

TRAIL 15KM	Les Dappes	Les Tuffes	Les Rousses Arrivée
Café			
Thé citron			
Sirop	X	X	X
Sucre	X		
Coca	X	X	X
Eau plate	X	X	X
Eau gazeuse	X	X	X
Oranges	X	X	X
Bananes		X	X
Tucs		X	X
Chips	X		X
Saucisson			
Riz/Bolo			
Fruits secs	X	X	X
Comté			X
Chocolat noir		X	X
Pâte de fruits	X	X	
Barres céréales	X		
Barres énergétiques overstim	X	X	
Boissons énergétiques Overstim	X		
Gels énergétiques Overstim			
Vermicelles (soupe)			
cube bouillon			
Cake aux fruit			
Gateau			X