

# TRAIL DES CITADELLES 2006

## MARATHON

### 42 Km individuel en semi-autonomie

- Boissons à Montferrier
- Ravitaillement à Roquefort les Cascades avec (eau, boisson énergétique, cola, soup chaude, fruits secs, orange, pain d'épice, chocolat...).
- Boissons, soupe, chocolat, fruits secs, pain d'épice et cola à Lavelanet

