

TRAIL 42KM	Les Rivières	Prémanon	Les Dappes	Les Tuffes	Les Rousses Arrivée
Café					
Thé citron		X			
Sirop		X	X	X	x
Sucre		X	X		
Coca		X	X	X	x
Eau plate	X	X	X	X	x
Eau gazeuse		X	X	X	x
Oranges		X	X	X	x
Bananes		X		X	x
Tucs		X		X	x
Chips		X	X		x
Saucisson		X			
Riz/Bolo					
Fruits secs		X	X	X	x
Comté		X			x
Chocolat noir		X		X	x
Pâte de fruits		X	X	X	
Barres céréales			X		
Barres énergétiques overstim		X	X	X	
Boissons énergétiques Overstim		X	X		
Gels énergétiques Overstim					
Vermicelles (soupe)		X			
cube bouillon		X			
Cake aux fruit		X			
Gateau					x