

6/7/8
JUILLET 2023

15^e

RESTONICA
TRAIL BY UTMB



BY UTMB

UTMB
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY

DACIA

wahoo

restonicatrail.fr

G

uide 2023 du
coureur
Ultra-Trail®
di Corsica

- Jeudi 6 juillet à 23h00
- 8 ravitaillements
- 12 points de contrôle
- 110 km pour 7200m D+
- 4 running stones
- Solo ou relais de 4

100M M



UTMB
WORLD SERIES



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

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
 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**

- 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)
 « PASTA PARTY » offerte aux coureurs du **RT** et du **TT** 3
- 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 CO₂ 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

VERS
BASTIA

VERS
PORTO
VECCHIO
ALÉRIA

VERS
AJACCIO

VERS
SENTIERS
VALLÉE
TAVIGNANU

VERS
LA VALLÉE
DE LA RESTONICA

HÔTEL
DE VILLE

ECOLE

LE NID D'AIGLE
"U CASTELLU"

MUSÉE
DE LA CORSE

CITADELLE

BELVEDÈRE

Tavignanu

Restonica

UNIVERSITÉ
DE CORSE
CAMPUS GROSSETI

PACUËTÈ
DES SCIENCES
ET TECHNIQUES

LYCÉE
PASCAL PAOLI

CROUS

CROUS

MAISON
DU TEMPS
LIBRE

STADE

H
HÔPITAL
URGENTES

+

Casino

CINEMA
L'ALBA

CINEMA
L'ALBA

CINEMA
L'ALBA

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

AVENUE DU 9 SEPTEMBRE

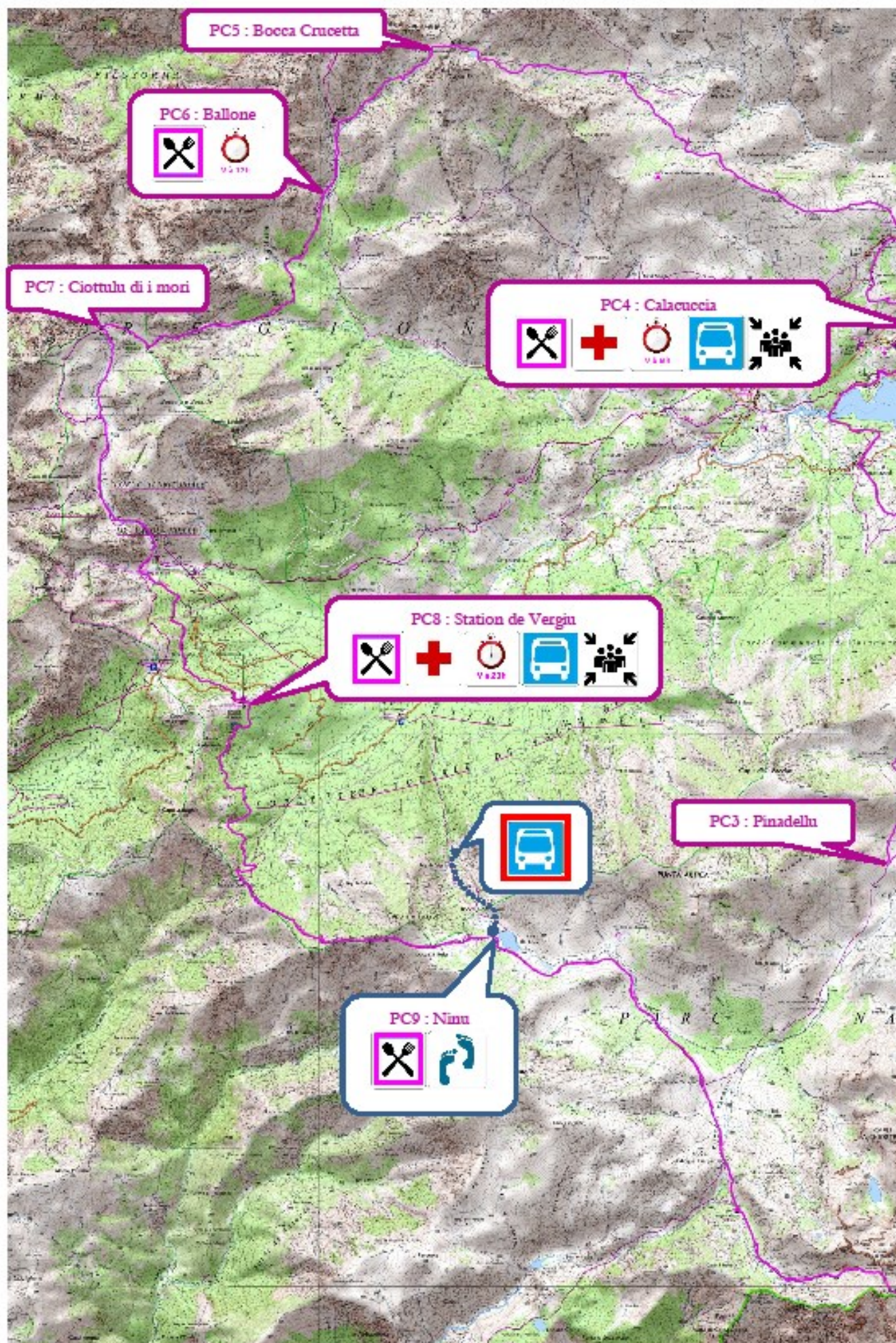
CAMELBAK®

NOUVEAU ZEPHYR™ PRO VEST

REDEFINISSEZ
LES LIMITES



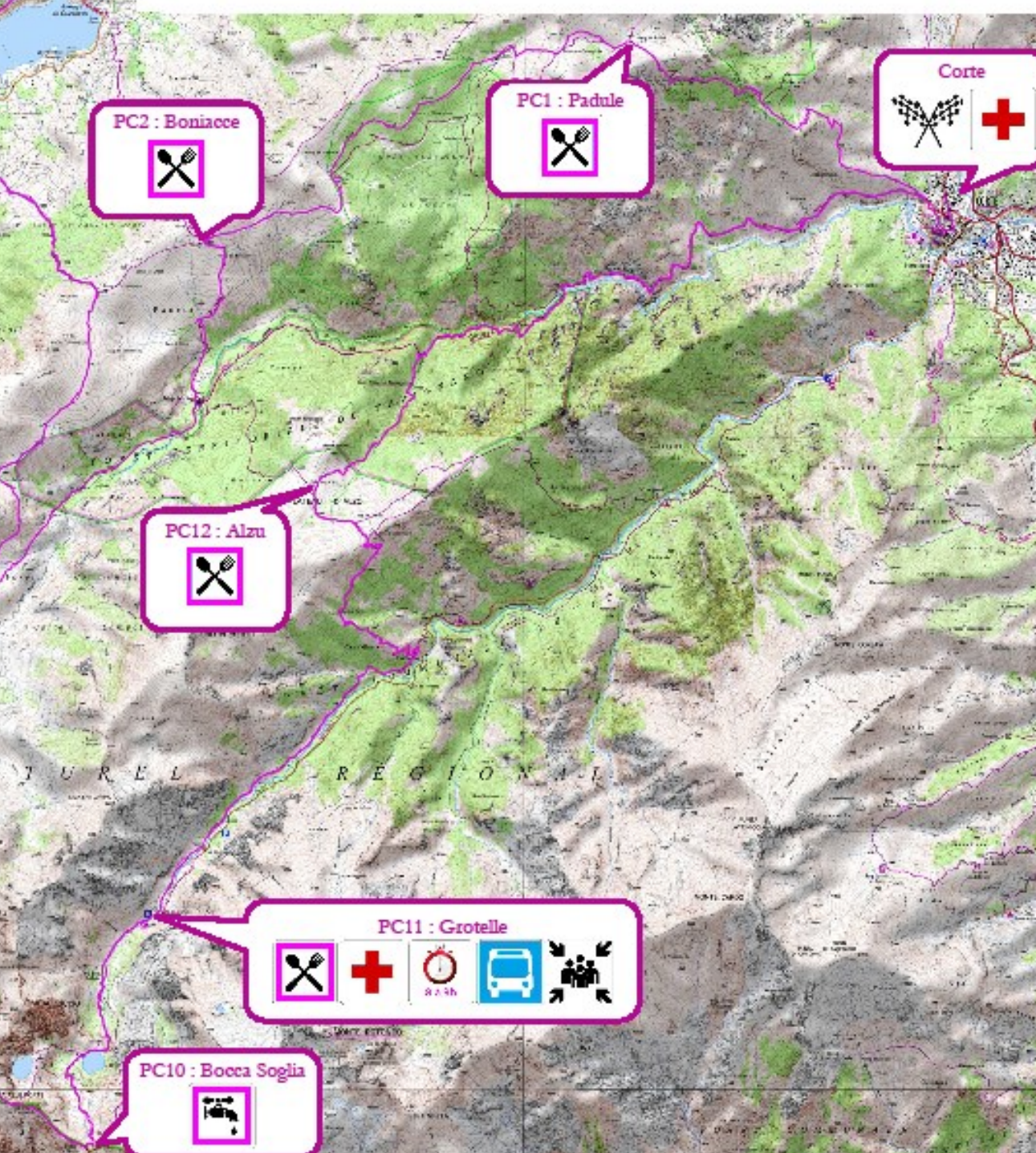
PLUS D'INFO SUR [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu)



ULTRA-TRAIL® DI CORSICA

6 - 8 JUILLET 2023

 			 	
Ravitaillement	Poste de Secours	Barrière Horaire	Rapatriement	Point de rencontre



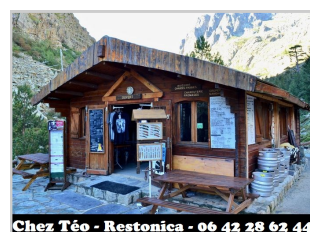
Partenaires UTMB® World Series



Partenaires institutionnels



Partenaires adhérents



Sponsors

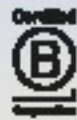


Pancrazzi
Corte



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 l'ULTRA-TRAIL DI CORSICA :

- 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,
- 2 lampes frontales avec des piles/batteries de rechange,
- 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.





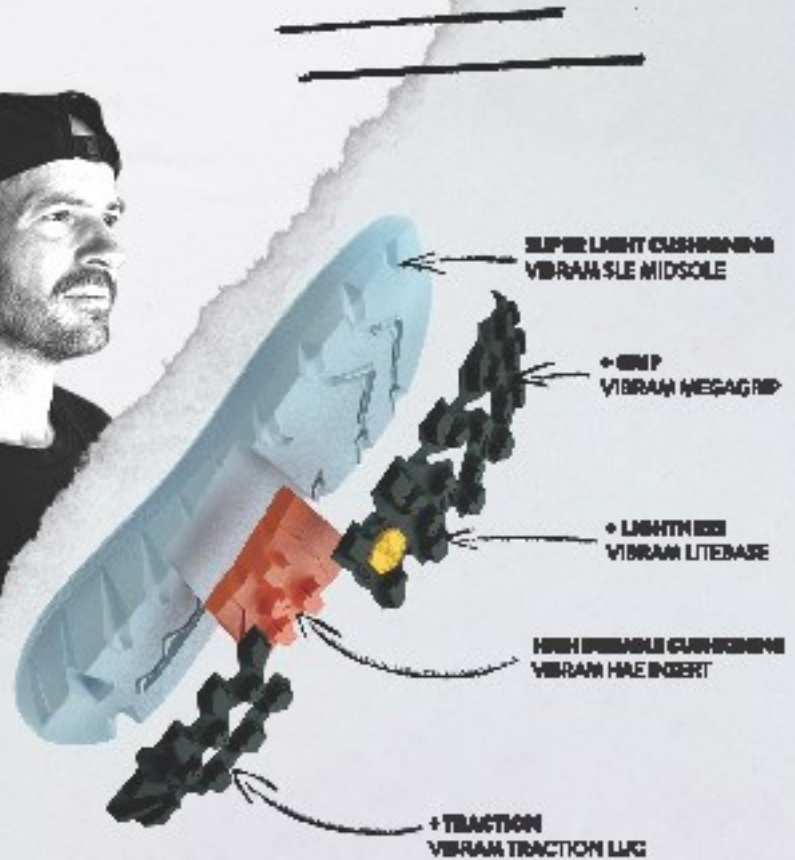
NAAK.COM

FUEL YOUR ULTRA

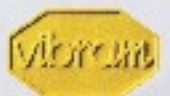
GAUFRES
ULTRA ENERGY™



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