

RAVITAILLEMENTS

PARCOURS SOFT (KM)	12	18					28
PARCOURS MEDIUM (KM)	17	23	38				47
PARCOURS HARD (KM)	17	36	51	61	67	78	83
	1. La Manche	2. Rougemont	3. Gérignoz	4. Les Moulins	5. La Schiaz	6. Les Moulins	7. Arrivée
BANANE							
ORANGE							
FROMAGE							
VIANDE SÉCHÉE							
CHOCOLAT							
PAIN							
EAU							
BOUILLON							
COCA							
THÉ							
SPONSER COMPETITION							
BARRE HIGH ENEGY							
GEL							
BOISSON ISOTONIC							

ATTENTION: RESPECTEZ LES ZONES DE RAVITAILLEMENT!

Il est strictement interdit de jeter des déchets hors de ces zones.

RESPEKTIEREN SIE DIE VERPFLEGUNGSZONEN!

Es ist strengstens verboten Abfälle ausserhalb von diesen Zonen zu entsorgen.