

TRAIL DES CITADELLES 2006

MARATHON - RELAIS

Équipe de 2 en Relais en autonomie :

1° relais : Lavelanet- Montferrier = 14 Km

■ Ravitaillement à Montferrier (boissons, fruits secs, chocolat et pain d'épice) et à l'arrivée

2° relais : Montferrier - Lavelanet = 28 Km

■ Ravitaillement à Roquefort les Cascades (eau, boisson énergétique, cola, soupe chaude, fruits secs, orange, pain d'épice, chocolat...) et à l'arrivée.

