



G

uide 2023 du
coureur
Restonica
Trail

- Samedi 8 juillet à 5h00
- 5 ravitaillements
- 6 points de contrôle
- 69 km pour 4000m D+
- 3 running stones
- Départ modifié (+400m)

100K **M**



UTMB
WORLD SERIES



BY **UTMB**

IS PART OF IT!

JOIN US AT
[UTMB.WORLD](https://www.utmb.world)

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

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 5
- **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 CO₂ 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
AJACCIO

VERS
PORTO
VECCHIO
ALÉRIA

VERS
PORTO

VERS
BASTIA

VERS
SENTIERS
VALLÉE
TAVIGNANU

VERS
PORTO
VECCHIO
ALÉRIA

VERS
AJACCIO

CAMELBAK®

NOUVEAU ZEPHYR™ PRO VEST

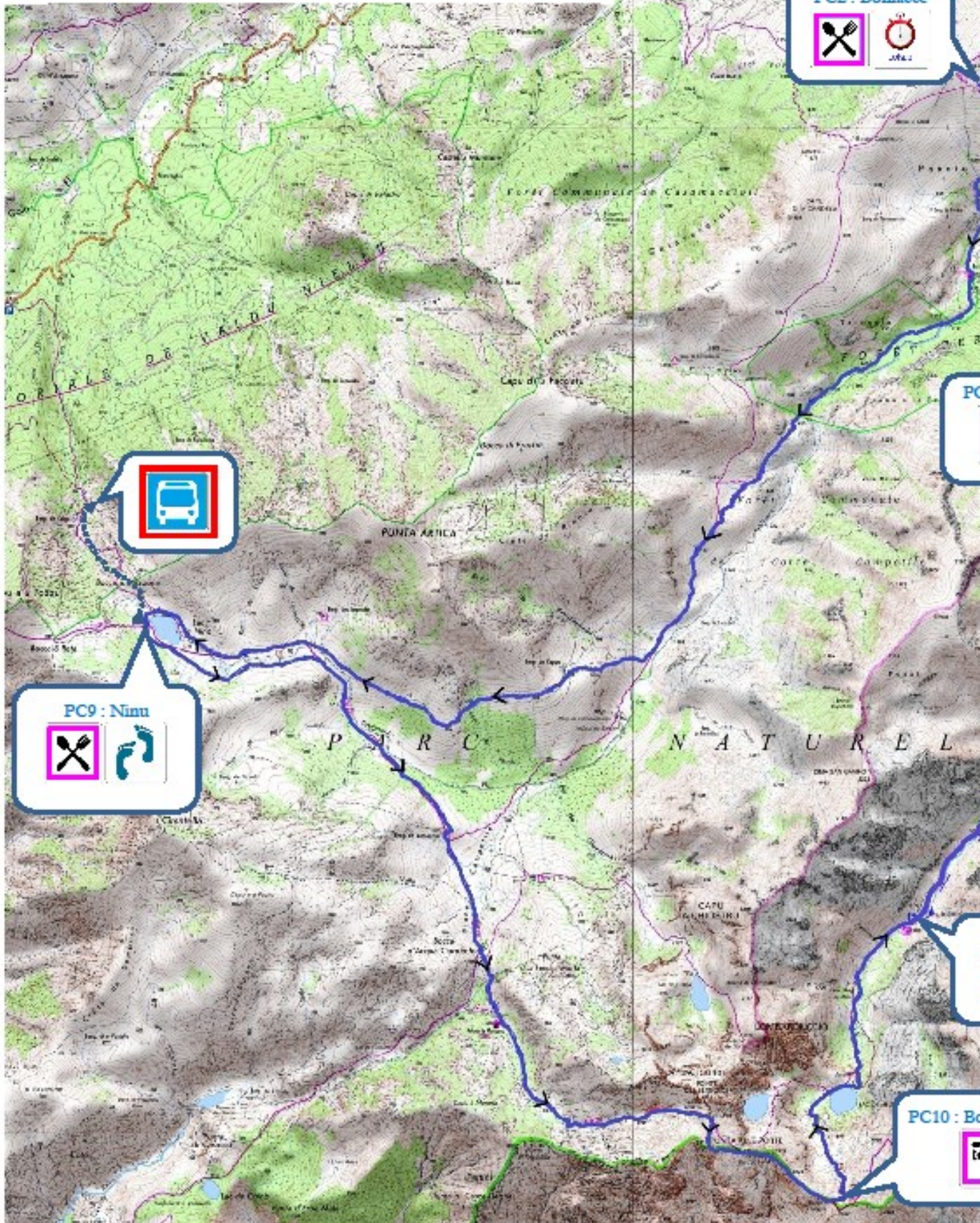
REDEFINISSEZ
LES LIMITES



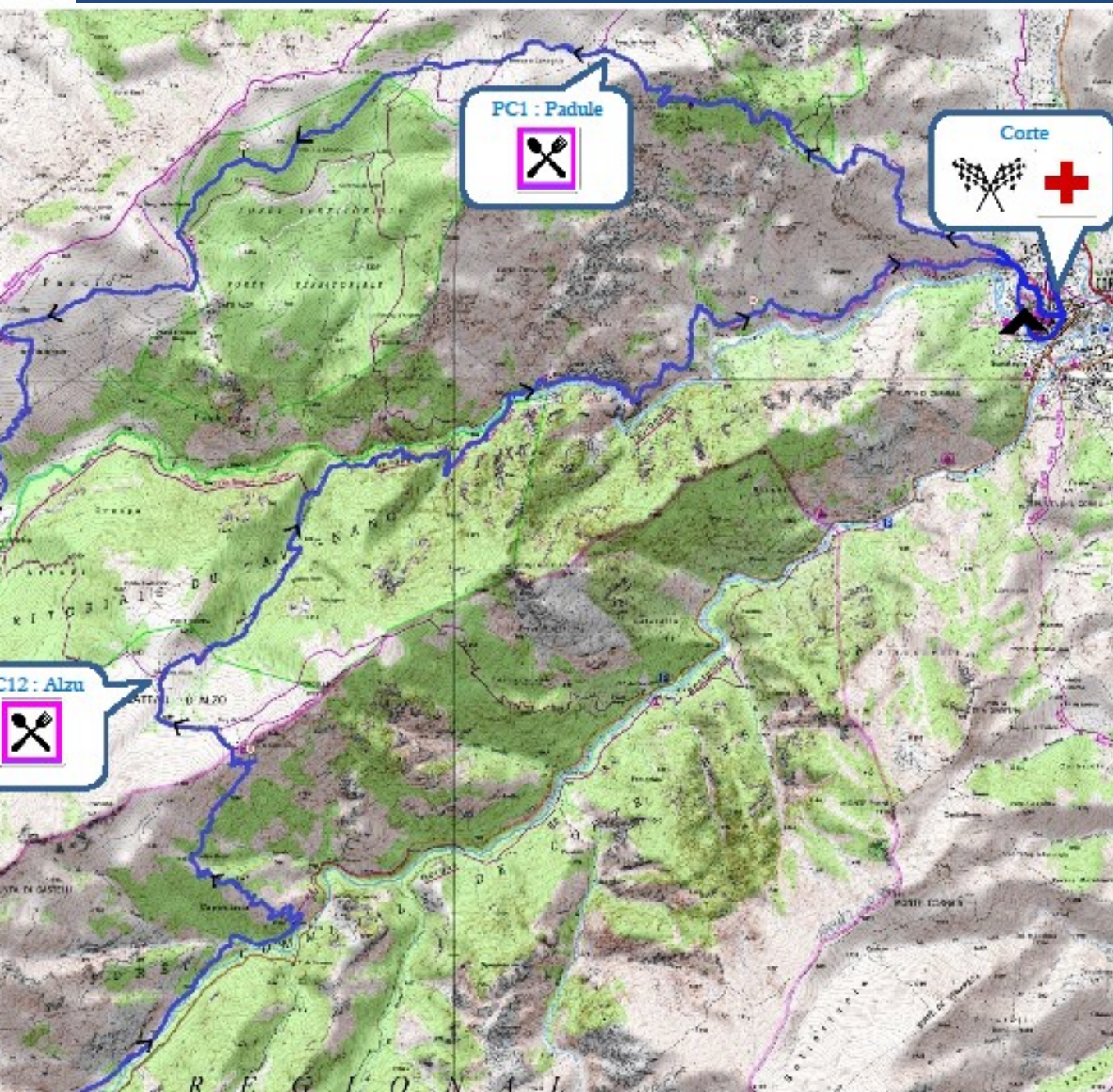
PLUS D'INFO SUR [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu)

RESTONICA TRAIL

8 JUILLET 2023



Le départ a été modifié : vous passez par les Lubiace soit 4



100m de plus de roulant avant que le chemin ne se resserre.

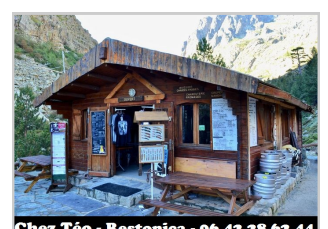
Partenaires UTMB® World Series



Partenaires institutionnels

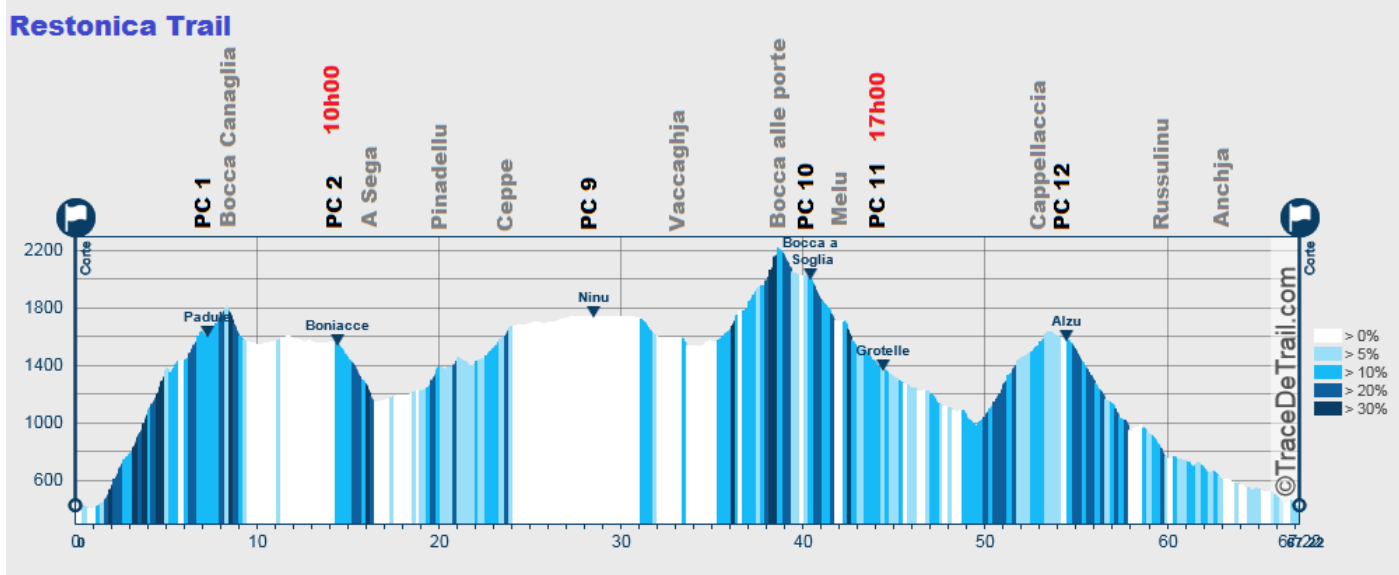


Partenaires adhérents



Sponsors





Restonica Trail

PC	Lieu	Temps 1°	Horaire 1°	Horaire dernier	Km	Delta Km	Km Reste	D+ cumulé	Delta D+	D- cumulé	Delta D-	Altitude	GPS	Ravito	Médical	Rapatriement	Barrière
	Départ		5h00	5h00			67,8					436	N 42,3066° E 09,1507°				
1	E Padule	1h08	6h08	7h32	7,4	7,4	60,4	1282	1282	112	112	1611	N 42,3259° E 09,1028°	x			
2	Boniacce	2h03	7h03	9h05	14,6	7,2	53,2	1557	275	446	334	1559	N 42,3037° E 09,0387°	x			10h(RT)
9	Ninu Funtana A Reta	3h06	8h06	13h26	29,3	14,7	38,5	2244	687	921	475	1748	N 42,2565° E 08,9377°	x			
10	Bocca a Soglia	4h51	9h51	18h09	40,9	11,6	26,9	2948	704	1366	445	2009	N 42,2047° E 09,0219°				
11	E Grotelle Chez Téó	5h21	10h21	20h23	44,8	3,9	23,0	2954	6	2004	638	1385	N 42,2288° E 09,0301°	x	x	x	17h(RT)
12	Alzu	6h51	11h51	20h43	54,9	10,1	12,9	3634	680	2479	475	1588	N 42,2769° E 09,0556°	x			
Arr	Arrivée	8h00	13h00	0h34	67,8	12,9		3900	266	3900	1421	427	N 42,3066° E 09,1507°	x	x		

PC	Lieu	Access voiture RT 69 km																	
		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
9	Ninu Funtana A Reta	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	Bocca a Soglia	X			X														
11	E Grotelle Chez Téó	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

Attention, il n'y a plus de ravitaillement au Russulinu!



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^{3.0} 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 le **RESTONICA TRAIL** :

- Sac de trail pour transporter le matériel obligatoire tout au long de la course,
- 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,
- lampe frontale,
- Couverture de survie (1,4 x 2m minimum),
- Veste imperméable à la taille du coureur permettant de supporter le mauvais temps en montagne (veste imperméable avec capuche intégrée ou fixée à la veste par le système original conçu à cet effet par le fabricant pour le mauvais temps. La veste doit être constituée d'une membrane imperméable (RET recommandé supérieur à 10 000 Schmerber) et respirante (ex. Outdry). Les coutures doivent être étanches. La veste ne doit pas comporter de parties de tissu non imperméables, mais les aérations prévues par le fabricant (sous les bras, dans le dos), dans la mesure où elles ne nuisent pas de façon évidente à l'imperméabilité, sont acceptées.
- Sifflet,
- Vivres de course (recommandation de 800kcal (2 gels + 2 barres énergétiques de 65g chacune),
- Bande élastique adhésive minimum 80cm permettant de faire un bandage ou un strapping
- Casquette ou bandana ou équivalent.





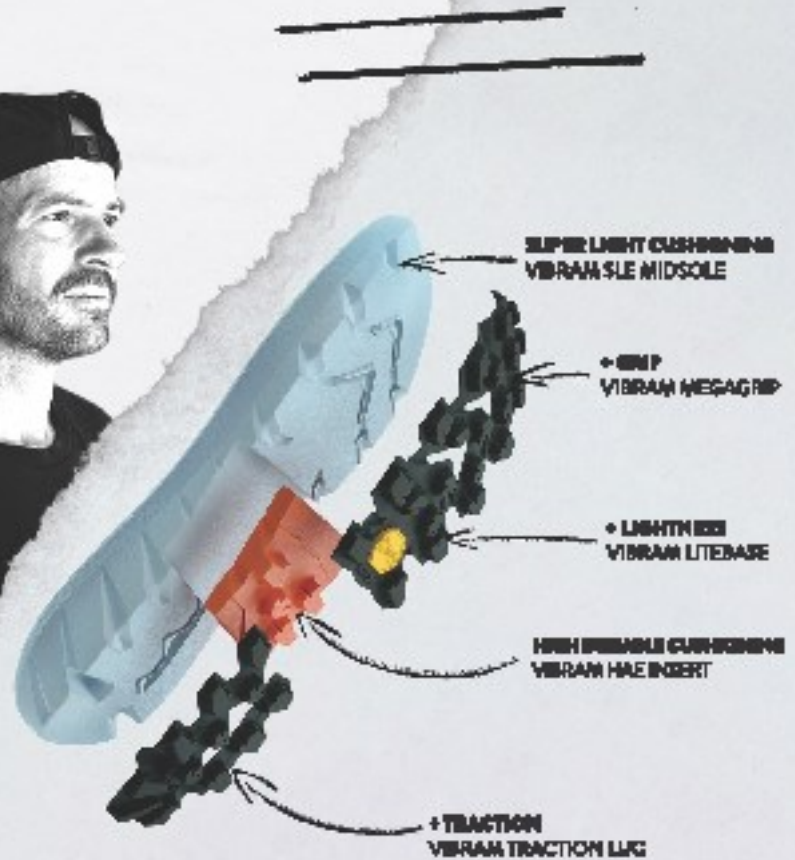
NAAK.COM

FUEL YOUR ULTRA

GAUFRES
ULTRA ENERGY™



VIBRAM
ELITE SOLE
X
GEDIMINAS
GRINIUS



E L I T E S O L E E L I T E S O L E



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

JIM WALMSLEY
2 X WESTERN STATES WINNER