Guide 2024 du coureur Ultra-Trail di Corsica

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

UTMB WORLD SERIES · HOKA FLY HUMAN FLY · DACIA · näak · SUUNTO

CULLETTIVITÀ DI CORSICA · COLLECTIVITÉ DE CORSE · Ville de Corte · 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 versle 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.

20K M 50K M 100K M 100M M

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 statiatiques de performances détaillées
- Vos prochains inscriptions
- Et partager vos résultats avec vos amis

OCÉANIE

17-18 FEV — Tarawera Ultra-Trail by UTMB®
Nouvelle-Zélande

18-19 MAI — Ultra-Trail Australia™ 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

14-16 JUIN — Trail 100 Andorra™ by UTMB®
Andorre

28-30 JUIN — La Sportiva® Lavaredo Ultra Trail® by UTMB®
Italie

AVANT
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

APRÈS
26 août - 01 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

UTMB® WORLD SERIES

43 ÉVÉNEMENTS EN 2024

AFRIQUE

24-26 MAI — Mountain Ultra-Trail™ by UTMB®
Afrique du Sud

22-23 JUIN — Mauritius by UTMB®
Maurice

AMÉRIQUE

12-14 AVRIL — Desert RATS Trail Running Festival™ by UTMB®
États-Unis

APRÈS
26-27 AVRIL — HOKA Canyons Endurance Runs™ by UTMB®
États-Unis

09-12 MAI — Valhöll Argentina by UTMB®
Argentine

29 JUIN — Western States® 100-Mile Endurance Run
États-Unis

19-20 JUIL — Speedgoat™ Mountain Races by UTMB®
États-Unis

02-04 AOÛT — Quito Trail by UTMB®
Equateur

19-22 SEPT — Paraty Brazil by UTMB®
Brésil

20-22 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

07-09 NOV — Puerto Vallarta México by UTMB®
Mexique

ASIE

19-21 AVRIL — Ultra-Trail Mount Yun by UTMB®
Chine

03-05 MAI — Amazean 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

APRÈS
06-08 DEC — HOKA Chiang Mai Thailand by UTMB®
Thaïlande

ALL-OUT
TRAIL POWER
TECTON X 2
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.
  Retrait des sacs coureurs au Cosec (salle omnisports). 2
- **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**
- **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 Lubiacce 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**).
  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 l'association Spartera (Partage)

- **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 4
  pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.
- **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

A
B 120g CO_2/km
C
D
E
F
G

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

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**

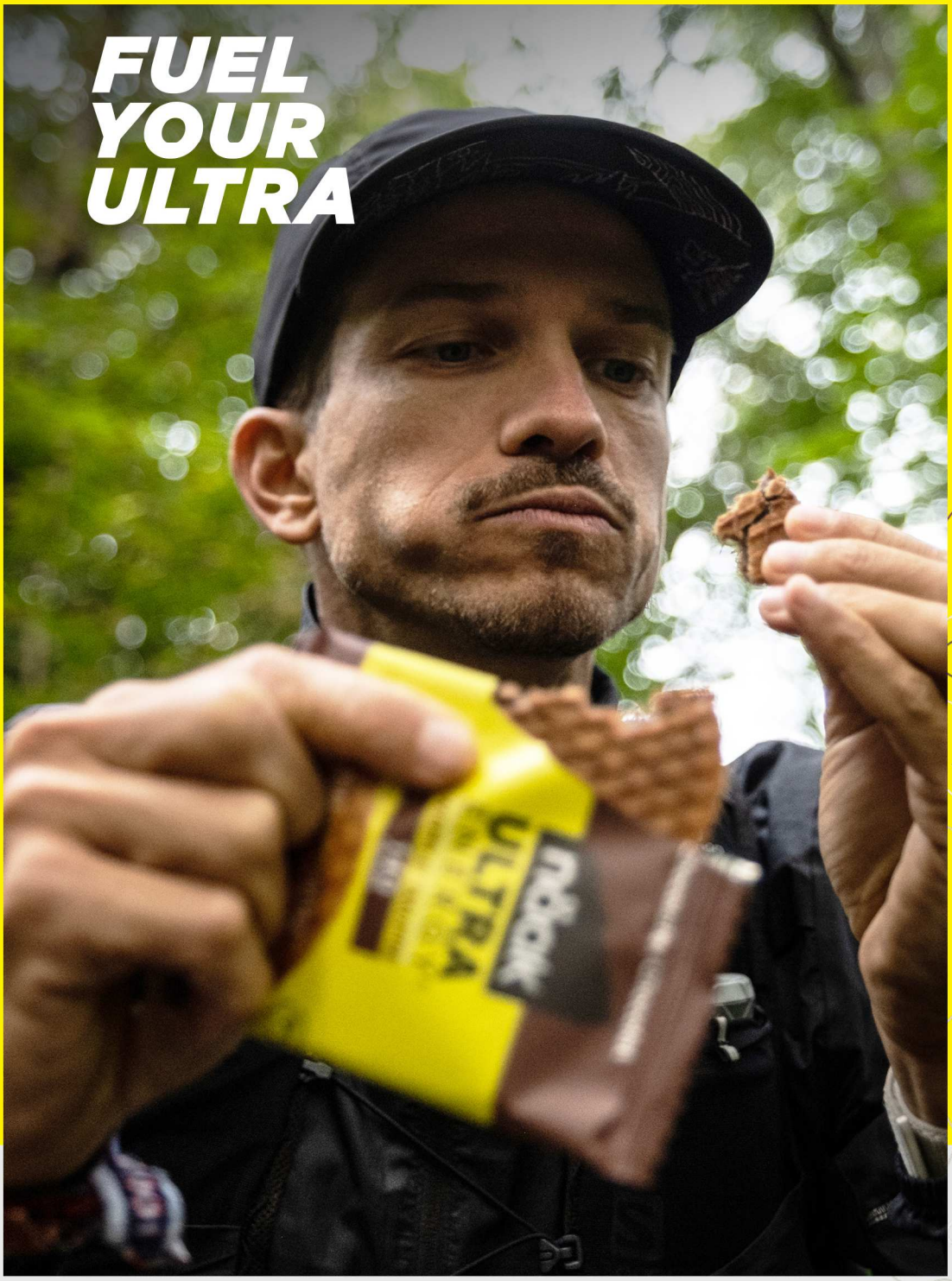
- Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers, buffet pour les marcheurs 5 6

- **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

näak



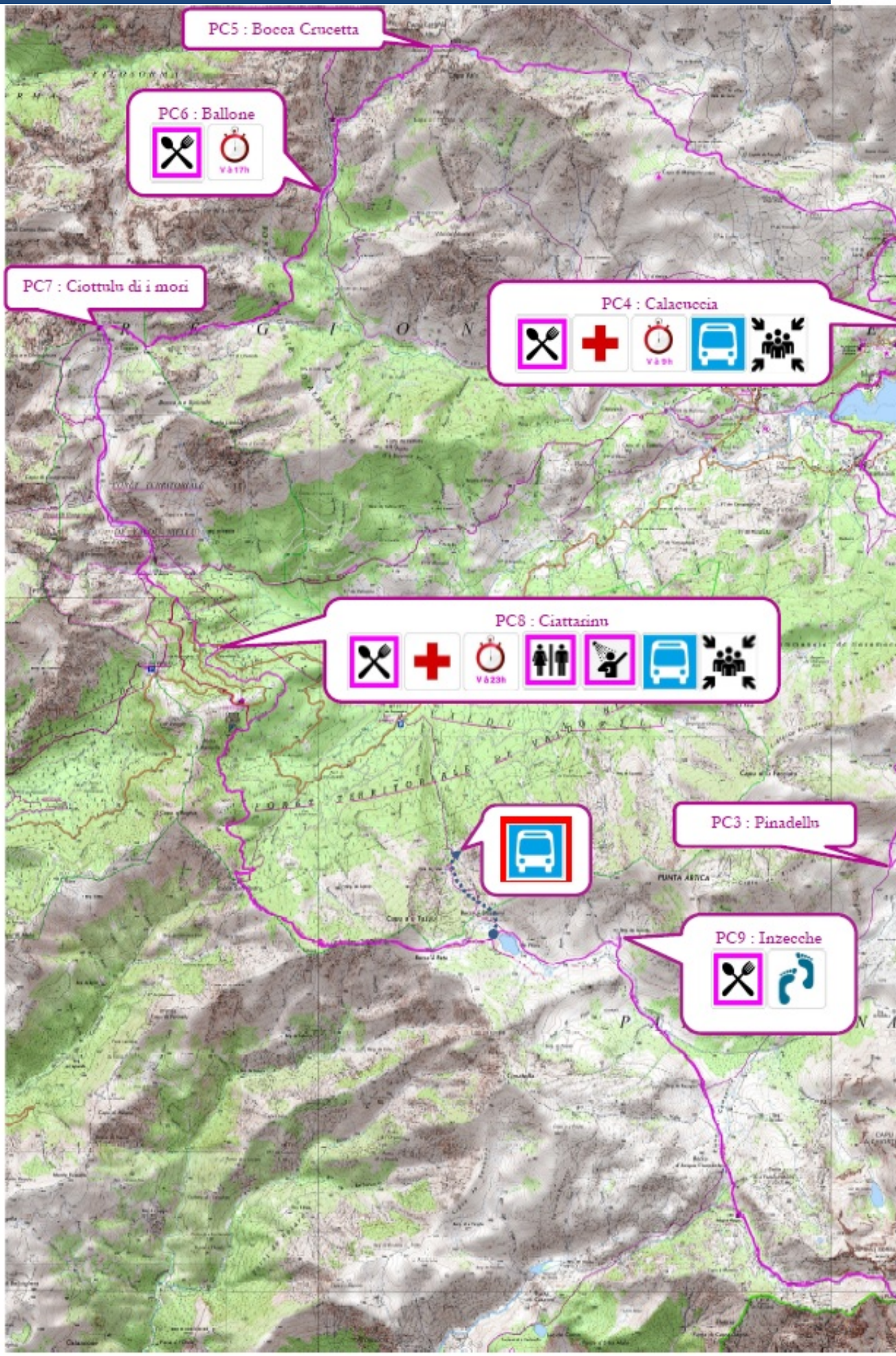
naak.com

ULTRA ENERGY™ WAFFLES

Allez plus loin, plus longtemps.

Guide 2024 du coureur Ultra-Trail di Corsica — Se repérer dans Corte

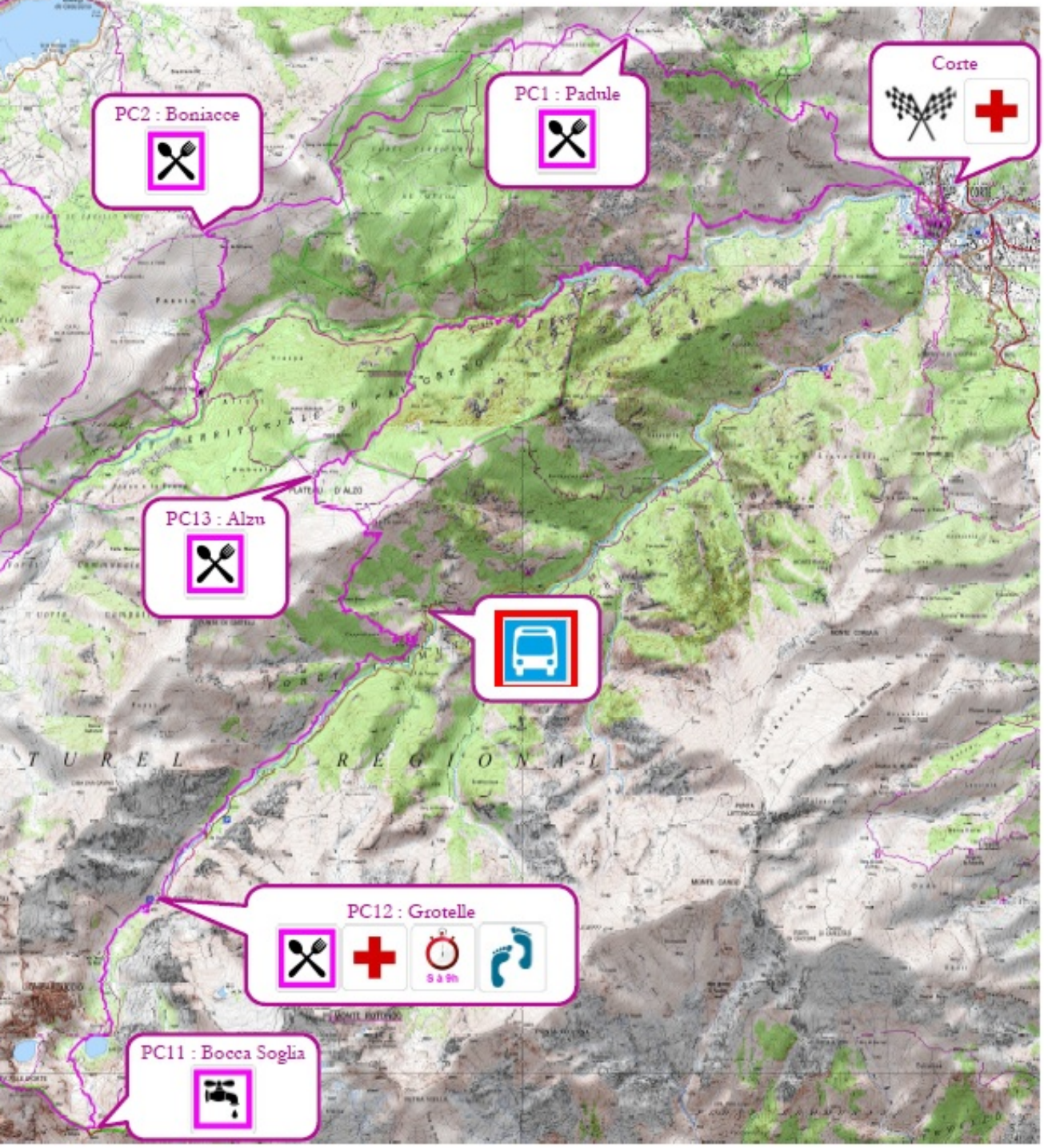
SUUNTO
Adventure starts here
Certains choisissent la haute gastronomie
NEW
SUUNTO RACE
the performance watch
WED / 03 / 30
19 36
HRV
Normal
58ms


PC5 : Bocca Crucetta
PC6 : Ballone
V à 17h
PC7 : Ciottulu di i mori
PC4 : Calacuccia
V à 9h
PC8 : Ciattarinu
V à 23h
PC3 : Pinadellu
PC9 : Inzecche

ULTRA-TRAIL® DI CORSICA

4 - 6 JUILLET 2024

Ravitaillement	Poste de Secours	Barrière Horaire	Rapatriement	Point de rencontre



Partenaires UTMB® World Series

HOKA FLY HUMAN FLY

DACIA

näak

SUUNTO

Buff

COMPRESSPORT

SHOKZ

vibram

CAMELBAK

Partenaires institutionnels

CULLETTIVITÀ DI CORSICA
COLLECTIVITÉ DE CORSE

Ville de Corte

UNIVERSITÀ DI CORSICA PASQUALE PAOLI

Parc naturel régional de Corse
Parcu di Corsica

Réserve Naturelle
MASSIF DU MONTE RITONDU

Partenaires adhérents

gan ASSURANCES Agence de Corte

ESPACE ELEC.
DISTRIBUTEUR DE SOLUTIONS ELECTRIQUES

CYRNEA BAR
Chez Pascal
Rue du professeur Santiaggi
CORTE

Sponsors Corses

corsica ferries

EDF

AIR CORSICA

PAOLINA
UN'ISULA, UNA STORIA, UNA BIERA

Domaine Vico

CHEMINS DE FER DE LA CORSE
CAMINI DI FERRU DI A CORSICA

A RINASCITA

CORSE

zilia
eau de source

Corte Distribution
Vins
Boissons
Spiritueux
Produits Agricoles
RN 200 - 20250 CORTE - TEL. 04 95 46 06 17 - FAX. 04 95 46 11 85

Afpa
CORSICA
U NOSTRU MISTIERU, U VOSTRU AVVENE

CONFISERIE SAINT SYLVESTRE
FRUITS CONFITS DE CORSE

Casino
supermarchés
CENTRE CORSE
CORTE

SOLECO

La Foir'Fouille

FERRONNERIE
Albertini

FRAIKIN
VOTRE LOUEUR DE VÉHICULES

LEROY MERLIN

EURO TYRE

EURO MAT

S.A.S
Corsica Gastronomia
FABRICATION SPECIALITES CORSES

Mr.Bricolage
Corte

NÒI
SOINS NATURELS
POUR SPORTIFS

SO.CO.GAZ
SOciété COrse de distribution de GAZ
Butagaz
GAZ & ÉLECTRICITÉ

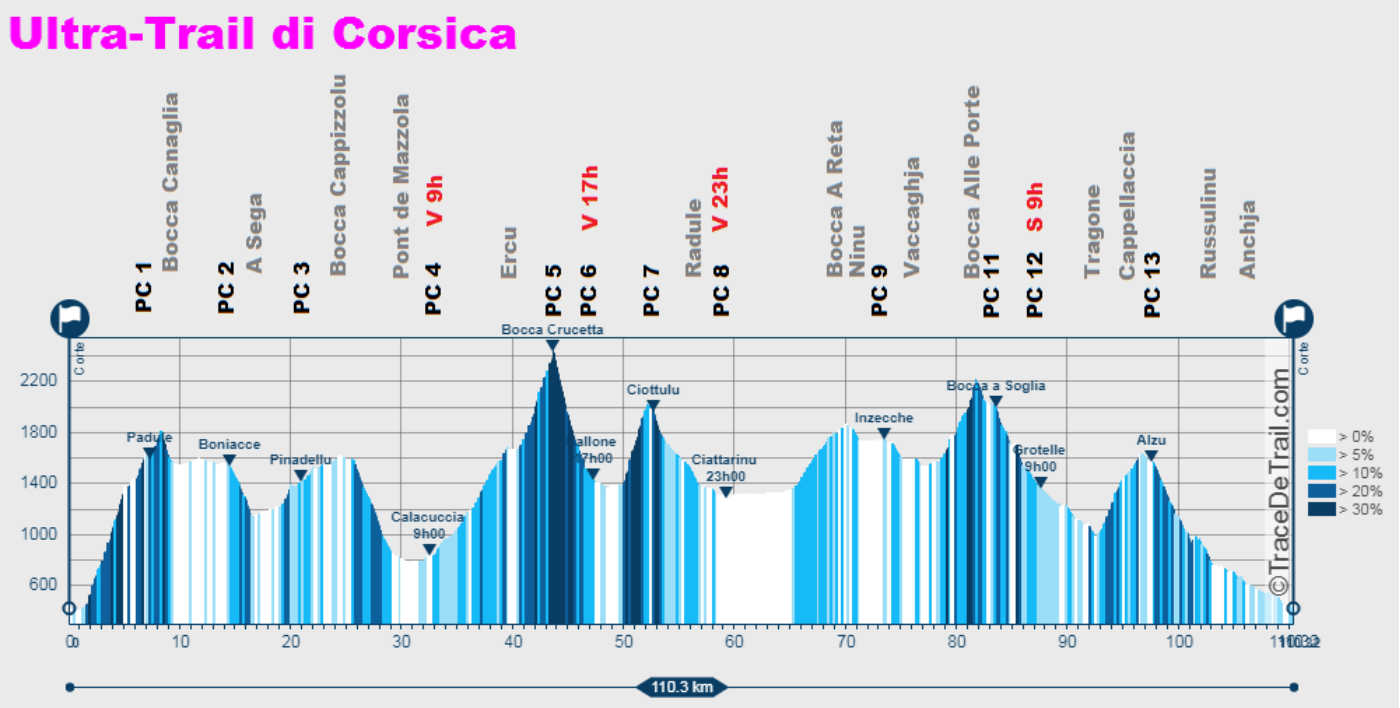
VITO
Pancrazzi
Corte

MENUISERIE
CORSE
P.V.C.

CECC
Corse Entretien Chauffage Climatisation

autocars RINIERI

La charcuterie MORACCHINI



Modifications du parcours :

- Départ en une seule vague pour les 500 coureurs, passage par Baliri pour étirer le peloton
- Passage en forêt de Valdoniello et PC à Ciattarinu au lieu du col de Vergio
- PC au bergeries de l' Inzecche, à proximité du lac de Ninu.

Ultra Trail di Corsica

PC	Lieu	Temps 1°	Horaire 1°	Km	Delta Km	Km Reste	D+ cumulé	Delta D+	D- cumulé	Delta D-	Altitude	GPS		Ravito	Médical	Rapatriement	Barrière
	Départ		23h00			110,3					428	N 42,3066°	E 09,1507°				
1	E Padule	1h08	0h08	7,2	7,2	103,1	1287	1287	103	103	1611	N 42,3242°	E 09,1062°	x			
2	Boniacce	1h52	0h52	14,4	7,2	95,9	1564	277	434	331	1559	N 42,3037°	E 09,0387°	x			
3	Pinadellu	2h40	1h40	20,9	6,5	89,4	1875	311	864	430	1450	N 42,2652°	E 09,0076°				
4	Calacuccia	3h55	2h55	32,4	11,5	77,9	2194	319	1773	909	879	N 42.3327°	E 09.0121°	x	x	x	9h
5	Bocca Crucette	5h55	4h55	43,5	11,1	66,8	3851	1657	1823	50	2454						
6	Ballone	6h29	5h29	47,2	3,7	63,1	3855	4	2839	1016	1461	N 42.3535°	E 08.9080°	x			17h
7	Ciottulu di i mori	7h32	6h32	52,5	5,3	57,8	4529	674	2970	131	1989	N 42,3352°	E 08,8683°				
8	Ciattarinu	8h20	7h20	59,1	6,6	51,2	4563	34	3686	716		N 42,2937°	E 08,8884°	x	x	x	23h
9	Inzecche	9h50	8h50	73,4	14,3	36,9	5194	631	3860	174		N 42,2505°	E 08,9595°	x		x	
10	Ninu											N 42,2567°	E 08,9378°				
11	Bocca a Soglia	11h25	10h25	83,4	10,0	26,9	5899	705	4313	453	2009						
12	E Grotelle Chez Téo	12h05	11h05	87,5	4,1	22,8	5903	4	4954	641	1385	N 42,2288°	E 09,0301°	x	x	x	9h(Samedi)
13	Alzu	13h41	12h41	97,5	10,0	12,8	6598	695	5440	486	1588	N 42,2769°	E 09,0556°	x			
	Arrivée	15h15	14h15	110,3	12,8		6861	263	6862	1422	427	N 42,3066°	E 09,1507°	x	x		

Modalités d'arrivée :

Nul doute que vous trouverez le buffet d'après course, mais n'oubliez pas de récupérer votre finisher au « village d'arrivée » qui vous propose aussi des douches.

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.

QUALITY 2 YEARS GUARANTEE

MADE IN EUROPE

COMPRESSPORT®

www.compressport.com

LES RAVITOS

näak

PC	Lieu	Accès voiture	UTC 110 km	Café	Soupe	Thé	Eau	Menthe ou Grenadine	St Yorre (UTC)	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 (mie et complet)	Barre	Gaufre	Boisson	Soupe / Purée
			Chaud				Froid					Sucré						Salé				Fruits				Näak				
1	E Padule		X				X	X	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	X	X			X				
3	Pinadellu		X																											
4	Calacuccia	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X
5	Bocca Crucette		X																											
6	Ballone		X				X	X	X	X		X		X	X	X	X	X				X	X			X	X	X	X	X
7	Ciottulu di i mori		X				X																							
8	Ciattarinu	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X
9	Inzecche		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X			X	X	X	X	X
10	Ninu		X																											
11	Bocca a Soglia		X				X																							
12	E Grotelle Chez Téo		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
13	Alzu		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X			X	X	X	X	X

Extrait du règlement ARTICLE 3

Matériel obligatoire pour la course **ULTRA-TRAIL di CORSICA :**

- 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 ;
- 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. 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

	Ultra Trail di Corsica	
	Homme	Femme
2023		
	SANTELLI Lambert	SPERGER Eva Maria
2022		
	MARMISSOLLE Beñat	AVENIER Delphine
2021		
	HAUTIN Jean-François	MALEJONOCK Irina
2020		
2019		
	SANTELLI Lambert	BOURGEOIS Marie-Noëlle
2018		
	LEGRAND Gauthier	SCHEINER Perrine
2017		
	SANTELLI Lambert	PORETTI Marta
2016		
	D'ALETTO Fabrice	SCHEINER Perrine
2015		
	LUCIANI Dominique	HAEGEL Hélène
2014		
	FATTACCIOLI Manu	MATTEI Stéphanie
2013		
	PERETTI Guillaume	ROUSSET Mélanie
Records de l'épreuve		
	15h 15m 31s SANTELLI Lambert 2023	20h 19m 18s MATTEI Stéphanie 2014

CAMELBAK
NOUVEAU APEX™ PRO VEST
REDÉFINISSEZ LES LIMITES
PLUS D'INFO SUR 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
UTMB WORLD SERIES
NIRVANA
OFFICIAL SUPPLIER