



# G

uide 2023 du  
coureur  
Tavignanu  
Trail

- Samedi 8 juillet à 6h30
- 3 ravitaillements
- 3 points de contrôle
- 2 running stones
- Guillaume PERETTI en 2015  
3h 21m 30s
- Amandine FERRATO en 2015  
4h 13m 39s
- Départ modifié (+400m)



**UTMB**  
WORLD SERIES

RESTONICA  
TRAIL  
CORSICA

BY **UTMB**

**IS PART OF IT!**

JOIN US AT  
**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](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 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**

# 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



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  
VECCHIO  
ALÉRIA

VERS  
AJACCIO

VERS  
PORTO

VERS  
BASTIA

VERS  
SENTIERS  
VALLÉE  
TAVIGNANU

VERS  
AJACCIO

HÔTEL  
DE VILLE

ECOLE

LE NID D'AIGLE  
"U CASTELLU"

MUSÉE  
DE LA CORSE

CITADELLE

BELVEDÈRE

4

5

6

3

2

1

7

Tavignanu

Restonica

Orta

N 193

CINEMA  
L'ALBA

UNIVERSITÉ  
DE CORSE  
CAMPUS GROSSETI

PACUËTÈ  
DES SCIENCES  
ET TECHNIQUES

Avenue du 9 Septembre

Avenue de la République

CAMELBAK®

NOUVEAU ZEPHYR™ PRO VEST

REDEFINISSEZ  
LES LIMITES

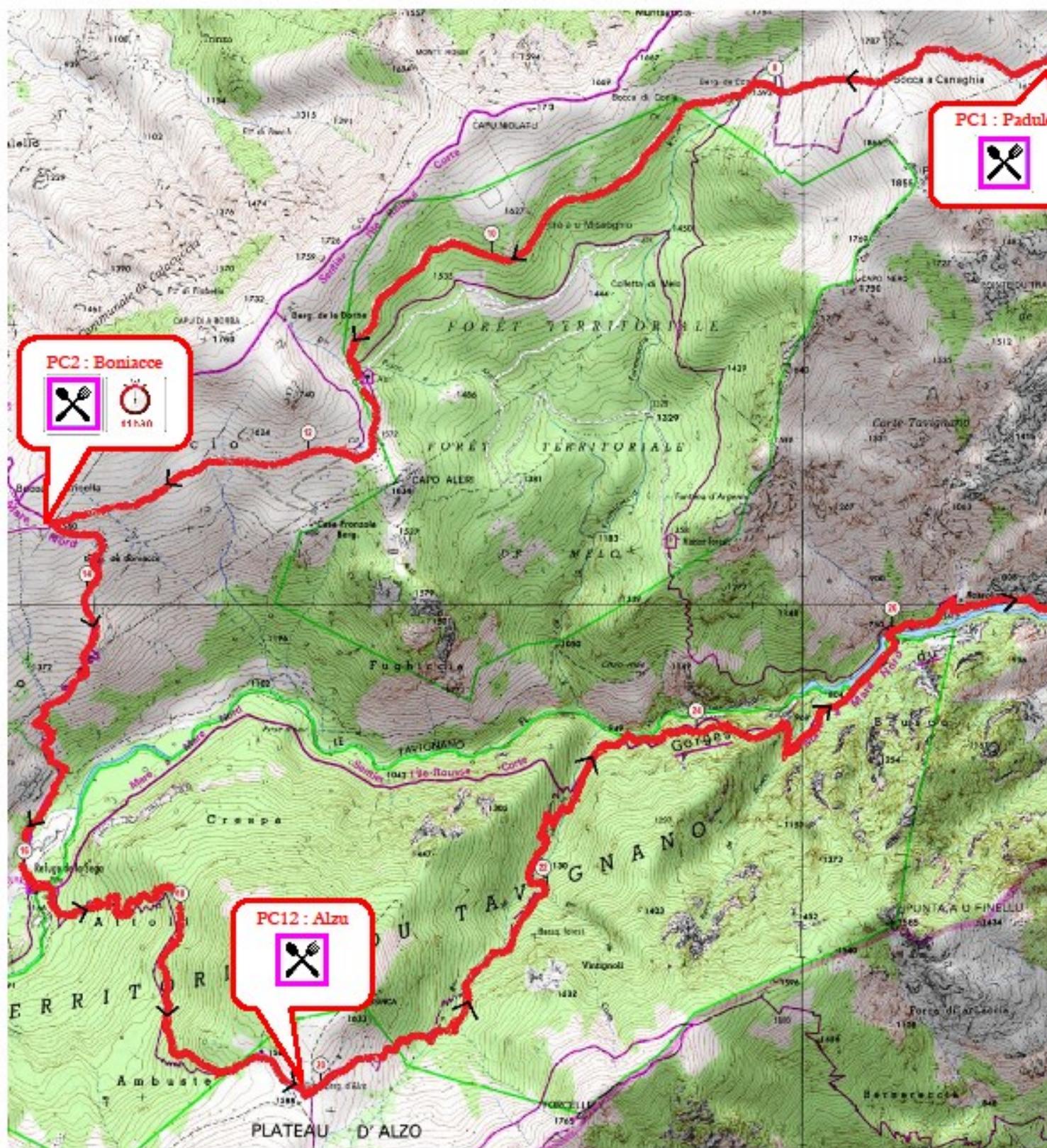


PLUS D'INFO SUR [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu)



# TAVIGNANU

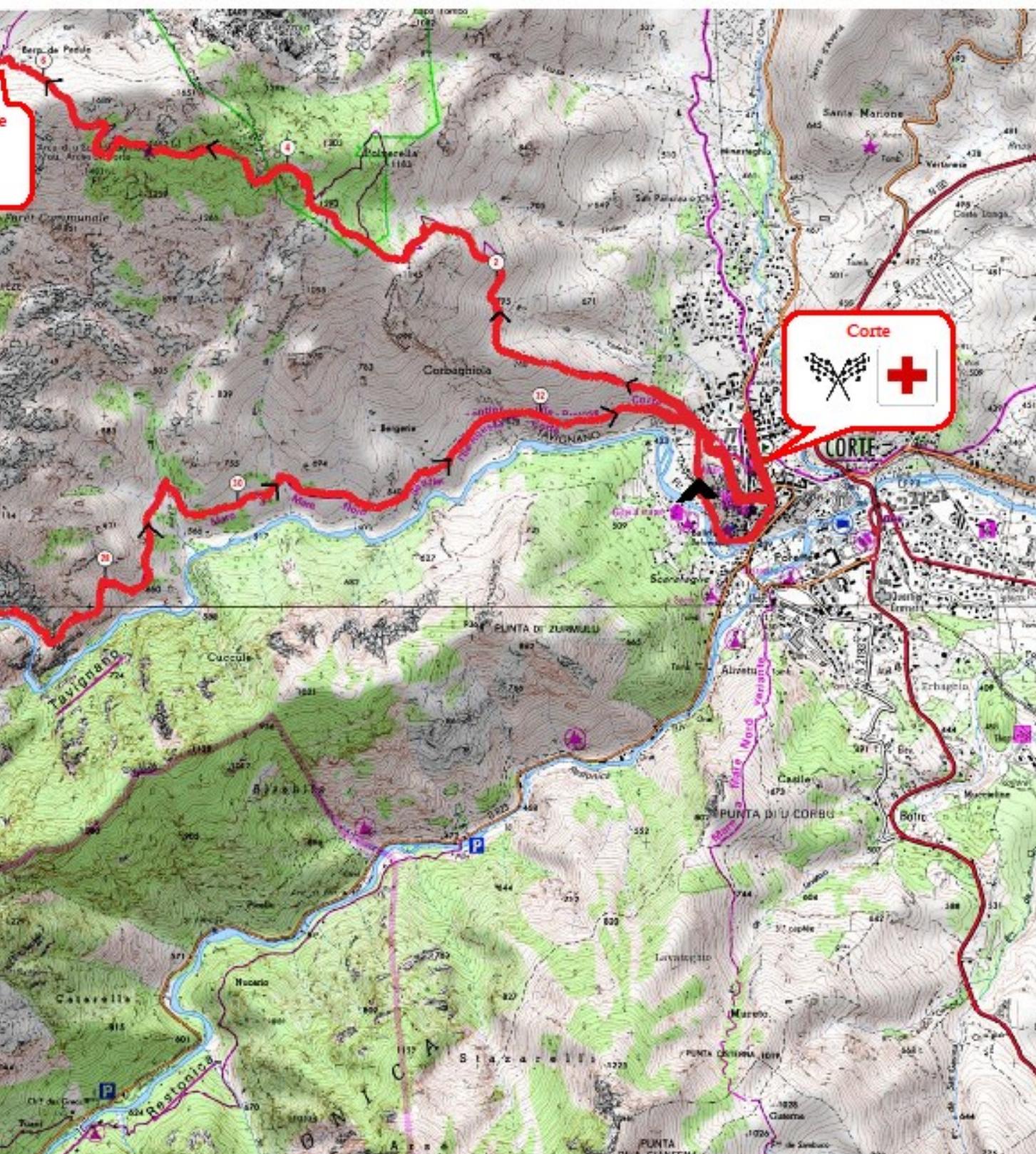
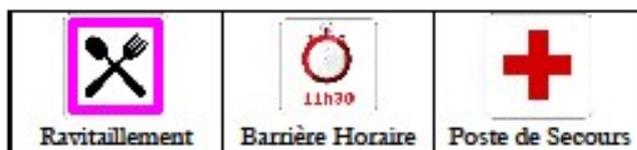
## 8 JUILLET



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

# TRAIL

## 2023

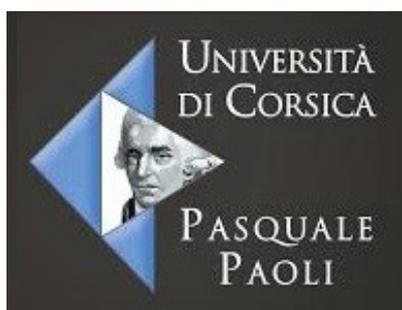


100m de plus de roulant avant que le chemin ne se resserre.

Partenaires UTMB® World Series



Partenaires institutionnels

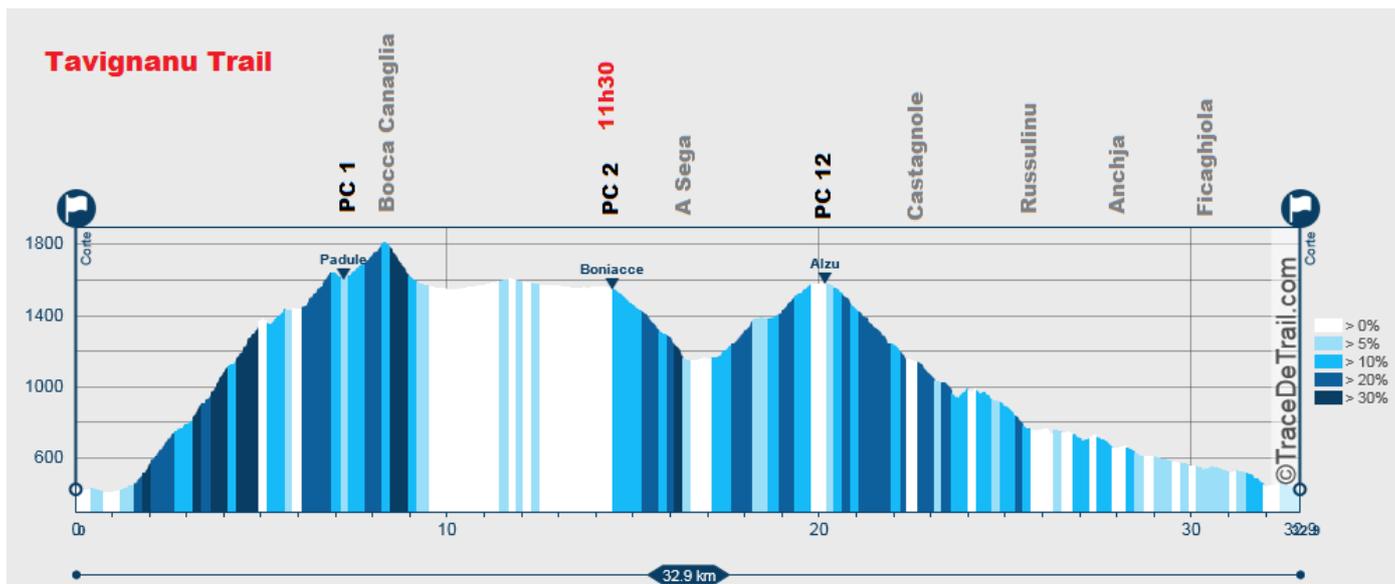


Partenaires adhérents



Sponsors





Tavignanu Trail																
PC	Lieu	Temps 1 <sup>er</sup>	Horaire 1 <sup>er</sup>	Horaires dernier	Km	Delta Km	Km Reste D+	Cumulé	Delta D+	D- Cumulé	Delta D-	Altitude	GPS	Ravito Médical	Rapatriement	Barrière
	Départ		6h30	6h30			33,2					436	N 42,3066° E 09,1507°			
1	E Padule	0h57	7h27	9h52	7,4	7,4	25,8	1281	1281	112	112	1611	N 42,3259° E 09,1028°	x		
2	Boniacce	1h35	8h05	11h37	14,6	7,2	18,6	1556	275	446	334	1559	N 42,3037° E 09,0387°	x		11h30 (TT)
12	Alzu	2h16	8h46	13h31	20,4	5,8	12,8	2004	448	856	410	1588	N 42,2769° E 09,0556°	x		
Arr	Arrivée	3h21	9h51	18h15	33,2	12,8		2270	266	2270	1414	427	N 42,3066° E 09,1507°	x	x	

PC	Lieu	Ravitaillement																	
		Chaud			Froid			Sucré			Salé			Fruits					
1	E Padule	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
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 Sant Joan del Carrer, 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 :

#### **TAVIGNANU TRAIL :**

- 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),
- Veste imperméable à la taille du coureur permettant de supporter le mauvais temps en montagne ;
- Sifflet.



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



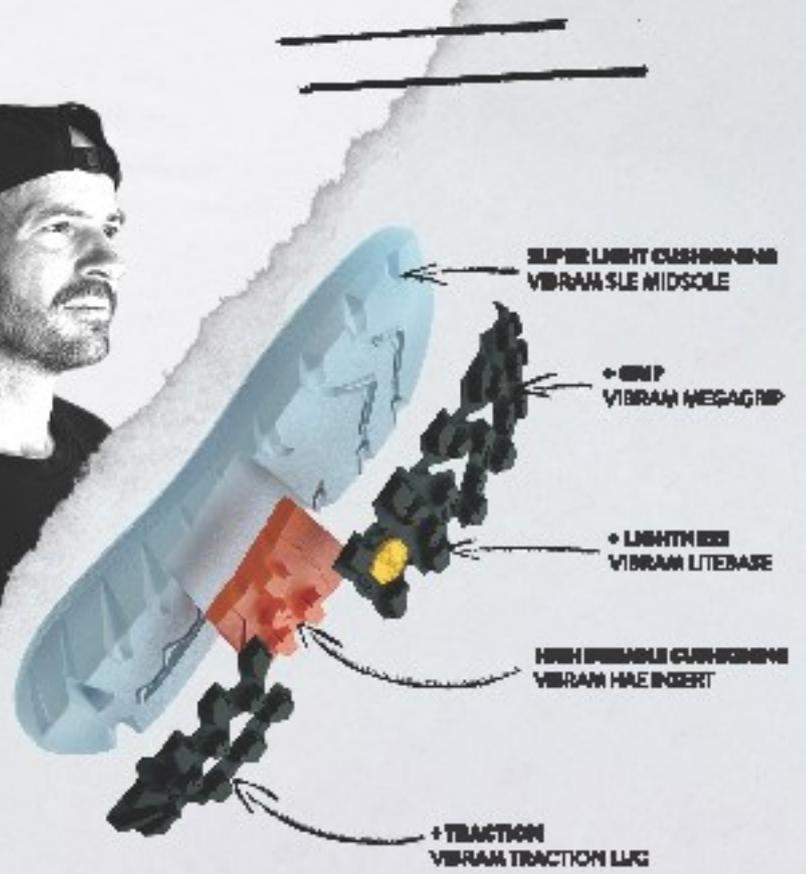
# FUEL YOUR ULTRA

GAUFRES  
ULTRA ENERGY™

NAAK.COM



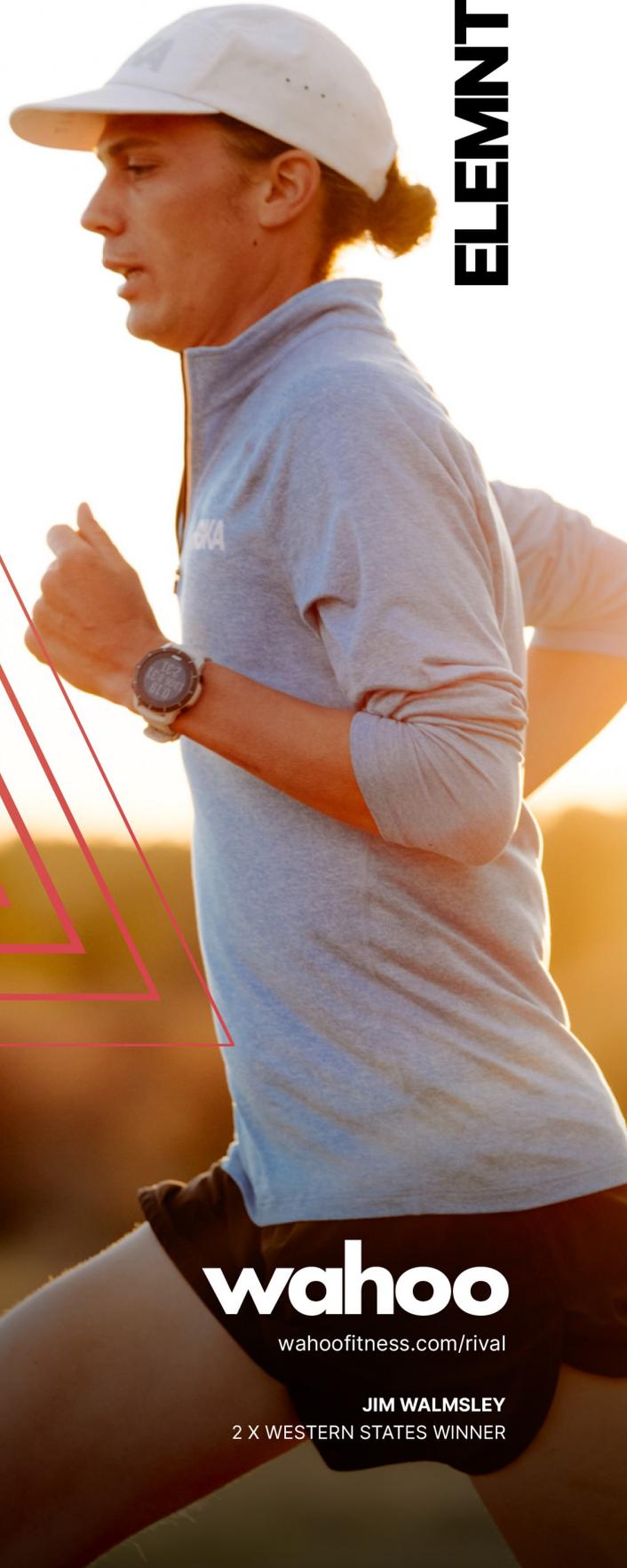
VIBRAM  
ELITE SOLE  
X  
GEDIMINAS  
GRINIUS



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