

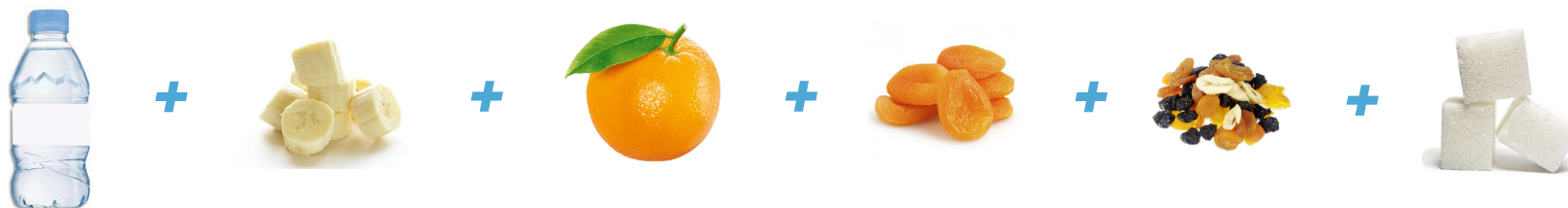
COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS sur les parcours :



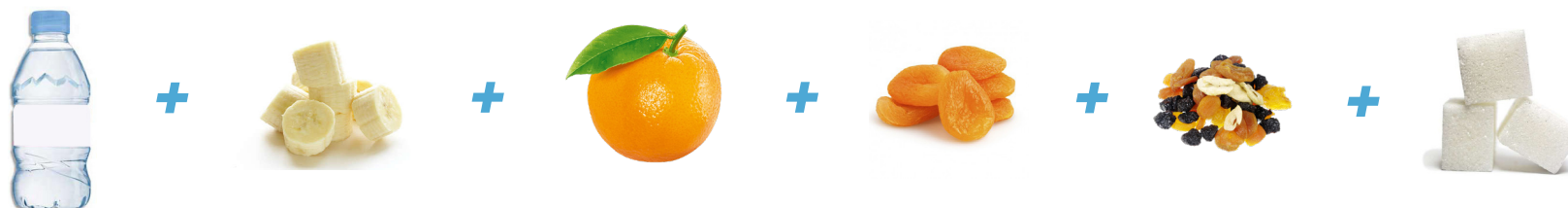
**5K du 10K
de ROUEN**



**5K, 10K
et 15K du SEMI**



**5K, 10K, 15K
et 20K du MARATHON**



COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS sur les parcours :



**25K, 30K, 35K
et 40K DU MARATHON**



+



+



+



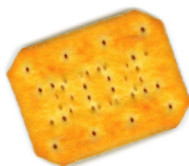
+



+



+



+



+



+ BOISSON POWERADE :

- **AU 5K du 10KM de ROUEN**
- **AU 10K du SEMI**
- **AUX 10K, 20K et 25K du MARATHON**

COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS aux arrivées :



5KM



10KM



SEMI



MARATHON



Fontaines à eau à l'arrivée de chaque course