

	Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
Depart	Arucas	01:40	A consommer avant/pendant l'échauffement:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Baouw sucré	0,5			
			Caféine	1	Debut échauffement		
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	2			
			Baouw sucré	1,5			
Arucas	Teror	01:20	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
Teror	Fontanales	01:25	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			Caféine	1			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
Fontanales	El Hornillo	01:20	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
El Hornillo	Artenara	01:35	A consommer au ravito:				
			Eau 200ML	1			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Patate douce 90g	2			
Artenara	Tejeda	01:20	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			Caféine	1			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
Tejeda	El Garanon	00:45	A consommer au ravito:				
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1			
El Garanon	Roque Nublo	00:55	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			Caféine	1			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	0,5			
Roque Nublo	Tunte	00:50	A consommer au ravito:				
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
Tunte	Ayagaures	01:10	A consommer au ravito:				
			St-Yorre 150ML	1			
			Compote Patate douce 90g	0,5			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			Compote Baouw Pomme/Poire	1			
Ayagaures	Arrivée	01:20	A consommer au ravito:				
			Eau 150ML	1			
			A consommer sur la portion:				
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 0,5x Electro	1,5			
			Compote Patate douce 90g	1			

13:40:00