



Ravitaillement circuit 25K

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

Produit	Bellecours	Quercy	Arrivée
Distance	12	17	26
Eau plate	X	X	X
Eau Gazeuse	X	X	X
Jus de fruits (orange-pomme)	X		X
Sodas	X	X	X
Café thé	X		X
Fruits frais (orange -banane)	X	X	X
Fruits secs (abricots-pruneaux)	X	X	X
Chocolat noir	X	X	X
Gâteaux pain d'épice	X	X	X
Biscuits salés (tuc)	X	X	X
Graines (cacahuètes-amandes)	X	X	X
Saucisse sèche / saucisson	X	X	X
Fromage	X	X	X
Pain	X	X	X
Saucisse fraîche			
Pates chaudes			
Pates en salade			
Soupe légumes	X		
Soupe Fromage			X

Attention :

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