



# G

uide 2024 du  
coureur  
Restonica  
Trail

- Samedi 6 juillet à 4h50, départ en 2 vagues
- 5 ravitaillements
- 7 points de contrôle
- 69 km pour 4000m D+
- 3 running stones
- Tracé modifié au lac de Ninu



**UTMB**  
WORLD SERIES

**HOKA**  
FLY HUMAN FLY

**DACIA**

**näak**

**SUUNTO**

COLLETTIVITÀ DI CORSICA  
COLLECTIVITÉ DE CORSE



**edf**

# RÉVÉLEZ L'EXTRAORDINAIRE EN VOUS !

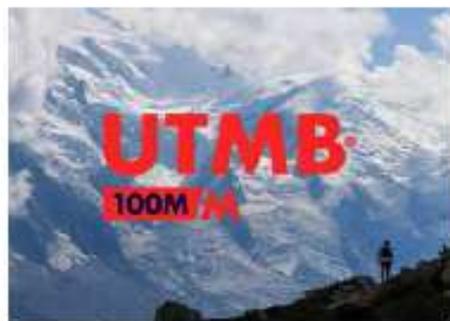


Unissant les amateurs de trail et les plus grandes stars du sport, le circuit UTMB® World Series offre une opportunité unique de vivre l'aventure UTMB® près de chez soi.

Chaque étape de ce circuit met en lumière les spécificités uniques de chaque destination, offrant aux coureurs la chance de découvrir de nouvelles cultures et des sentiers inoubliables. Une expérience authentique et mémorable qui vous permet d'atteindre les finales du circuit UTMB® World Series qui se déroulent lors de l'iconique Hoka UTMB® Mont-Blanc.

## FINALS

Le mythique Hoka UTMB® Mont-Blanc est l'événement de trail running le plus réputé au monde. Organisées au cœur des Alpes, les prestigieuses UTMB® World Series Finals se déroulent chaque année à la fin du mois d'août sur 3 catégories : l'OCC (50K), la CCC® (100K) et l'UTMB® (100M).



## MAJORS

Trois UTMB® World Series Majors sont organisés chaque année en Amérique, en Europe et dans la région Asie-Pacifique. Les Majors permettent aux coureurs de récolter deux fois plus de Running Stones pour le tirage au sort des UTMB® World Series Finals comparé aux autres événements du circuit. Au total, 210 coureurs se qualifient automatiquement pour les UTMB® World Series Finals sur chaque Major : les 10 premiers hommes et femmes dans les catégories 100M, 100K et 50K, ainsi que les vainqueurs des différentes catégories d'âge.



## EVENTS

Vivez l'expérience UTMB® près de chez vous. Mêlant passion pour les montagnes et conscience des enjeux environnementaux, les événements UTMB® World Series offrent à tous les coureurs de trail la possibilité de vivre l'aventure UTMB® sur l'un des 42 événements répartis dans le monde, mettant en lumière la culture et la beauté de chaque destination. Commencez votre quête vers le Hoka UTMB® Mont-Blanc et les UTMB® World Series Finals.



### RUNNING STONES

Vous collectez des Running Stones uniquement quand vous finissez une course parmi les 4 catégories (20K, 50K, 100K, 100M) des événements UTMB® World Series ou des UTMB® World Series Majors.

Seulement 1 Running Stone acquise dans les 24 derniers mois est obligatoire pour participer au tirage au sort. Les Running Stones sont cumulables, non périssables, et chaque Running Stone donne une chance supplémentaire d'être tiré au sort.



### UTMB® INDEX

Déterminant le niveau de performance de chaque coureur, l'UTMB® Index est calculé sur chacune des 4 catégories de course UTMB® World Series : 20K, 50K, 100K et 100M.



Les coureurs de trail reçoivent également un UTMB® Index général calculé en combinant les résultats de l'ensemble des catégories de courses. Un UTMB® Index valide est requis pour participer au tirage au sort des finales du circuit UTMB® World Series, en plus d'un minimum de 1 Running Stone. Votre UTMB® Index est également utilisé pour définir votre SAS de départ. Il existe plus de 5500 courses UTMB® Index dans le monde où vous pouvez valider ou améliorer votre UTMB® Index.

**AVEZ-VOUS UN COMPTE  
MY UTMB ?**

**RENDEZ-VOUS SUR  
UTMB.WORLD POUR CONSULTER :**



**MY UTMB  
UTMB.WORLD**

- Votre nombre de Running Stones
- Votre UTMB® Index
- Vos résultats de course
- Vos statistiques de performances détaillées
- Vos prochains inscriptions
- Et partager vos résultats avec vos amis



## OCEANIE

- 17-18 FEB** Tarawera Ultra-Trail by UTMB®  
Nouvelle Zélande
- 18-19 MAI** Ultra-Trail Australie™ by UTMB®  
Australie
- 28-30 NOV** Ultra-Trail Kosciuszko™ by UTMB®  
Australie

## EUROPE

- 22-24 MARS** Chianti Ultra Trail by UTMB®  
Italie
- 04-07 AVRIL** Istria 100™ by UTMB®  
Croatie
- 10-12 MAI** Ultra-Trail Snowdonia by UTMB®  
Pays de Galles
- 17-20 MAI** Trail Alsace Grand Est by UTMB®  
France
- 01 JUIN** Mozart 100™ by UTMB®  
Autriche
- 06-08 JUIN** Tenerife Bluetrail by UTMB®  
Espagne
- 14-16 JUIN** Trail du Saint-Jacques by UTMB®  
France
- 14-15 JUIN** Trail 100 Andorra™ by UTMB®  
Andorre
- 26-30 JUIN** La Sportiva® Levarado Ultra Trail® by UTMB®  
Italie

- 03-07 JUIL** HOKA Val d'Aran by UTMB®  
Espagne
- 04-06 JUIL** Restonica Trail by UTMB®  
France
- 05-07 JUIL** Trail Verbier Saint-Bernard by UTMB®  
Suisse
- 17-21 JUIL** Eiger Ultra-Trail™ by UTMB®  
Suisse
- 01-03 AOÛT** KAT100™ by UTMB®  
Autriche

- 05-07 SEPT** HOKA UTMB® Mont-Blanc  
France, Italie, Suisse

- 12-15 SEPT** Wildstrubel by UTMB®  
Suisse
- 20-22 SEPT** Julian Alps Trail Run by UTMB®  
Slovenie
- 03-06 OCT** Nice Côte d'Azur by UTMB®  
France
- 01-02 NOV** Kullamannen™ by UTMB®  
Suède
- 01-03 NOV** Mallorca by UTMB®  
Espagne



## AMÉRIQUE

- 12-14 AVRIL** Desert RATS Trail Running Festival™ by UTMB®  
États-Unis
- 25-27 AVRIL** HOKA Coyote Endurance Run™ by UTMB®  
États-Unis
- 09-12 MAI** Valhäll Argentina by UTMB®  
Argentine
- 29 JUIN** Western States® 100-Mile Endurance Run  
États-Unis
- 18-20 JUIL** Speedgoat™ Mountain Races by UTMB®  
États-Unis
- 02-04 AOÛT** Quito Trail by UTMB®  
Équateur
- 19-22 SEPT** Paraty Brazil by UTMB®  
Brésil
- 25-28 SEPT** Grindstone Trail Running Festival™ by UTMB®  
États-Unis
- 28-29 SEPT** Ultra Trail Whistler by UTMB®  
Canada
- 11-12 OCT** Kodiak Ultra Marathons by UTMB®  
États-Unis
- 07-08 NOV** Puerto Vallarta México by UTMB®  
Mexique

# UTMB® WORLD SERIES

43 ÉVÉNEMENTS  
EN 2024

## AFRIQUE

- 24-26 MAI** Mountain Ultra-Trail™ by UTMB®  
Afrique du Sud
- 22-23 JUIN** Maurïus by UTMB®  
Maurice



## ASIE

- 19-21 AVRIL** Ultra-Trail Mount Yun by UTMB®  
Chine
- 03-05 MAI** Amazon Jungle Thailand by UTMB®  
Thaïlande
- 12-13 OCT** TransJeju by UTMB®  
Corée du Sud
- 17-20 OCT** Ultra-Trail Ninghai by UTMB®  
Chine
- 08-10 NOV** TransLantau™ by UTMB®  
Hong Kong, Chine
- 15-17 NOV** Malaysia Ultra-Trail by UTMB®  
Malaysia
- 05-08 DEC** HOKA Chiang Mai Thailand by UTMB®  
Thaïlande



# ALL-OUT TRAIL POWER

## TECTON X2

Reach new peaks of performance  
with propulsive carbon plates.

**HOKA**  
FLY HUMAN FLY

Jeudi 4 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.
- **16h00 – 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**  
et danses brésiliennes **Sambatina Studio** 4
- **22h30** Rond-point de la Mairie 4  
Accueil des coureurs de l'**UTC** en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ, dépôt des sacs de délestage.
- **23h00** Départ des coureurs de l'**UTC**, le long du cours Paoli jusqu'à la place Paoli, puis les Lubiace et Baliri.

Vendredi 5 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)**.
- **14h00 à 19h30** Inscriptions pour la **marche (l'Andata)** au profit de l'association Spartera (Partage) 2  
Retrait des sacs coureurs au Cosec (salle omnisports).  
Animation de la galerie marchande
- **16h00** Arrivée des premiers concurrents de l'**UTC**, cours Paoli 5  
Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers
- **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
- **19h15** Arrivée des premiers concurrents du **GT**, cours Paoli 5  
Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers
- **19h30** Cafeteria du CROUS (Université des Sciences et Techniques) 3  
« PASTA PARTY » offerte aux coureurs du **RT** et du **TT**
- **21h00** Remise des prix du **GT**, Place Tuffelli 6

**DACIA**  
TOUT. SIMPLEMENT

# NOUVEAU DACIA JOGGER

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



Gamme Dacia Nouveau Jogger : Émissions de CO2 min / max (g/km) (procédure WLTP) : 108/130. Consommations mixtes min / max (l/100km) (procédure WLTP) : 4,8/7,8. Dacia recommande  Castrol.

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

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

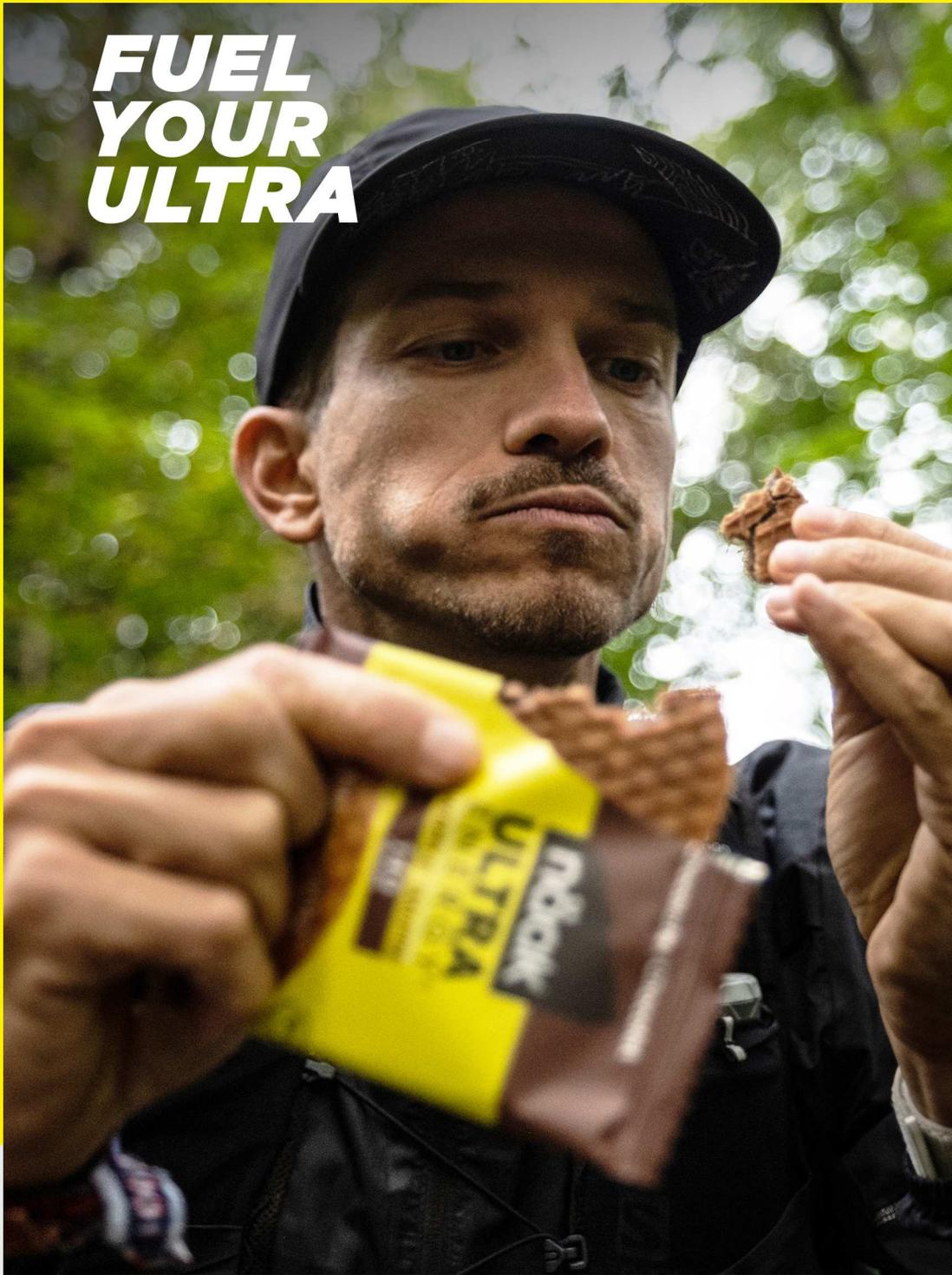
***Samedi 6 Juillet***

- 4h20 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.
- 4h50 Départ du **Restonica Trail**, en 2 vagues, 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.
- 6h30 Départ du **Tavignanu Trail**, en 2 vagues, via le Cours Paoli et les Lubiacce. **4**
- 6h45 Place Tuffelli, Inscriptions pour la **marche** (l'**Andata**) au profit de l'association **Spartera (Partage)**.
- 8h30 Départ de l'**Andata** marche de 6/8 km. **6**
- 9h40 Arrivée des premiers concurrents du **TT**
- Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers, buffet pour **5** les marcheurs **6**
- 13h00 Arrivée des premiers concurrents du **RT**
- Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers **5**
- 19h30 Remise des prix (**UTC** relais et solo, **RT** et **TT**), Place Tuffelli **6**





**FUEL  
YOUR  
ULTRA**



naak.com

**ULTRA ENERGY™ WAFFLES**

Allez plus loin, plus longtemps.





**SUUNTO**

*Adventure  
Starts  
HERE*

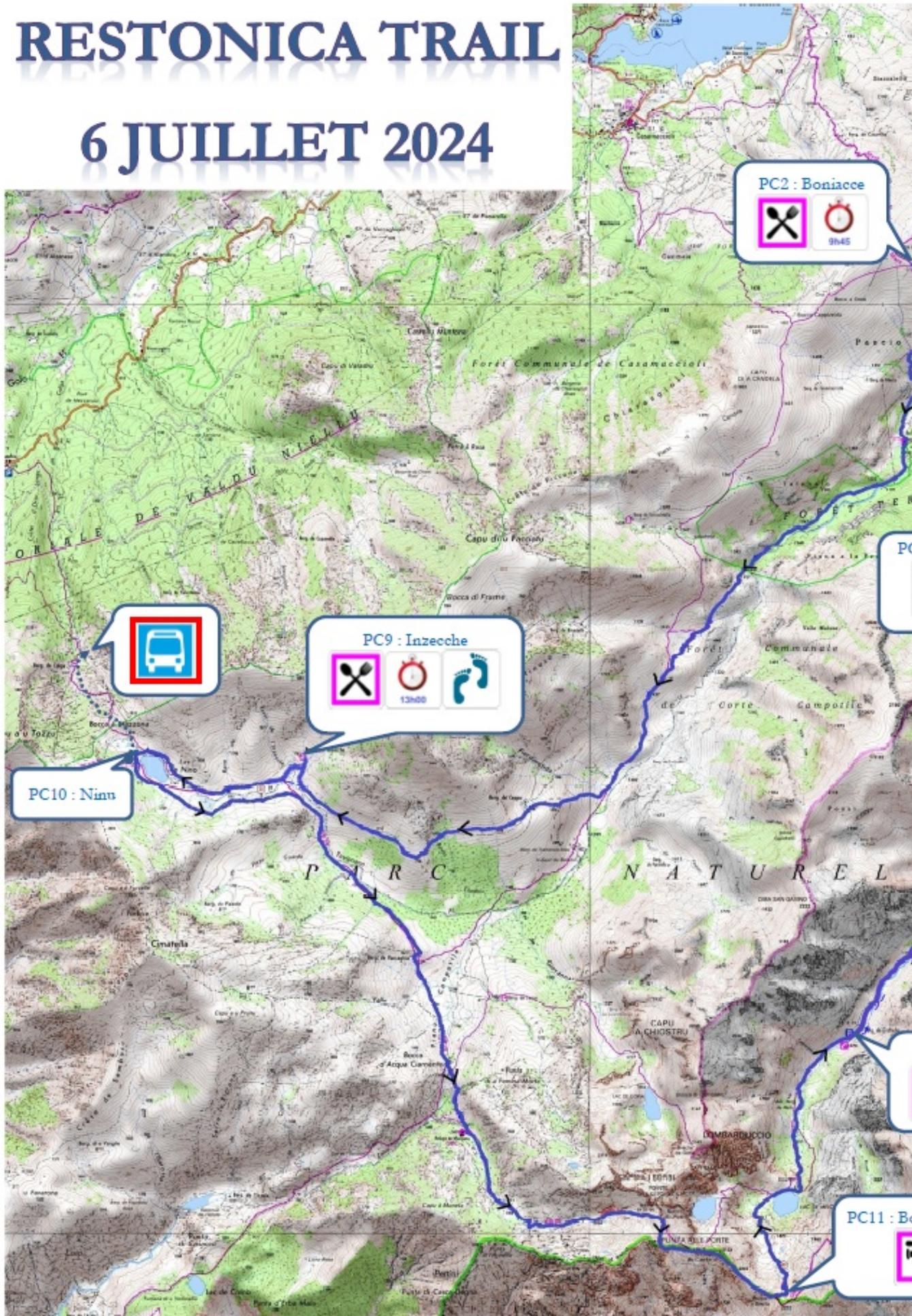
# Certains choisissent la haute gastronomie

NEW  
**SUUNTO RACE**  
the performance watch



# RESTONICA TRAIL

## 6 JUILLET 2024





BY **UTMB**

Partenaires UTMB® World Series



COMPRESSPORT



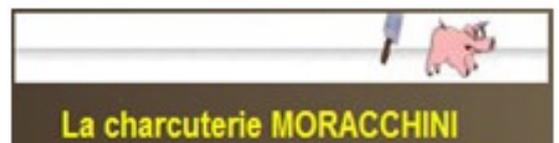
Partenaires institutionnels



Partenaires adhérents



Sponsors Corses







# FOR EVERY ADVENTURE

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR  
DESIGNED FOR ANY FORECAST



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

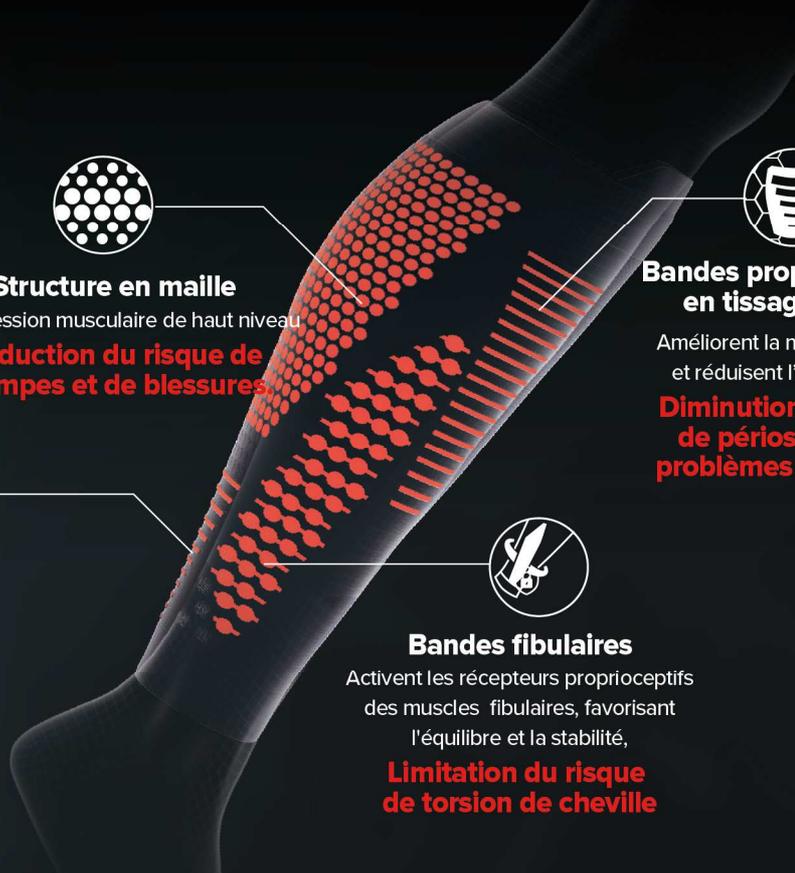
**Support et réduction de l'inflammation**



### 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 **RESTONICA TRAIL** :

- Smartphone (application **LiveTrail** 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 minimum 15cl ;
- 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. Le coureur doit juger si, selon les critères mentionnés, la veste est conforme au règlement et donc adaptée aux intempéries en montagne ;
- Sifflet ;
- Vivres de course (recommandation de 800kcal (2 gels + 2 barres énergétiques de 65g chacune) ;
- Bande élastique adhésive mini 80cm pour faire un bandage ou un strapping ;
- Casquette ou bandana ou équivalent



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

REPAIR  
IF YOU  
CARE

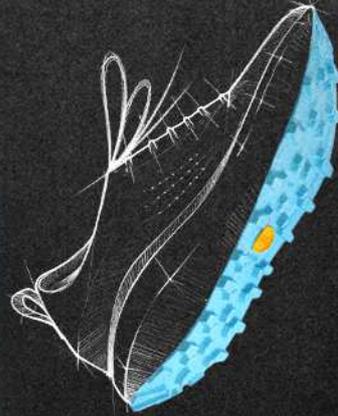


RESSEMELLEZ  
VOS CHAUSSURES DE  
TRAIL RUNNING AVEC  
VIBRAM ET DEVENEZ  
TESTEUR.



TROUVER  
UN CORDONNIER  
PRES DE CHEZ  
VOUS

VIBRAM.COM/SHOE-REPAIR-LOCATOR



VIBRAM.COM

SHOKZ

Shokz,  
pour le Sport

Casque de sport à conduction  
osseuse à oreilles libres



OPENRUN PRO



- Confort à oreilles libres
- Conscience de la situation
- Résistance à l'eau IP55
- 10 heures de musique et d'appels

Idéal pour les coureurs de trail

Scanner le code QR  
pour plus d'informations

SHOKZ



	Restonica Trail	
	Homme	Femme
<b>2023</b>		
	BESSON-PITHON Elie	MASTROTA Natalia
<b>2022</b>		
	AIRIAU Gautier	MARINI Julie
<b>2021</b>		
	GIORDANO Noël	MARINI Julie
<b>2020</b>		
<b>2019</b>		
	LENORMAND Guillaume	MORACCHINI Emmanuelle
<b>2018</b>		
	CALLIER Frédéric	ORSINI Alicia
<b>2017</b>		
	LANNE Michel	ROUSSET Mélanie
<b>2016</b>		
	HAUTIN Jean François	ROUSSET Mélanie
<b>2015</b>		
	SANTELLI Lambert	ROUSSET Mélanie
<b>2014</b>		
	SANTELLI Lambert	GRIMAUD Aline
<b>2013</b>		
	BONNEL Lionel	SEMERJIAN Maria
<b>2012</b>		
	DAWA SHERPA Dachhiri	COMBARIEU Maud
<b>2011</b>		
	DAWA SHERPA Dachhiri	MARTIN Sandra
<b>2010</b>		
	DAWA SHERPA Dachhiri LENORMAND Guillaume	MARTIN Sandra
<b>2009</b>		
	CINQUI Jean Louis	MATTEI Stéphanie
<b>Records de l'épreuve</b>		
	8h 00m 33s DAWA SHERPA Dachhiri 2012	9h 54m 37s COMBARIEU Maud 2012



**CAMELBAK**

*NOUVEAU APEX™ PRO VEST*

**REDÉFINISSEZ  
LES LIMITES**



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



# NIRVANA

## SPORTS TRAVEL & ACCOMMODATION



Fier partenaire officiel de voyage et d'hébergement des UTMB World Series.

Proposer un hébergement et des forfaits adaptés aux athlètes, vous assurant d'arriver à destination et d'être prêt à courir.

Nous pouvons organiser :

- Hébergement dans un hôtel officiel de la course
- Transferts aéroport
- Vols et transports



Scannez le code QR pour en savoir plus renseignements ou visite  
[www.nirvanaeurope.com](http://www.nirvanaeurope.com)



**UTMB**  
WORLD SERIES

**NIRVANA**

OFFICIAL SUPPLIER

