TRAIL
VERBIER
ST-BERNARD

X-Alpine (111 km)	X-Traversée (73 km)	Verbier Marathon (43 km)	Liddes Verbier (31 km)		boisson énergétique	eau plate	eau gazeuse	sirop	coca	Rivella	café, thé	biscuits divers	chocolats divers	pain d'épices ou aux fruits	cakes	barres céréales	fruits secs	bananes	oranges	autres fruits	bouillon	pain	fromage de Bagnes	jambon épicé ou salami	viande séchée, fumée ou jambon cru	saucisses locales	biscuits salés	Blévita	noix mélangées	Pommes de terre en robe des champs	spaghetti	risotto	pain, tresse	confitures	beurre de cacahuète	Nutella
																																				special petit déj.
x				Sembrancher		x	x	x	x	x	x		x		x		x	x	x		x	x					x	x	x					x	x	x	x
x				Alpage Catogne		x	x	x	x	x	x		x		x			x										x	x									
x				Champex		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x							
x				cabane Orny		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x			x		x				x	x								
x				La Fouly		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x					
x	x			Grand St Bernard		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x		x	x	x	x	x		x	x		x					
x	x			Bourg St Pierre		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x			x		x			
x	x	x	x	Mille		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x				x		x				x	x	x						
	x	x		Brunet		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x							
	x	x		Panossière		x	x	x	x	x		x	x		x	x	x	x	x				x		x				x		x						
x	x	x	x	Lourtier		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x		x					x			
x	x	x	x	La Chaux		x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x						