



## Ravitaillement circuit 12K

Vous trouverez dans le tableau ci-dessous la composition des ravitaillements que vous trouverez sur le parcours.

Produit	Payrat	Bellecours	Arrivée
Distance	8	10,5	12,5
Eau plate	X	X	X
Eau Gazeuse	X	X	X
Jus de fruits (orange-pomme)		X	X
Sodas			X
Café thé			X
Fruits frais (orange -banane)		X	X
Fruits secs (abricots-pruneaux)	X	X	X
Chocolat noir		X	X
Gâteaux pain d'épice	X	X	X
Biscuits salés (tuc)		X	X
Graines (cacahuètes-amandes)		X	X
Saucisse sèche / saucisson		X	X
Fromage		X	X
Pain		X	X
Saucisse fraîche			
Pates chaudes			
Pates en salade			
Soupe légumes			
Soupe Fromage			X

Attention :

L'assistance n'est pas autorisée en dehors des endroits de ravitaillement.