



# RAVITAILLEMENTS



## IDEE ET REFLEXION :

Notre plus gros partenaire nous a lâché et met le Marathon de la Pointe de Barfleur en difficulté.

Si nous voulons être autonome et ne pas dépendre d'un gros partenaire, l'idée est que chaque village fournisse les denrées alimentaires sur ses propres ravitaillements.

Concrètement, les ravitaillements seront à l'image des villages où les coureurs pourront déguster des produits "Maison" et du terroir. Chaque village est libre de proposer aux coureurs ce qu'il pense le mieux pour les accompagner dans leur épreuve.

L'organisation fournit l'eau en bouteille de 50cl, les bénévoles et les villages apportent la partie "solide" des ravitaillements. Le Marathon peut prendre à sa charge le coût de fabrication.

Voici plusieurs exemples de "solide couleur locale" appréciés des coureurs :

- |                     |                           |                         |
|---------------------|---------------------------|-------------------------|
| - Quatre quarts     | - Calvados coupé au cidre | - Bananes               |
| - cake salé ou scré | - Fruits de mer           | - Raisons secs          |
| - Pommes            | - Gâteaux aux pommes      | - Jus de pomme          |
| - Crêpes            | - Biscuits, cookies,...   | - Autres suggestions... |
| - Cidre             | - Poires                  |                         |

## Il y a **6 postes de ravitaillements**

PR 1 - GATTEVILLE PHARE (Km 4-25)

PR 2 - GOUBERVILLE (Km 7 - 28)

PR 3 - NEVILLE SUR MER (Km 10-31)

PR 4 - GOUBERVILLE (Km 12-33)

PR 5 - GATTEVILLE (Km 17-37)

PR 6 - BARFLEUR - PR6 (Km 20-42)

## Quantité à prévoir

Pour 500 coureurs environ, sachant qu'ils prennent assez peu de nourriture mais sur tous les ravitaillements, ce n'est pas un buffet gastronomique donc il faut prévoir des portions individuelles pour des sportifs. Le frais devra être fourni le matin de la course afin de ne pas prendre de risque (tourgoule par exemple)

### Exemple pour 1 poste de ravitaillement

- 6 cakes salés de 800g (150 portions)
- 60 pommes (480 portions)
- 10 quatre quarts ou caké sucré de 800g (320 portions)
- 3 kg de fruits secs
- 60 crêpes aux sucres (180 portions)
- 2 kg de tourgoule (100 portions)
- 1 litre de calvados et 4 litres de cidre (300 portions)

Fourni 876 bouteilles de 50cl et entre 4 et 6 ravitailleurs et éventuellement fruits secs et bananes en plus.

Livraison des ravitaillements : Le samedi à la place du cracko à barfleur toute la journée.

Chaque PR sera constitué au cracko et charger pour le lendemain.

C'est une idée afin de rendre le Marathon de la Pointe de Barfleur plus local, plus autonome et d'impliquer plus de monde. Tout le monde peut aider, la mairie, l'association, l'habitant, la bande de copains, la famille,... Le concept est de communiquer sur le fait que les ravitaillements du marathon soit fabriqué par chaque village. Le solde des bouteilles sera offert aux associations après la course.

On vous accompagnera évidemment dans le choix et pour les quantités.

MERCI D'AVANCE

David LE GOFF  
Le Coupable

Amitiés sportives

**Nous informer dès possible de votre aide :**  
**Par mail à : [contact@marathon-de-barfleur.com](mailto:contact@marathon-de-barfleur.com)**  
**par téléphone ou SMS 06 03 32 00 66**