:		545	93	0	
			A consommer sur la portion:					
			Coca	1				
			Proto Baouw	1				