

Menu ravitaillement final

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

- Smooties
- Cube de fromage
- Galettes Labriski
- Fruits:
 - Bananes
 - Melons d'eau
 - Oranges

Distances : 10km, 20km, 30km, 50km

- Smotthies
- Yuzu Sushi: variété de makis et homosakis
- Salade de pâtes
- Salade D'orzo
- Galettes Labriski
- Cube de Fromage
- Fruits:
 - Bananes
 - Melons d'eau
 - Oranges

Sur le parcours (20km, 30km et 50km)

Notez que certains éléments annoncés peuvent être modifiés

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 !

Ravito 1 : Godendard

20km : km5.5 et retour km : 17.5

30km : km5.5

50km : km9.5

Eau et boissons sportives

Ravito en fête :

Ravito 2 : Piste ski de fond de Charlesbourg

50km : km18

20km : 14

Nourriture : Orange, banane, melon, beurre d'arachide, bretzels, chips ordinaires, dattes sèches, patates bouillies, fromage cheddar, Galettes Labriski

Breuvages : Eau, Coca-Cola, boisson sportive

Ravito: équipe de bénévoles

Ravito 3 : Club Nautique

30km : km11

50km : km31

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, dattes sèches

Breuvages : Eau, boisson sportive (électrolyte).

Ravito en fête :

Ravito 4 : Traverse de Laval

30km : km14.5

50km : km34.5

Nourriture : Orange, banane, melon, bretzels, dattes sèches,

Breuvages : Eau, boisson sportive (électrolyte).

Ravito en fête :

Ravito 5 : Sentier du moulin

30km : km18.5

50km : km 38.5

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

Breuvages : Eau, boisson sportive (électrolyte).

Ravito en fête :

Ravito 6 :Érablière

30km :km23.5

50km :km 43.5

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

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

Ravito en fête

Ravito 7 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

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

Ravito en fête

Amusez-vous! Bonne course!