



# G

uide 2023 du  
coureur  
Giru di  
Tumbone

- 17 km, 650 m D+
- Vendredi 7 juillet à 18h
- 1 ravitaillement
- 1 point de contrôle
- Accessible aux juniors
- 1 running stone



Mercredi 5 Juillet

- 20h à 22h45 Cinéma L'Alba – Faubourg St Antoine 7  
**Le Trail fait son Cinéma** avec **Thibaut Baronian**

20h : accueil du public

20h30 : diffusion des films

22h15 : échange avec Thibaut Baronian

22h45 : fin de soirée

Programme détaillé et Réservation sur [letrailfaitsoncinema.com](http://letrailfaitsoncinema.com)

Jeudi 6 Juillet

- 10h à 19h30 Galerie du Centre Commercial Casino 1  
 Retrait des dossards de l'**Ultra-Trail® di Corsica (UTC)**  
 Animation de la galerie marchande.
- Retrait des sacs coureurs au Cosec (salle omnisports). 2
- 16h30 – 18h00 Place Tuffelli – Inscriptions **Restonica Trail per i Zitelli** 6
- 18h00 – 19h30 Cours Paoli et Place Padoue 5  
 Courses des enfants **Restonica Trail per i Zitelli**  
 suivies d'un goûter et remise des médailles.
- 21h30 Cours Paoli – Animation Batucada **Samb'ava di Corti** 4
- 22h30 Rond-point de la Mairie 4  
 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 7 Juillet

- 9h00 à 19h30 Centre Commercial Casino 1  
 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). 2  
 Animation de la galerie marchande
- 14h00 à 19h30 Inscriptions pour la **marche (l'Andata)** au profit de **Aiutu Studentinu** 5
- 16h00 Arrivée des premiers concurrents de l'**UTC**, cours Paoli 5
- 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. 4
- 18h00 Départ du **Giru di Tumbonu** du rond-point de la mairie 4
- 19h15 Arrivée des premiers concurrents du **GT**, cours Paoli 5
- 19h30 Cafeteria du CROUS (av Jean Nicoli près de l'Université) 3  
 « PASTA PARTY » offerte aux coureurs du **RT** et du **TT**
- 21h00 Remise des prix du **GT**, Place Tuffelli 6



**TRIED, TRUSTED,  
AND A LITTLE BIT  
TWISTED**



**MAFATE  
SPEED 4**

Extreme traction for those who  
choose the toughest terrain

**HOKA**  
FLY HUMAN FLY

Samedi 8 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. **4**
- 5h00 Départ du **Restonica Trail**, via le cours Paoli et les Lubiacce. **4**
- 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. **4**
- 6h30 Départ du **Tavignanu Trail**, via le Cours Paoli et les Lubiacce. **4**
- 6h45 Place Tuffelli, Inscriptions pour la **marche** (l'**Andata**) au profit de l'association **Aiutu Studentinu**. **6**
- 8h30 Départ de l'**Andata** marche de 6 km. **6**
- 9h45 Arrivée des premiers concurrents du **TT** **5**
- Au fil des arrivées Buffet d'après course pour coureurs et marcheurs **6**
- 13h00 Arrivée des premiers concurrents du **RT** **5**
- 19h30 Remise des prix (**UTC**, **RT** et **TT**), Place Tuffelli **6**



**DACIA**  
TOUT, SIMPLEMENT

# NOUVEAU DACIA DUSTER

Dacia, partenaire automobile  
officiel de l'UTMB® World Series



Gamme Dacia Duster : émissions de CO<sub>2</sub> min/max (g/km) (procédure WLTP) : 125/142. Consommations mixtes min/max (l/100 km) (procédure WLTP) : 4,8/7,0. Dacia recommande

[DACIA.FR](https://www.dacia.fr)

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer





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
- 7 - Cinéma l'Alba Movie theater



Restonica  
15km  
400m-1400m

VERS LA VALLÉE DE LA RESTONICA

VERS PORTO

VERS BASTIA

VERS PORTO VECCHIO ALERIA

VERS AJACCIO



CAMELBAK®

NOUVEAU ZEPHYR™ PRO VEST

REDEFINISSEZ  
LES LIMITES



PLUS D'INFO SUR [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu)



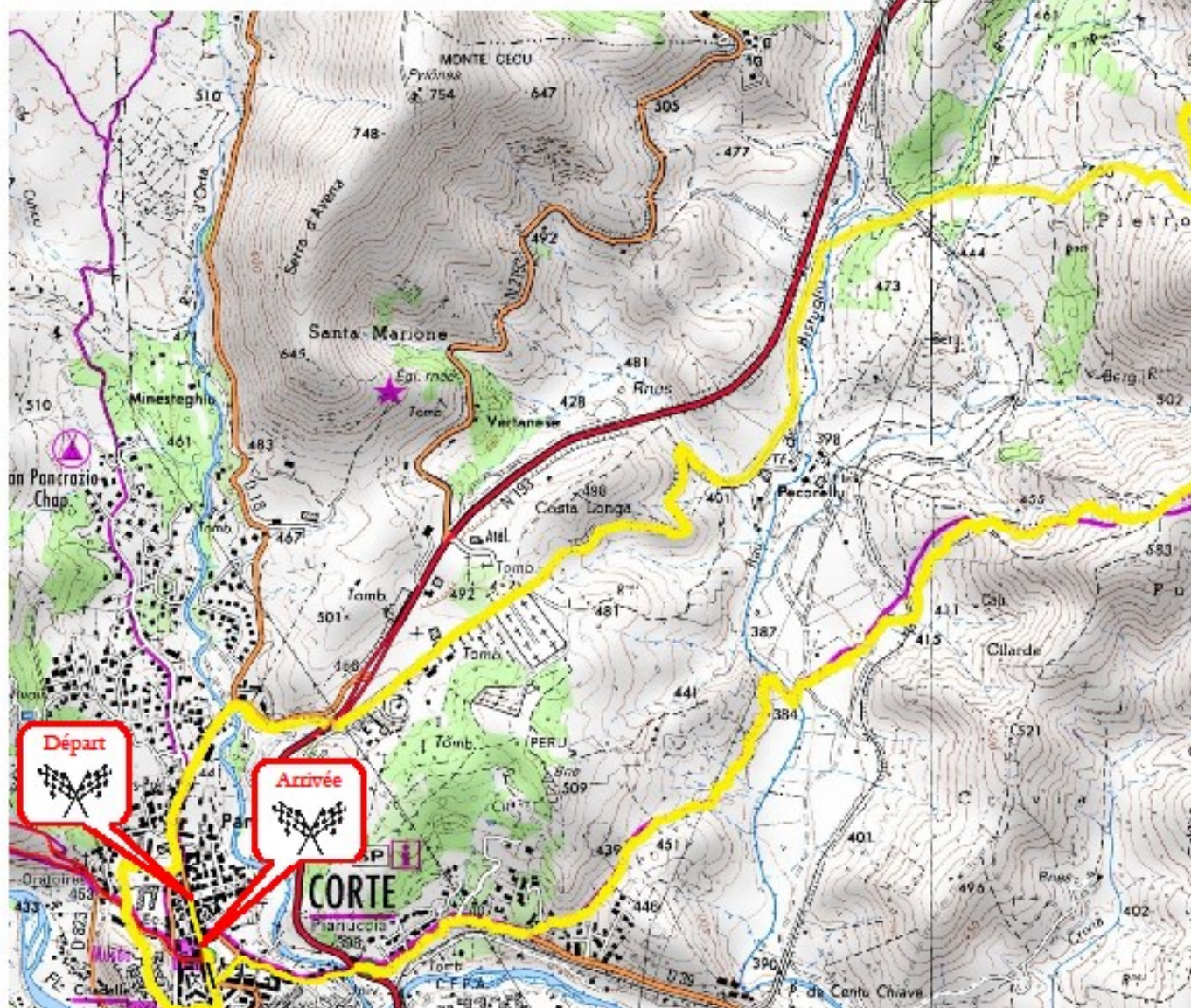


# U Giru di Tumbone

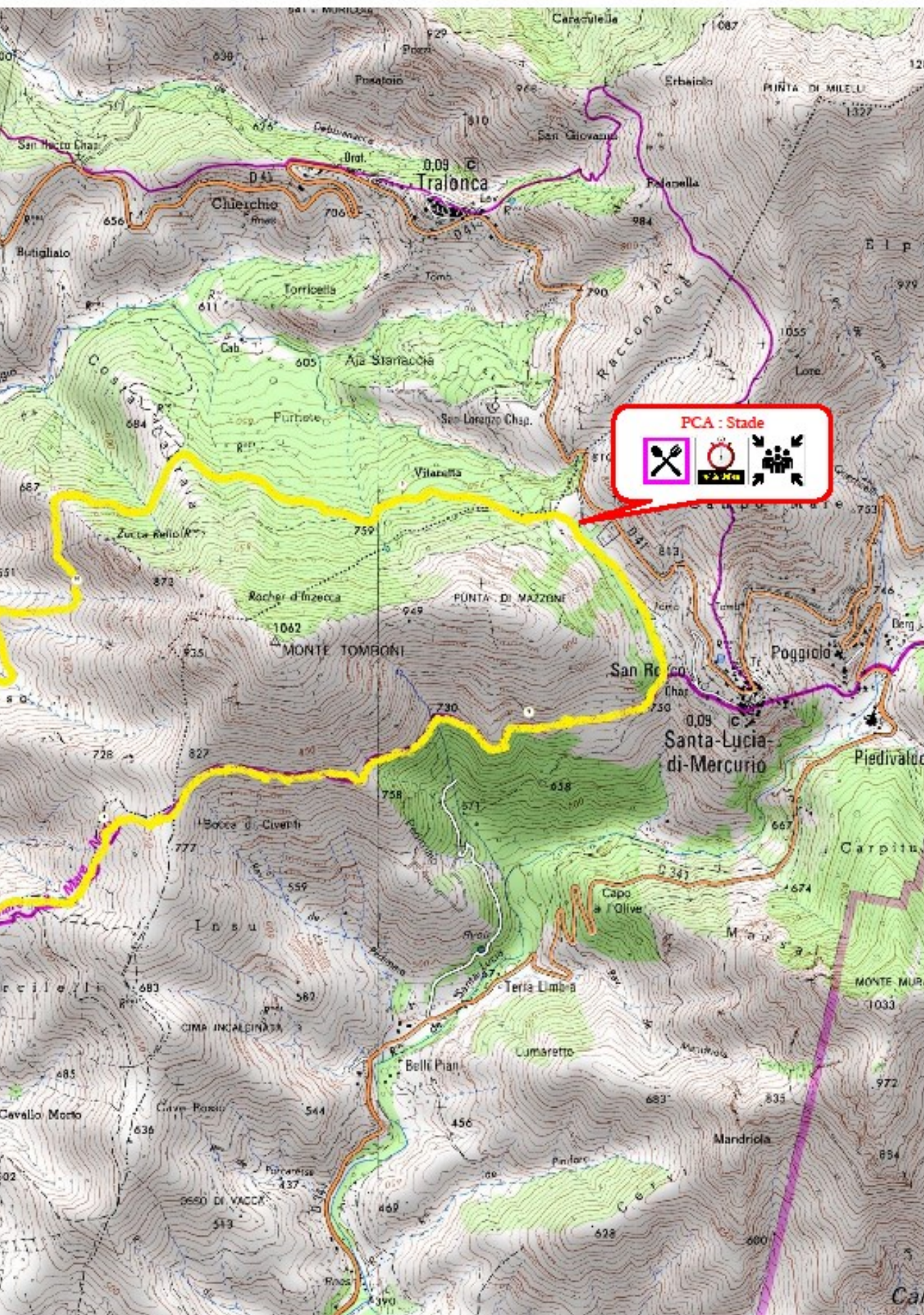
CORSICA

## U GIRU DI TUMBONE

7 juillet 2023









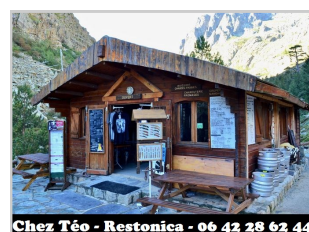
Partenaires UTMB® World Series



Partenaires institutionnels



Partenaires adhérents





Sponsors



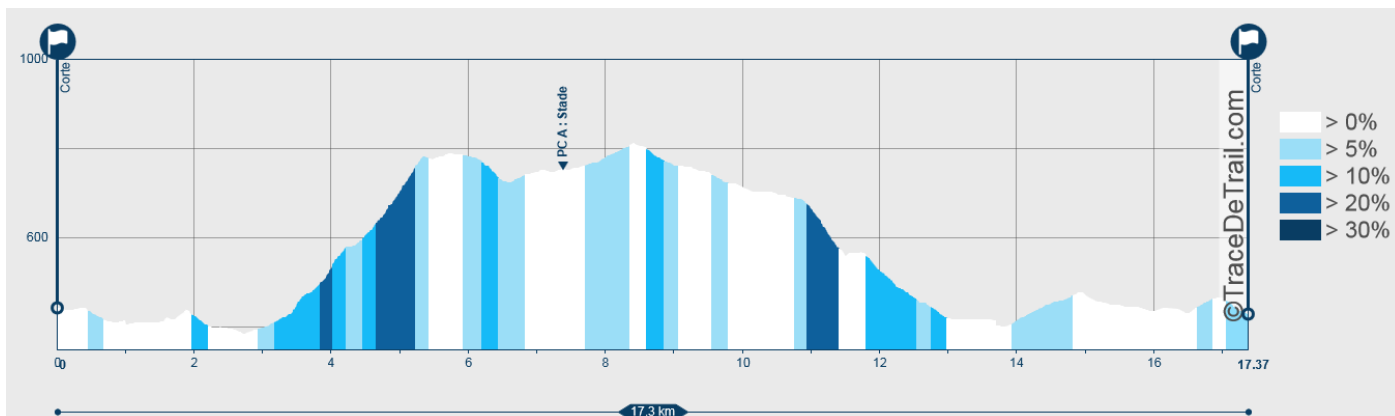
Pancrazzi  
Corte



autocars RINIERI







| Giru di Tumbone |         |          |            |      |          |           |          |           |          |          |                       |        |         |          |          |
|-----------------|---------|----------|------------|------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-----------------------|--------|---------|----------|----------|
| PC              | Lieu    | Temps 1° | Horaire 1° | Km   | Km Reste | D+ Cumulé | Delta D+ | D- Cumulé | Delta D- | Altitude | GPS                   | Ravito | Médical | Rapatrié | Barrière |
|                 | Départ  |          | 18h00      |      | 17,3     |           |          |           |          | 436      | N 42,3066° E 09,1507° |        |         |          |          |
| A               | Stade   | 0h36     | 18h36      | 8,2  | 9,1      | 527       | 527      | 154       | 154      | 803      | N 42,3322° E 09,2129° | x      |         | x        | 20h      |
|                 | Arrivée | 1h18     | 19h18      | 17,3 |          | 680       | 153      | 680       | 526      | 436      | N 42,3066° E 09,1507° | x      | x       |          |          |

| PC | Lieu  | Accès voiture | GT 17 km | Café  | Soupe | Thé | Eau   | Eau gazeuse | Coca | Ice Tea | Fruits secs | Canistrelli | Chocolat noir | Gâteau marbré | Compote à boire | TUC    | Saucisse corse | Saucisson | Fromage Corse | Emmental | Orange | Banane | Pastèque | Salade de riz | Pain (mle et complet) |  |
|----|-------|---------------|----------|-------|-------|-----|-------|-------------|------|---------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|--------|----------------|-----------|---------------|----------|--------|--------|----------|---------------|-----------------------|--|
|    |       |               |          | Chaud |       |     | Froid |             |      | Sucré   |             |             | Salé          |               |                 | Fruits |                |           |               |          |        |        |          |               |                       |  |
| A  | Stade | X             | X        |       |       |     | X     | X           | X    |         | X           | X           | X             | X             |                 |        |                |           |               |          | X      | X      |          |               |                       |  |





# MADE IN BARCELONA

SUSTAINABLE HEADWEAR  
PRODUCED IN OUR HOME FACTORY



Today 60 percent of our neckwear, caps and knits are made in Barcelona - with the goal to take the full production home in the following years. Our ability to produce in-house allows greater control over both environmental and social standards and our facility is run by 100% renewable electricity.

For us - the protection of the planet is a lifelong commitment with the aim to do better every day.

De Santas del Carmel, Barcelona

BUFF.COM



## R2<sup>3.0</sup> MANCHONS DE COMPRESSION



### Structure en maille

Compression musculaire de haut niveau

**Réduction du risque de  
crampes et de blessures**



### Bandes proprioceptives en tissage gaufré

Améliorent la microcirculation  
et réduisent l'inflammation

**Diminution du risque  
de périostite et de  
problèmes d'estomac**



### Support du Tendon d'Achille

Apporte un maintien et améliore la  
microcirculation

**Support et réduction  
de l'inflammation**



### Bandes fibulaires

Activent les récepteurs proprioceptifs  
des muscles fibulaires, favorisant  
l'équilibre et la stabilité,

**Limitation du risque  
de torsion de cheville**

MICRO GAINS, **MACRO RÉSULTATS.**



COMPRESSPORT®

www.compressport.com



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 :

**GIRU di TUMBONE :**

- Smartphone (application **LiveRun** installée et activée, avoir dans son répertoire le numéro de sécurité de l'organisation : **06.84.76.25.33**, garder son téléphone allumé en mode actif, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée),
- Réserve d'eau minimum 1 litre,
- Gobelet personnel 15cl minimum,
- Couverture de survie (1,4 x 2m minimum),
- Sifflet.



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





NAAK.COM

# FUEL YOUR ULTRA

GAUFRES  
ULTRA ENERGY™



VIBRAM  
ELITE SOLE  
X  
GEDIMINAS  
GRINIUS



ELITE SOLE ELITE SOLE





**ELEMNT RIVAL**



# SIMPLY POWERFUL

With powerful and intelligent running features, ELEMNT RIVAL tracks time and workout data with minimal interaction between you and your watch, letting you concentrate on the task at hand – your training and race-day performance.

**wahoo**

[wahoofitness.com/rival](http://wahoofitness.com/rival)

**JIM WALMSLEY**  
2 X WESTERN STATES WINNER