

## Menu ravitaillement final

Distances : 300m, 600m, 1km, 1.5km, 2km et 5 km:

### Menu déjeuner :

- Lait au chocolat
- Salade de pâtes
- Yogourt
- Mini chocolatine
- Bretzels
- Petit Québec
- Fruits:
  - Bananes
  - Melons d'eau
  - Oranges

Distances : 10km, 30km, 50km (il n'y a pas de ravito sur le 5m)

### Menu ravitaillement :

- Yuzu Sushi: Bouchées végétariennes (rouleau de printemps) et/ou autres
- Bretzels
- Salade de pâtes
- Barre tendre
- Dégustation de fromage
- Chips ordinaires,
- Oeufs durs
- Fruits:
  - Bananes
  - Melons d'eau
  - Oranges

## Sur le parcours (30k et 50k)

**NB : Les ravitos en fête sont menés par des groupes de bénévoles qui vous en mettront plein les yeux... et plein l'estomac. En plus d'une ambiance hors pair, ils bonifient le ravitaillement avec des surprises solides et liquides. Votez pour la meilleure équipe !**

### Passage sur aire de départ

**50km : km5**

Eau et boissons sportives

### **Mont St-Castin**

**30km : km6.5**

**50km : km12**

Eau et boissons sportives

### **Centre de ski de fond de Charlesbourg**

**50km : km20.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, beurre d'arachide, bretzels, chips ordinaires, dattes sèches, patates bouillies, fromage cheddar,  
Brevages : Eau, Coca-Cola, boisson sportive

### **Club Nautique**

**30km : km11**

**50km : km30**

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, dattes sèches,  
Brevages : Eau, boisson sportive (électrolyte).

**Ravito en fête : Équipe Soccer U-12 F**

### **Traverse de Laval**

**30km : km14.5**

**50km : km34.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, dattes sèches,  
Brevages : Eau, boisson sportive (électrolyte).

### **Sentier du moulin**

**30km : km18.5**

**50km : km 38.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, chips ordinaires, dattes sèches, fromage cheddar.

**Brevages** : Eau, boisson sportive (électrolyte).

**Ravito en fête : Équipe de soccer U-12 M**

### **Érablière**

**30km :km23.5**

**50km :km 43.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, chips ordinaires, dattes sèches, patates bouillies, fromage cheddar, boule de riz

Breuvages : Eau, Coca-Cola, boisson sportive (électrolyte).

**Ravito en fête : Équipe de soccer F U-13**

### **Vallée Autrichienne**

**10k : km6.5**

**30km :km 26.5**

**50km : km46.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, beurre d'arachide, bretzels, chips ordinaires, dattes sèches, patates bouillies, fromage cheddar, boules de riz

Breuvages : Eau, Coca-Cola, boisson sportive (électrolyte).

**Ravito en fête « Cours ta réussite »**

### **Chemin de l'Éperon**

**10km : km8.5**

**30km : km 28.5**

**50km : km 48.5**

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels,

Breuvages : Eau, Coca-Cola, boisson sportive (électrolyte).

**Amusez-vous! Bonne course!**