

TRAIL 65KM	Bois-d'Amont	Chapelle-des-Bois	Morbier <i>Les Marais</i>	Les Rivières	Prémanon	Les Rousses Arrivée
Café		X	X			
Thé citron	X		X		X	
Sirop	X	X	X		X	x
Sucre		X	X		X	
Coca	X	X	X		X	x
Eau plate	X	X	X	X	X	x
Eau gazeuse	X	X	X		X	x
Oranges	X	X	X		X	x
Bananes	X	X	X		X	x
Tucs	X	X			X	x
Chips		X	X		X	x
Saucisson		X	X		X	
Riz/Bolo						
Fruits secs	X	X	X		X	x
Comté		X	X		X	x
Chocolat noir	X	X	X		X	x
Pâte de fruits	X	X	X		X	
Barres céréales	X	X				
Barres énergétiques overstim		X	X		X	
Boissons énergétiques Overstim	X	X	X		X	
Gels énergétiques Overstim		X	X			
Vermicelles (soupe)	X	X	X		X	
cube bouillon	X	X			X	
Cake aux fruit		X	X		X	
Gateau						x