

COMPOSITION RAVITAILLEMENT PARCOURS

**5^{ème} KM du 10K
de ROUEN**



**5^{ème} KM + 15^{ème} KM
du semi-Marathon**



**10^{ème} KM
du semi-Marathon**



COMPOSITION RAVITAILLEMENT PARCOURS

5^{ème} KM, 15^{ème} KM, 25^{ème} KM
+ 40^{ème} KM du Marathon



cola à partir
du 30^{ème} KM

10^{ème} KM du Marathon



20^{ème} KM du Marathon



30^{ème} KM du Marathon



35^{ème} KM du Marathon



COMPOSITION RAVITAILLEMENT ARRIVÉE



5KM #NÉPOURBOUGER



+



+



*Ecocup + fontaine à eau
à l'arrivée de chaque course*

10KM DE ROUEN



+



+



+



SEMI-MARATHON



+



+



+



+



MARATHON



+



+



+



+



+

