

-Ravitaillement STANDARD (nourriture et boissons froides)

BOISSONS : Eau, Coca Cola, Jus de fruits

NOURRITURE : Bananes, Oranges, Pastèques, Trail Mix (fruits secs), Bonbons, Kit-kats, Crackers

-Ravitaillement COMPLET (Aliments froids et sandwiches, boissons froides)

BOISSONS : Eau, Eau pétillante, Coca Cola, Jus de fruits

NOURRITURE : Bananes, oranges, pastèque, melon, Trail Mix (fruits secs), raisins secs, chocolat, gélatine, Kit-kats, biscuits, barre de chocolat aux noisettes, pain (tranché ou non), nutella, fromage, charcuterie (jambon et saucisson), tomate, sel, huile

-ALIMENTS CHAUDS : Pâtes ou riz avec sauce (bolognaise, carbonara, napolitaine)

-PRODUITS NAAK : Voir le tableau

*Aux points signalés par ce symbole *, on trouve également du bouillon, du café et du thé chaud*



**10
KM**

STANDARD

**STANDARD+ REPAS
CHAUD**

Cortinada

Ordino – Finish line

näak

Drink Mix

-

KM ACCUMULÉS (KM)

6.1

9.3

DÉNIVELÉ ACCUMULÉ (M)

471

492