

Temps	Temps	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Gluçote / Heure	Sodium / Heure						
Départ	Dixital	01:35	A consommer avant/durant l'échauffement: St-Ferre	200	474	79	575					
			Barre ou comede	1								
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1,5								
			Composé Pâte douce	1								
			Extra - Vanille/Macadamia	1								
Gel Baoué	1											
A consommer au ravito:												
Dixital	Passo tre Craci	01:05	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	0,5	692	80	690					
			Flask Camel NAAK LTFMB	1								
			Gel Baoué	1								
			Composé Pâte douce	0,5								
			A consommer au ravito:									
Passo tre Craci	Misurina	01:25	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1,5	529	76	549					
			Composé Pâte douce	0,5								
			Extra - Olive/Caju (salé)	1								
			Gel Baoué	1								
			A consommer au ravito:									
Misurina	Rifugio Auronza	00:50	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1	600	79	888					
			Extra - Vanille/Macadamia	0,5								
			A consommer au ravito:									
			Caféine	1								
			Composé Pâte douce	1								
Rifugio Auronza	Cimabanche	01:30	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1	500	74	587					
			Flask Camel NAAK LTFMB	0,5								
			Extra - Vanille/Macadamia	0,5								
			Composé Pâte douce	1								
			Gel Baoué	1								
A consommer au ravito:												
Cimabanche	Pia de Loa	01:30	A consommer sur la portion: St-Ferre	200	633	75	567					
			Composé Barane/Kiwi	1								
			Caféine	1								
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1,5								
			Gel Baoué	1								
Extra - Vanille/Macadamia	0,5											
A consommer au ravito:												
#REF!	Malga Travenanzes	01:15	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	0,5	620	76	680					
			Flask Camel NAAK LTFMB	1								
			Composé Pâte douce	1								
			Gel Baoué	1								
			A consommer au ravito:									
Malga Travenanzes	Col galina	01:00	A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	1	500	77	680					
			Flask Camel NAAK LTFMB	1								
			Composé Pâte douce	1								
			Gel Baoué	1								
			A consommer au ravito:									
Col galina	Passo Giou	02:00	A consommer sur la portion: St-Ferre	200	600	79	510					
			Gel Baoué	1								
			Caféine	1								
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	2								
			Gel Baoué	1								
Extra - Vanille/Macadamia	1											
A consommer au ravito:												
Passo Giou	Cortina	01:30	A consommer sur la portion: Composé Pâte douce	1	667	81	720					
			A consommer sur la portion: Flask Camel 40g / 3g/ BCAA / 200ml St-Ferre	2								
			Gel Baoué	1								
			A consommer au ravito:									
			Gel Baoué	1								
Total 13:40												