

# TRAIL DES CITADELLES 2006

## ULTRA-MARTHON

### 71 Km individuel en semi-autonomie :

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

