

	Wake-up	Bar Cliff Hike	Chocolat Chaud	Déjeuner				Pause		Dîner		Pause		Souper		Soin		Epicente	Total calories	Total Poids (grammes)					
TASSE	70	22		56	100	80	80	100	50	100	50	57	112	0,75	0,75	150	150	230	0,13	200	68				
GRAMME	250	120		340	440	480	400	500	250	350	190	150	280	50	600	375	680	480	840	26	264	250			
CALORIES																									
29-juin																								X	
30-juin																								X	
01-juil																								X	
Polebrigde	210	66		112	100	160	80		204	240	300	150	171	336	120	120	150		78		400	68			3065
02-juil	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X				X		X				3544
03-juil	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3405
04-juil	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3664
05-juil Eureka																								X	
06-juil																								X	
07-juil																								X	
Yaak	210	66		112	100	160	80		204	240	300	150	171	336	120	120	150		78		200	136			2933
08-juil	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X				X		X				3530
09-juil	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3419
10-juil	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3650
11-juil Bonners Ferry																								X	
12-juil																								X	
13-juil																								X	
14-juil																								X	
15-juil																								X	
16-juil Metaline Fall																								X	
17-juil																								X	
18-juil Northport																								X	
19-juil																								X	
20-juil																								X	
21-juil																								X	
Republique	490	154		280	500	240	160		476	560	700	350	399	784	240	240	300	150		182		600	272		7077
22-juil	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X				X		X				3530
23-juil	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3359
24-juil	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3710
25-juil	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X		X			X		X				3424
26-juil	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X	X				X		X				3570
27-juil	X	X		X		X	X		X	X	X	X	X	X	X				X		X				3379
28-juil	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X		X			X		X				3610
29-juil Oroville																								X	
30-juil																								X	
31-juil Loomis																								X	
01-août																								X	
02-août																								X	
03-août																								X	
04-août																								X	
05-août																								X	
06-août																								X	
Ross Lake Resort	280	88		168	200	160	80		272	320	400	200	228	448	120	120	150	150		104		400	136		4024
07-août	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X				X		X				3544
08-août	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3345
09-août	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3724
10-août	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X		X			X		X				3410
Glacier	560	176		336	300	400	160		544	640	800	400	456	896	240	240	300	300		208		800	272		8028
11-août	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X				X		X				3544
12-août	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3345
13-août	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3724
14-août	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X		X			X		X				3410
15-août Trail-street	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X	X				X		X				3584
16-août	X	X				X	X		X	X	X	X	X	X		X			X		X				3405
17-août	X	X		X	X				X	X	X	X	X	X		X			X		X				3624
18-août	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X		X			X		X				3450
19-août Ville																								X	
20-août Ville																								X	
21-août Ville																								X	
22-août																								X	
23-août																								X	
24-août																								X	
25-août																								X	
26-août																								X	
27-août																								X	
28-août																								X	
29-août Forks																								X	
30-août																								X	
31-août																								X	
01-sept																								X	
TOTAL QUANTITÉ	25	25		18	11	14	7		25	25	25	25	25	25	7	7	7	4		25		12	13		
TOTAL POIDS	1750	550		1008	1200	1120	560		1700	2000	2500	1250	1425	2800	840	840	1050	600		650		2400	884		
PAQUETS	2,11	2,5		3,6	1,33	1,12	1,4		1,39		7,35		4,17		0,84	2,1	7	1,2				2,4	0		