

14^{ème}

RESTONICA TRAIL 7-8-9 JUILLET 2022



Ultra-Trail®
di Corsica 100K M

UTC

110km
7200m D+
(solo ou relais à 4)

Restonica
Trail 100K M

RT

69km
4000m D+

Tavignanu
Trail 50K M

TT

33km
2500m D+

U Giru di
Tumbone 20K M

GT

17km
650m D+



Aldilà di e limite
BEYOND THE LIMITS

UTMB®
WORLD SERIES
EVENTS



restonicatrail.fr



G

uide 2022 du
coureur
Tavignanu
Trail

- Samedi 9 juillet à 6h30
- 3 ravitaillements
- 4 points de contrôle
- Guillaume PERETTI en 2015
3h 21m 30s
- Amandine FERRATO en 2015
4h 13m 39s

HOKA

FLY HUMAN FLY™

DACIA

UTMB®
WORLD SERIES



TT

Tavignanu
Trail

33km
2500m D+

50K/M



Jeudi 7 Juillet

- **10h à 19h30** Galerie du Centre Commercial Casino – Retrait des dossards de l'**Ultra-Trail® di Corsica (UTC)** – Animation de la galerie marchande. Retrait des sacs coureurs au Cosec (salle omnisports).
- **21h30** Cours Paoli – Animation Batucada **Samb'ava di Corti**
- **22h30** Rond-point de la Mairie – Accueil des coureurs en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.
- **23h00** Départ des coureurs de l'**UTC**, le long du cours Paoli jusqu'à la place Paoli, remontée par la Scoliscia (rue Monseigneur Casanova), traversée de la citadelle.

Vendredi 8 Juillet

- **9h00 à 19h30** Centre Commercial Casino – Retrait des dossards du **Restonica Trail (RT)**, du **Tavignanu Trail (TT)** et, jusqu'à **15h00** du **Giru di Tumbonu (GT)**. Retrait des sacs coureurs au Cosec (salle omnisports).
- **14h00 à 19h30** Inscriptions pour la **marche (l'Andata)** au profit de l'association **Inseme**
- Animation de la galerie marchande
- **16h00** Arrivée des premiers concurrents de l'**UTC**, cours Paoli
- **17h30** Rond-point de la Mairie, accueil des coureurs du **GT** en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.
- **18h00** Départ du **Giru di Tumbonu** du rond-point de la mairie
- **19h15** Arrivée des premiers concurrents du **GT**, cours Paoli
- **19h30** Cafeteria du CROUS (av Jean Nicoli près de l'Université) « PASTA PARTY » offerte aux coureurs du **RT** et du **TT**
- **21h00** Remise des prix du **GT**, Place Tuffelli

Samedi 9 Juillet

- **4h30** accueil des coureurs du **RT** en chambre d'appel rond-point de la mairie pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.
- **5h00** Départ du **Restonica Trail**, via le cours Paoli et la Scoliscia
- **6h00** accueil des coureurs du **TT** en chambre d'appel rond-point de la mairie pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.
- **6h30** Départ du **Tavignanu Trail**, via le Cours Paoli et la Scoliscia
- **6h45** Place Tuffelli, Inscriptions pour la **marche (l'Andata)** au profit de l'association **Inseme**
- **8h30** Départ de l'**Andata** marche de 6 km
- Matin et après-midi, **Plateau d'Alzu**, PC12, animation par le groupe **Mandéo**
- **9h45** Arrivée des premiers concurrents du **TT**
- Au fil des arrivées Buffet d'après course pour coureurs et marcheurs
- **13h00** Arrivée des premiers concurrents du **RT**
- **19h30** Remise des prix (**UTC**, **RT** et **TT**), Place Tuffelli
- Après la remise des prix, groupe musical **Trebbisona**, Place Tuffelli



SEISMIC SPEED

TECTON X



BLAZE THE TRAILS WITH DUAL CARBON PLATES
FOR DYNAMIC PROPULSION AND PURE SPEED



BY **UTMB**

- 1 - Retrait dossards Bib's collection
- 2 - Retrait sacs coureurs
- 3 - Pasta Party ^{Runners' bags collection}
- 4 - Départs courses ^{Start of races}
- 5 - Arrivées courses ^{Finish line}
- 6 - Village Tuffelli
- Buffet arrivée ^{Finishers buffet}
- PC Course ^{Race direction}
- Boutique ^{Shop}
- Remise lots finishers ^{Finishers awards}
- Podium
- WC, douches ^{Showers}



Restonica
15km
400m-1400m

VERS LA VALLÉE
DE LA RESTONICA

Casino

VERS
AJACCIO

CAMELBAK®



LE MINIMALISME RÉINVENTÉ.

LE ZEPHYR™ VEST

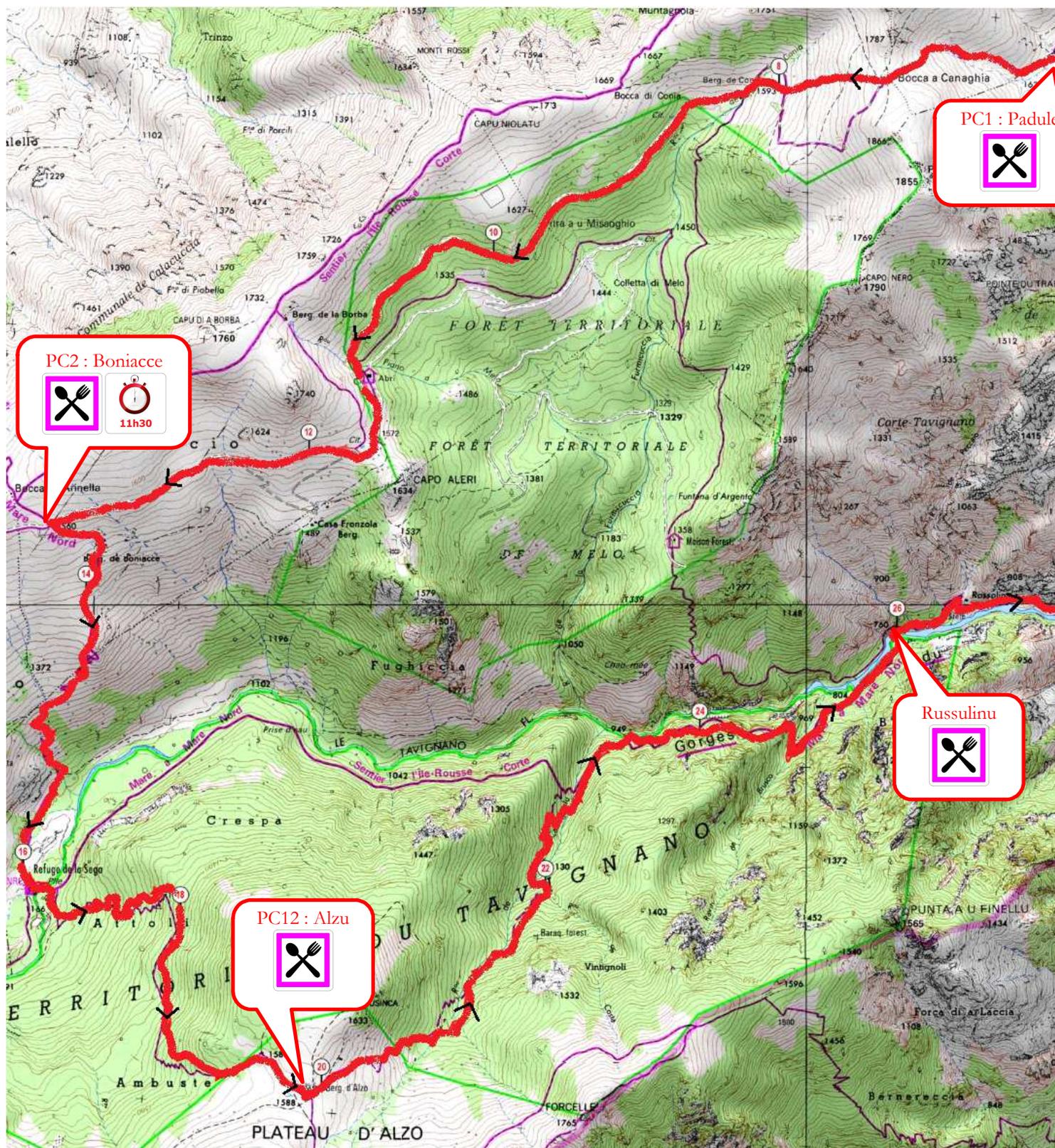
LE ZEPHYR™ VEST EST EXTRAORDINAIREMMENT LÉGER ET CONÇU POUR TRANSPORTER JUSQU'À 10L D'ÉQUIPEMENT QUELLE QUE SOIT LA COURSE.

Plus d'informations sur [CamelBak.com](https://www.camelbak.com)



TAVIGNANU

9 JUILLET



PC2 : Boniacce



11h30

PC1 : Padulicci



Russulinu



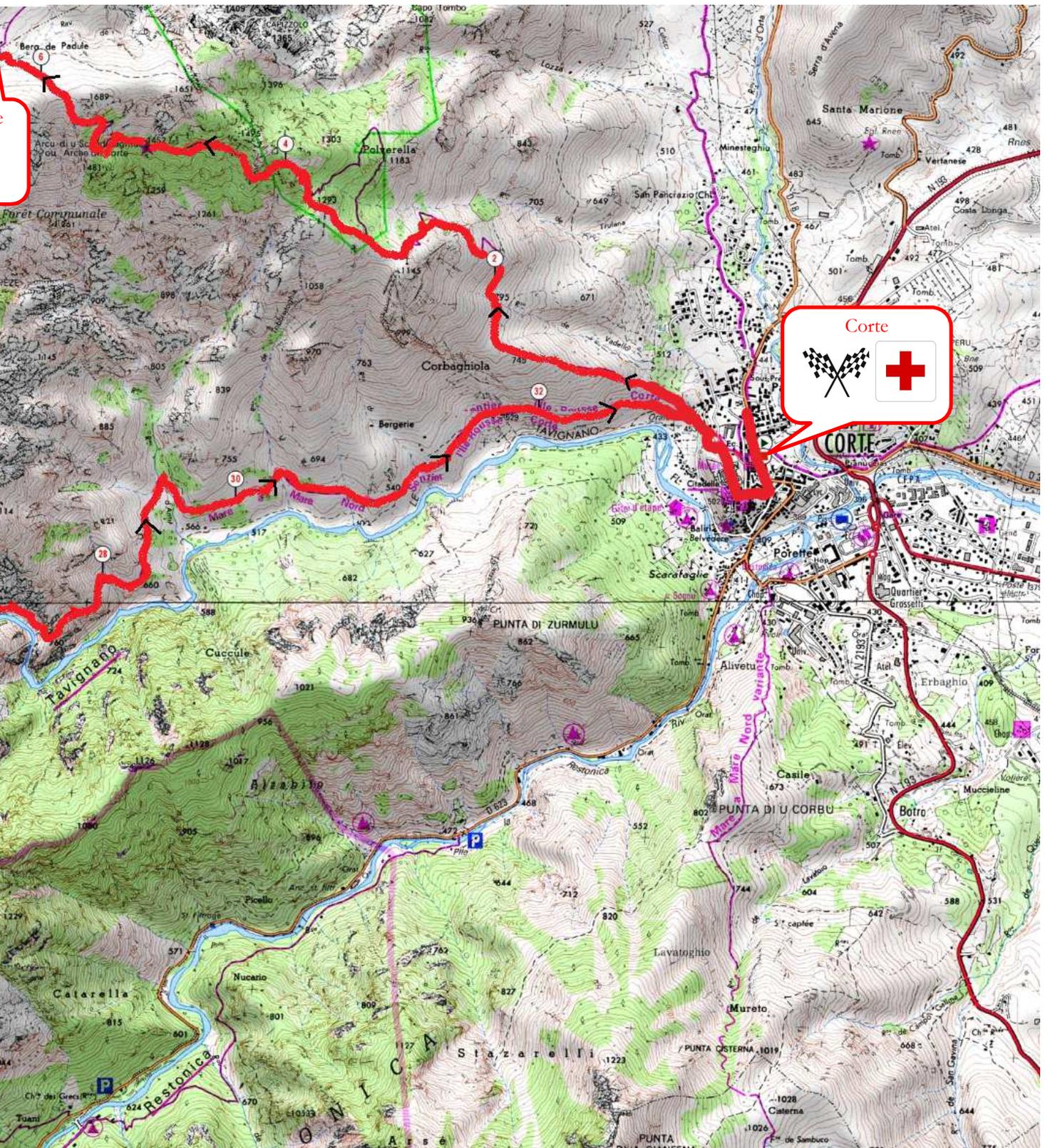
PC12 : Alzu



TRAIL

2022

 Ravitaillement	 11h30 Barrière Horaire	 Poste de Secours
---	--	---



Partenaires UTMB® World Series



Partenaires institutionnels



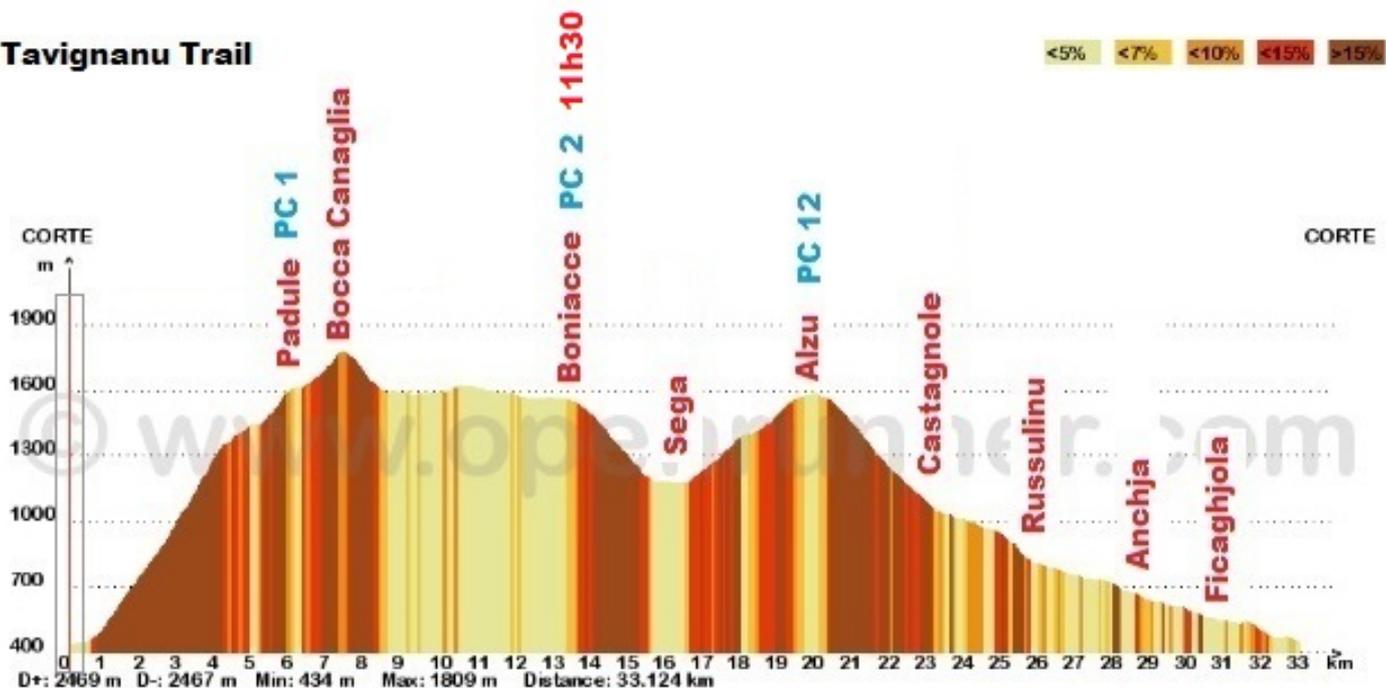
Partenaires adhérents



Sponsors



Tavignanu Trail



PC	Lieu	Temps 1°	Horaire 1°	Km	Delta Km	Km Reste	D+ Cumulé	Delta D+	D- Cumulé	Delta D-	Altitude	GPS	Ravito	Médical	Rapatriement	Barrière
	Départ		6h30			32,4					436	N 42,3066° E 09,1507°				
1	E Padule	1h05	7h35	6,8	6,8	25,6	1278	1278	112	112	1600	N 42,3259° E 09,1028°	x			
2	Boniacce	1h59	8h29	14,0	7,2	18,4	1577	299	446	334	1565	N 42,3037° E 09,0387°	x			11h30 (TT)
12	Alzu	2h27	8h57	19,7	5,7	12,7	2026	449	856	410	1586	N 42,2769° E 09,0556°	x			
	Russulinu			25,9	6,2	6,5					790		x			
Arr	Arrivée	3h26	9h56	32,4	6,5		2204	178	2187	1331	436	N 42,3066° E 09,1507°	x	x		

PC	Lieu	Services disponibles																			
		Chaud			Froid			Sucré				Salé			Fruits						
1	E Padule	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X			
2	Boniacce	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
12	Alzu	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
	Russulinu	X			X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X

Chers amis trailers,

Afin que la fête soit belle, nous nous devons de vous rappeler des consignes de sécurité qui pourront être bien utiles en cas de problèmes.

Est-il besoin de vous redire qu'il s'agit d'une course en montagne et que les aléas de celle-ci s'appliquent à nous : chute des températures nocturnes, dangers objectifs : pierres instables, orages, vent...

Nous sommes comme vous des montagnards passionnés et pour notre sécurité ne partons jamais sans le matériel adapté. Nous faisons appel à votre bon sens pour assurer votre propre sécurité ou pouvoir venir en aide à quelqu'un (cf liste du matériel dans règlement).

Les beaux jours reviennent enfin et il est temps de peaufiner votre affutage, nous avons hâte de vous recevoir.

A prestu nant'i nostri chjassi montagnoli,

Jean-Eric

Extrait du règlement

ARTICLE 3 Matériel obligatoire pour la course :

TAVIGNANU TRAIL et GIRU di TUMBONE :

- Réserve d'eau minimum 1l,
- Téléphone mobile chargé et allumé mettre dans son répertoire le numéro de sécurité de l'organisation : 06.84.76.25.33,
- Gobelet personnel 15cl minimum,



numéro de sécurité de l'organisation : **06.84.76.25.33**



UNFOLD & GO

PACK SPEED CAP

Designed to go the distance with you. Lightweight and made from recycled plastic fibres, it adapts to your route, stash it away or snap it back into shape when you need it. Packable, minimalist design for maximum performance.

Featuring Andreu Simon,
BUFF® ambassador.



Buff® and the logo are trademarks of Buff®. © 2014 Buff®. All rights reserved.

BUFF.COM

