



Ravitaillement circuit 40Km

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

Produit	St Cirice	Haute serre	Arrivée
Distance	14	27	37
Eau plate	X	X	X
Eau Gazeuse	X	X	X
Jus de fruits (orange-pomme)	X	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		X	
Pates chaudes		X	
Pates en salade	X	X	
Soupe légumes	X	X	
Soupe Fromage			X

Attention : l'assistance n'est pas autorisée en dehors des endroits de ravitaillement.