



BY **UTMB®**

100M M **GR20**

UTC 110 km

100K M **GR20**

RT 69 km

50K M

TT 33 km

20K M

GT 17 km

3/4/5
JUILLET
JULY 2025

ALDILÀ DI E LIMITE
BEYOND THE LIMITS

UTMB®
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY

Dacia

näak

SUUNTO

restonicatrail.fr



GUIDE COUREUR

03-05 JUILLET 2025

FR

SOMMAIRE

INTRO
P.3

LE MOT DU PRÉSIDENT
P.4

ÉVÈNEMENTS
P.6

PROGRAMME
P.10

S'ORIENTER
P.13

UTC 100M
P. 16

RT 100K
P.18

TT 50K
P.20

GT 20K
P.22

MATÉRIEL OBLIGATOIRE
P.26

SÉCURITÉ
P.27

**SE DÉPLACER DANS LA
RESTONICA**
P.28

LIVE TRAIL
P.31

UTMB LIVE
P.32



ALDILÀ DI E LIMITE / AU-DELÀ DES LIMITES

Plongez dans une aventure au-delà des limites au cœur des paysages sauvages et préservés de la Corse avec le Restonica Trail by UTMB. Suivez les traces du célèbre GR20, véritable icône du trail, et partez à la conquête des sommets majestueux de l'île de beauté. Chaque pas vous rapproche un peu plus de l'essence des montagnes corses, où des panoramas à couper le souffle révèlent l'authenticité de ce territoire d'exception.

Depuis la ville historique de Corte, nichée au cœur des gorges de la Restonica, parcourez des paysages uniques : rivières cristallines serpentant dans des vallées profondes, villages perchés chargés d'histoire, forêts de pins centenaires, et lacs glaciaires comme Capitellu et Melu. Ce cadre sauvage et technique fait toute la singularité de cet événement.

Avec ses quatre formats – 17 km, 33 km, 69 km et 110 km – le Restonica Trail s'adresse autant aux amateurs en quête de découverte qu'aux ultra-traileurs chevronnés prêts à relever le défi ultime. Chaque parcours incarne l'esprit de la Corse : une terre de contrastes, de résilience, et de beauté brute.

Rejoignez-nous du 3 au 5 juillet 2025 pour une aventure hors du commun et laissez-vous emporter par l'énergie de cette course.



LE MOT DU PRÉSIDENT

“

Chers amis coureurs,

C'est avec un grand plaisir que nous nous préparons à vous accueillir à Corte du 3 au 5 juillet pour participer à nos courses du Restonica Trail By UTMB.

Cette année, pour votre sécurité, nous avons prévu un staff médical élargi, un routeur météo afin d'avoir des informations précises sur le temps que vous allez rencontrer, et aux points hauts huit accompagnateurs en moyenne montagne secouristes, prêts à intervenir sur les différents versants. La sécurité, c'est aussi à vous de l'assurer en ayant bien votre matériel obligatoire figurant dans le règlement dans votre sac. Nous avons prévu des contrôles de sacs et nous vous rappelons qu'en cas de manquement, la disqualification est immédiate. Nous ne souhaitons surement pas en arriver là. Nous sommes tous là pour passer un moment festif et convivial. En cas d'intempérie annoncée, sur ordre de la direction de course, il faudra y ajouter le kit canicule ou grand froid.

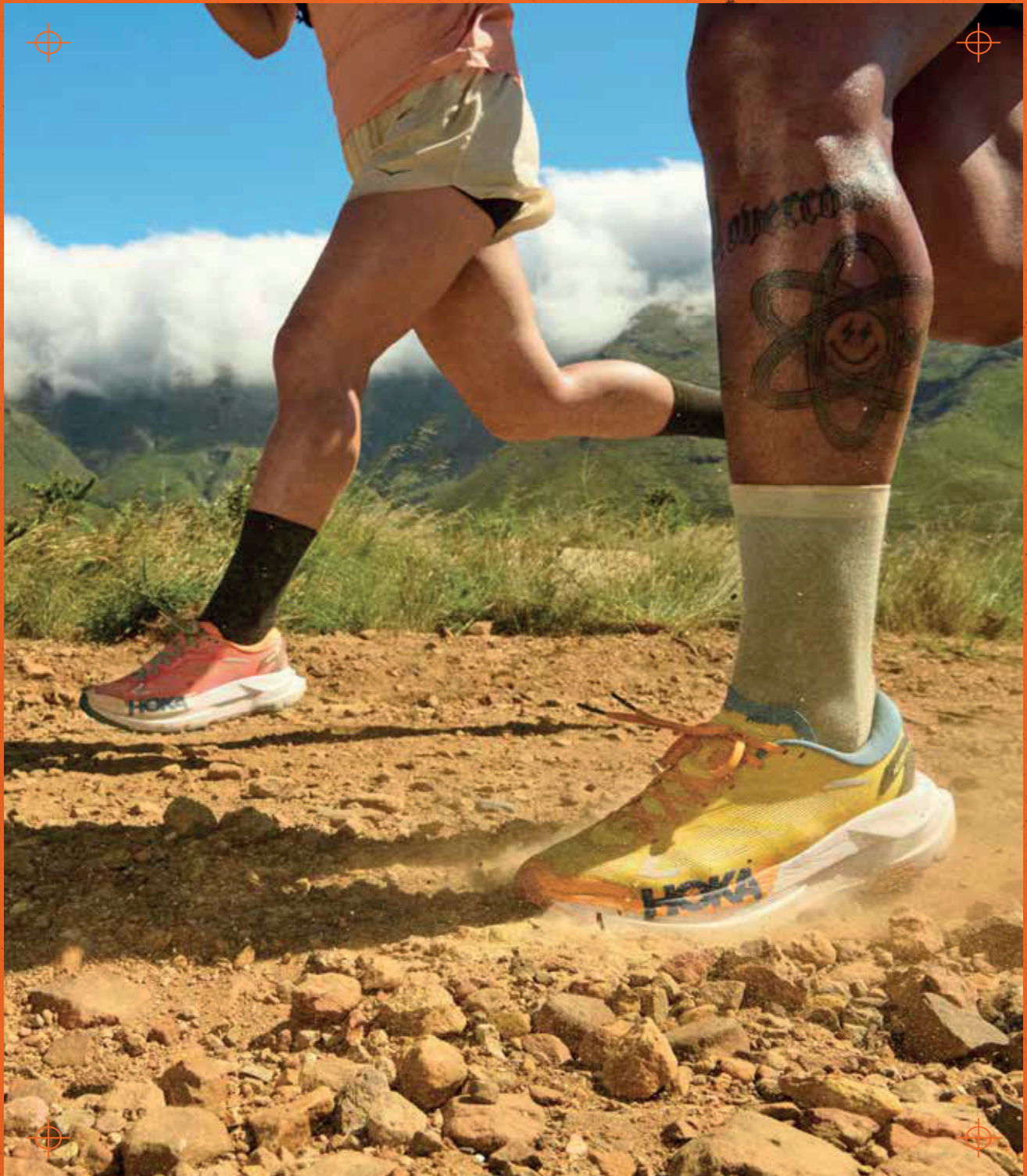
L'esprit du trail, c'est le respect, de soi même et des autres, la force physique et mentale, l'honneur et le dépassement. Toutes ces belles valeurs ne doivent pas être entachées par des tentatives de fraude ou de triche, aussi afin de respecter une éthique, nous vous rappelons que tout accompagnateur/pacer en dehors des zones prévues pénalisera le coureur de 15 minutes.

Si un proche souhaite vous accompagner, il devra se faire connaître au PC Course/Ravi-taillement sur place.

Jean-Éric Ianoir

Le comité d'organisation

MAFATEX



FAR OUT

CONQUER MORE WILD MILES WITH
IMPACT-ABSORBING MAX CUSHION
AND A PROPULSIVE CARBON PLATE.

MAFATEX



CUSHION=CONFIDENCE

Ultra-soft PEBA foam
engineered to make the
uncomfortable comfortable.



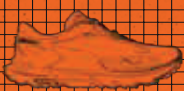
CARBON=CONTROL

Premium carbon plate
propels for a stable ride
over distance.

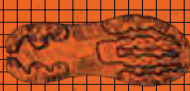


VIBRAM=ADAPTABILITY

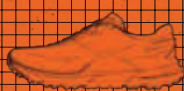
Vibram® Megagrip outsole
adapts to the highs and
lows of varied terrain.



LATERAL VIEW



BOTTOM VIEW



MEDIAL VIEW



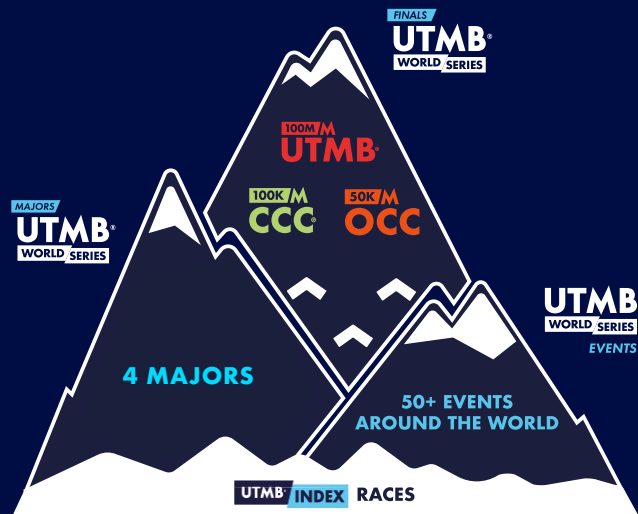
TOP VIEW

HOKA

RÉVÉLEZ L'EXTRAORDINAIRE EN VOUS !

Le circuit UTMB® World Series rassemble les coureurs de trail, amateurs comme élites, à travers les plus grands événements internationaux dans des destinations d'exception.

Vivez l'aventure UTMB® proche de chez vous, explorez de nouvelles cultures, partagez les sentiers et lancez-vous dans une quête unique qui vous mènera jusqu'au sommet du trail : les UTMB® World Series Finals lors de l'emblématique 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 à Chamonix Mont-Blanc : **OCC (50K)**, **CCC® (100K)** y la **UTMB® (100M)**.

MAJORS

Quatre UTMB World Series Majors sont organisés chaque année sur les différents continents : Amérique, Europe, Asie-Pacifique et Océanie.

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

Les événements **UTMB World Series** offrent à tous les coureurs de trail l'opportunité de vivre l'aventure UTMB près de chez eux, tout en mettant en lumière les spécificités uniques de chaque destination. Avec plus de 50 événements à travers le monde, chaque course est une invitation à l'exploration et à la découverte.





RUNNING STONES: MULTIPLIEZ VOS CHANCES D'ACCÉDER AUX UTMB WORLD SERIES FINALS

Vous collectez des Running Stones en terminant une course des catégories 20K, 50K, 100K ou 100M lors d'un événement UTMB World Series ou d'un Major.

- ✓ Les Running Stones sont cumulables et n'expirent jamais, vous pouvez donc en accumuler autant que vous le souhaitez au fil du temps.
- ✓ Il vous suffit d'1 Running Stone obtenue au cours des deux dernières années pour être éligible au tirage au sort des Finales.
- ✓ Chaque Running Stone représente une chance supplémentaire d'être sélectionné.

UTMB INDEX

VOTRE PASSEPORT POUR LE TRAIL RUNNING

UTMB Index évalue la performance d'un coureur sur quatre catégories de course : **20K, 50K, 100K et 100M**, ainsi qu'un score global.

UN INDICATEUR ESSENTIEL POUR :

- ✓ **Participer au tirage au sort des UTMB World Series Finals**
(avec au moins 1 Running Stone).
- ✓ **Déterminer votre vague de départ** pour une expérience de course optimale.
- ✓ **Accéder en avant-première aux inscriptions des courses :**
Profitez d'un accès prioritaire de 48 heures pour vous inscrire aux événements UTMB World Series. Pour certains événements **100K et 100M**, un UTMB Index valide est requis pour des raisons de sécurité ou pour accéder à une pré-inscription au tirage au sort.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- ✓ Votre UTMB Index est calculé à partir de vos **5 meilleurs résultats** de course sur les 36 derniers mois, en tenant compte de la performance et de la temporalité. Pour être valide, vous devez avoir au moins **un résultat en course enregistré au cours des 24 derniers mois**.
- ✓ Avec plus de **6.000 courses disponibles dans le monde**, de nombreuses opportunités s'offrent à vous pour améliorer votre UTMB Index.

Prêt à passer au niveau supérieur ?
Validez ou améliorez votre UTMB Index dès aujourd'hui !

DÉCOUVREZ VOTRE SCORE SUR [UTMB.WORLD](https://www.utmb.world)



CRÉEZ VOTRE COMPTE MY UTMB®

Gérer tout au même endroit :

- Suivez vos Running Stones et votre UTMB Index.
- Consultez vos résultats de course et vos statistiques de performance.
- Vérifiez vos inscriptions aux prochaines courses.
- Partager vos exploits avec vos amis.

COMMENCEZ VOTRE AVENTURE SUR [UTMB.WORLD](https://www.utmb.world)

UTMB®

WORLD SERIES

FINALS

HOKA UTMB® MONT-BLANC

AUGUST 25-31 | CHAMONIX MONT-BLANC,
COURMAYEUR, ORSIÈRES
FRANCE, ITALY, SWITZERLAND

100KM UTMB®

100KM CCC®

50KM OCC

MAJORS

OCEANIA MAJOR

HOKA ULTRA-TRAIL AUSTRALIA™ BY UTMB®

MAY 15-18 | KATOOMBA, AUSTRALIA

EUROPE MAJOR

HOKA VAL D'ARAN BY UTMB®

JULY 02-06 | VIELHA, SPAIN

AMERICAS MAJOR

HOKA KODIAK ULTRA MARATHONS™ BY UTMB®

OCTOBER 10-11 | BIG BEAR LAKE, USA

ASIA-PACIFIC MAJOR

HOKA CHIANG MAI THAILAND BY UTMB®

DECEMBER 4-7 | CHIANG MAI, THAILAND



EVENTS

NEW EUROPE

ARC OF ATTRITION BY UTMB®

JANUARY 24-26 | UNITED KINGDOM

OCEANIA

TARAWERA ULTRA-TRAIL BY UTMB®

FEBRUARY 15-16 | NEW ZEALAND

NEW ASIA

ULTRA-TRAIL® XIAMEN BY UTMB®

MARCH 01-02 | CHINA

AMERICAS

VALHÖLL FIN DEL MUNDO BY UTMB®

MARCH 18-22 | ARGENTINA

EUROPE

CHIANTI ULTRA TRAIL BY UTMB®

MARCH 20-23 | ITALY

EUROPE

TENERIFE BLUETRAIL BY UTMB®

MARCH 27-29 | SPAIN

EUROPE

ISTRIA 100™ BY UTMB®

APRIL 10-13 | CROATIA

ASIA

ULTRA TRAIL MOUNT YUN BY UTMB®

APRIL 11-20 | CHINA

AMERICAS

DESERT RATS TRAIL RUNNING FESTIVAL™ BY UTMB®

APRIL 11-13 | USA

AMERICAS

THE CANYONS ENDURANCE RUNS™ BY UTMB®

APRIL 25-26 | USA

NEW EUROPE

GRAND RAID VENTOUX BY UTMB®

APRIL 25-27 | FRANCE

ASIA

AMAZEAN JUNGLE THAILAND BY UTMB®

MAY 01-04 | THAILAND

EUROPE

TRAIL ALSACE GRAND EST BY UTMB®

MAY 15-18 | FRANCE

EUROPE

ULTRA-TRAIL SNOWDONIA BY UTMB®

MAY 16-18 | UNITED KINGDOM

NEW ASIA

ULTRA-TRAIL GREAT WALL BY UTMB®

MAY 16-18 | CHINA

AFRICA

MOUNTAIN ULTRA TRAIL™ BY UTMB®

MAY 22-25 | SOUTH AFRICA

EUROPE

MOZART 100™ BY UTMB®

JUNE 7 | AUSTRIA

EUROPE

TRAIL DU SAINT-JACQUES BY UTMB®

JUNE 13-15 | FRANCE

EUROPE

TRAIL 100 ANDORRA™ BY UTMB®

JUNE 13-15 | ANDORRA

NEW AMERICAS

TORRENCIAL CHILE BY UTMB®

JUNE 19-21 | CHILE

NEW ASIA

KAGA SPA TRAIL ENDURANCE 100 BY UTMB®

JUNE 19-22 | JAPAN

EUROPE

LA SPORTIVA® LAVAREDO ULTRA TRAIL® BY UTMB®

JUNE 25-29 | ITALY

AMERICAS

WESTERN STATES® 100-MILE ENDURANCE RUN

JUNE 28-29 | USA

EUROPE

RESTONICA TRAIL BY UTMB®

JULY 03-05 | FRANCE

EUROPE

TRAIL VERBIER ST-BERNARD BY UTMB®

JULY 11-13 | SWITZERLAND

EUROPE

EIGER ULTRA TRAIL™ BY UTMB®

JULY 16-20 | SWITZERLAND

NEW EUROPE

MONTE ROSA WALSERWAEGBY UTMB®

JULY 18-20 | ITALY

AMERICAS

SPEEDGOAT™ MOUNTAIN RACES BY UTMB®

JULY 25-26 | USA

AMERICAS

QUITO TRAIL BY UTMB®

AUGUST 02-03 | ECUADOR

EUROPE

KAT100™ BY UTMB®

AUGUST 07-09 | AUSTRIA



2025 CALENDAR*

AMERICAS

PARATY BRAZIL BY UTMB®

SEPTEMBER 18-21 | BRAZIL

EUROPE

WILDSTRUBEL BY UTMB®

SEPTEMBER 19-21 | SWITZERLAND

AMERICAS

GRINDSTONE TRAIL RUNNING FESTIVAL™ BY UTMB®

SEPTEMBER 19-21 | USA

EUROPE

JULIAN ALPS TRAIL RUN BY UTMB®

SEPTEMBER 19-21 | SLOVENIA

EUROPE

NICE CÔTE D'AZUR BY UTMB®

SEPTEMBER 25-28 | FRANCE

NEW

EUROPE

KAÇKAR BY UTMB®

SEPTEMBER 26-28 | TÜRKIYE

AMERICAS

ULTRA TRAIL WHISTLER™ BY UTMB®

SEPTEMBER 27-28 | CANADA

ASIA

MALAYSIA ULTRA-TRAIL BY UTMB®

SEPTEMBER 27-28 | MALAYSIA

NEW

AMERICAS

CHIHUAHUA BY UTMB®

OCTOBER 02-04 | MEXICO

ASIA

TRANSJEJU BY UTMB®

OCTOBER 2025 | SOUTH KOREA

ASIA

ULTRA-TRAIL® NINGHAI BY UTMB®

OCTOBER 2025 | CHINA

EUROPE

MALLORCA BY UTMB®

OCTOBER 31 - NOVEMBER 2 | SPAIN

EUROPE

KULLAMANNEN BY UTMB®

OCTOBER 31 - NOVEMBER 1 | SWEDEN

ASIA

TRANSLANTAU™ BY UTMB®

NOVEMBER 14-16 | HONG KONG, CHINA

OCEANIA

ULTRA-TRAIL KOSCIUSZKO™ BY UTMB®

NOVEMBER 27-29 | AUSTRALIA

* MARCH 2025

JEUDI 3 JUILLET

Heure	Événement		Lieu
10h00 - 19h30	Remise dossards UTC Animation de la galerie marchande.		Corte - Galerie du Centre Commercial Auchan
	Remise des sac coureurs UTC 100M		Corte - Cosec (salle omnisports)
16h00 - 18h00	Inscriptions Restonica Trail per i Zitelli		Corte - Place Tuffelli
18h00 - 19h30	Courses des enfants Restonica Trail per i Zitelli suivies d'un goûter et remise des médailles.		Corte - Cours Paoli et Place Padoue
21h30	Animation Batucada Samb'ava di Corti et danses brésiliennes Sambatina Studio		Corte - Cours Paoli
22h30	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.		Corte - Rond point de la mairie
23h00	Départ 100M - Ultra-Trail® di Corsica		Corte - Cours Paoli

VENDREDI 4 JUILLET

Heure	Événement		Lieu
09h00 - 19h30	Remise dossards RT, TT et GT jusqu'à 15h Animation de la galerie marchande.		Corte - Galerie du Centre Commercial Auchan
09h00 - 19h30	Remise des sac coureurs RT, TT et GT jusqu'à 15h		Corte - Cosec (salle omnisports)
14h00 - 19h30	Inscriptions pour la marche solidaire (l'Andata) au profit de l'Associu Ghjuvan-Francescu (Lutte contre le cancer avec l'Institut Paoli Calmette)		Corte - Galerie du Centre Commercial Auchan
13h30	Arrivée des premiers concurrents de l'UTC. Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers		Corte - Cours Paoli
17h30	accueil des coureurs du GT en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.		Corte - Cours Paoli
18h00	Départ du Giru di Tumbonu en 2 vagues		Corte - Cours Paoli
19h15	Arrivée des premiers concurrents du GT. Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers		Corte - Cours Paoli
19h30	« PASTA PARTY » offerte aux coureurs du RT et du TT		Corte - Cafeteria du CROUS (Université des Sciences et Techniques)
21h00	Remise des prix du GT		Corte - Village Tuffelli

SAMEDI 5 JUILLET

Heure	Événement		Lieu
04h00	Accueil des coureurs du RT en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.		Corte - Rond point de la mairie
04h30	Départ du Restonica Trail, en 2 vagues		Corte - Cours Paoli
06h00	Accueil des coureurs du TT en chambre d'appel pour les vérifications et les consignes du Directeur de Course avant le départ.		Corte - Rond point de la mairie
06h30	Départ du Tavignanu Trail, en 2 vagues		Corte - Cours Paoli
06h45	Inscriptions pour la marche solidaire (l'Andata) au profit de l'Associu Ghjuvan-Francescu.		Corte - Place Tuffelli
08h30	Départ de l'Andata marche de 6/8 km		Corte - Cours Paoli
09h40	Arrivée des premiers concurrents du TT Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers, buffet pour les marcheurs		Corte - Cours Paoli
13h00	Arrivée des premiers concurrents du RT Au fil des arrivées, buffet d'après course et retrait des cadeaux finishers, buffet pour les marcheurs		Corte - Cours Paoli
19:30	Remise des prix (UTC relais et solo, RT et TT)		Corte - Place Tuffelli



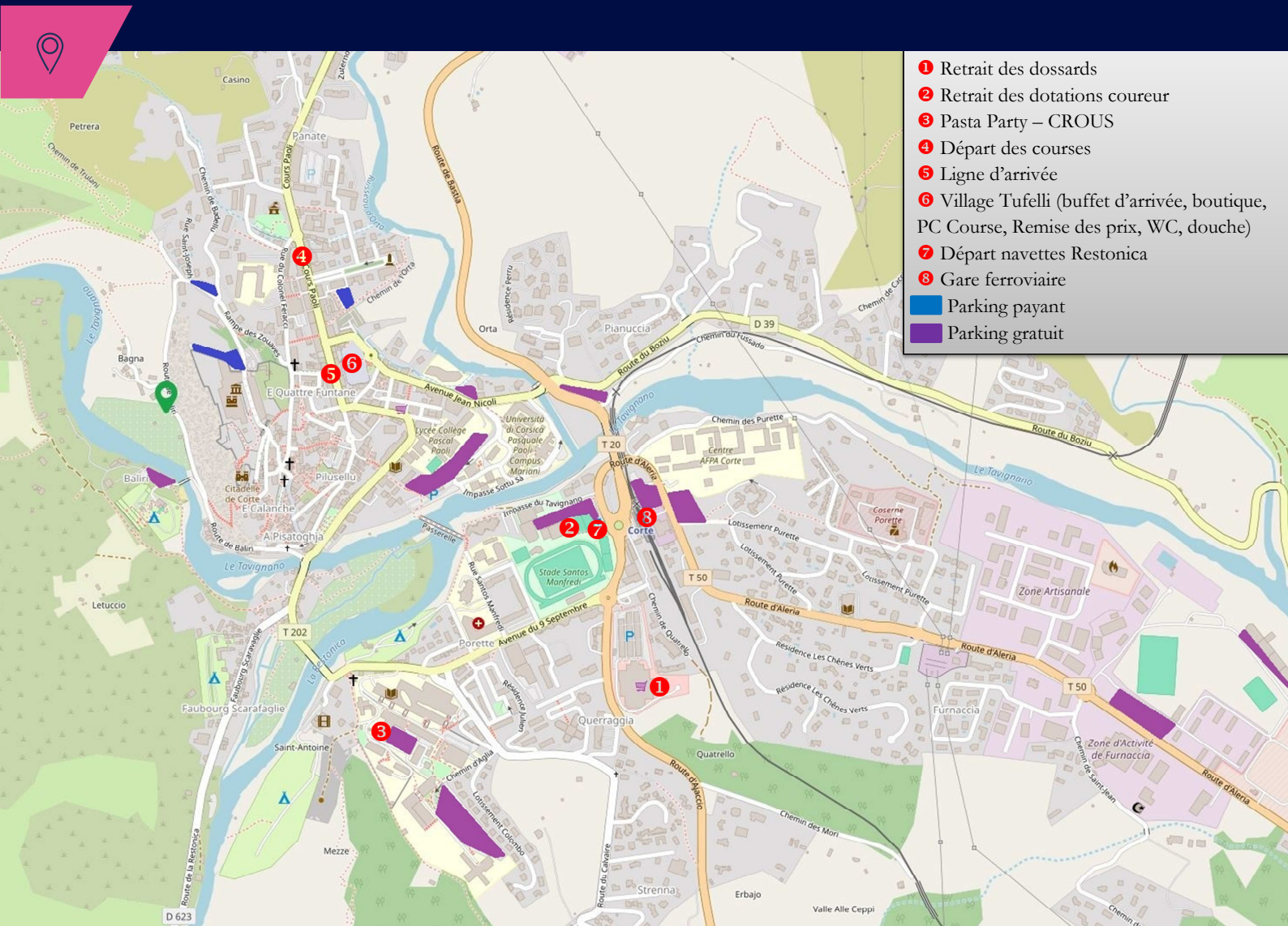


FOR EVERY ADVENTURE

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR ANY FORECAST



S'ORIENTER À CORTE





www.compressport.com

**WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.**

FAITES PARTIE DE VIBRAM

RESSEMELEZ VOS
CHAUSSURES AVEC
VIBRAM ET AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES



**TROUVEZ VOTRE
CORDONNIER**

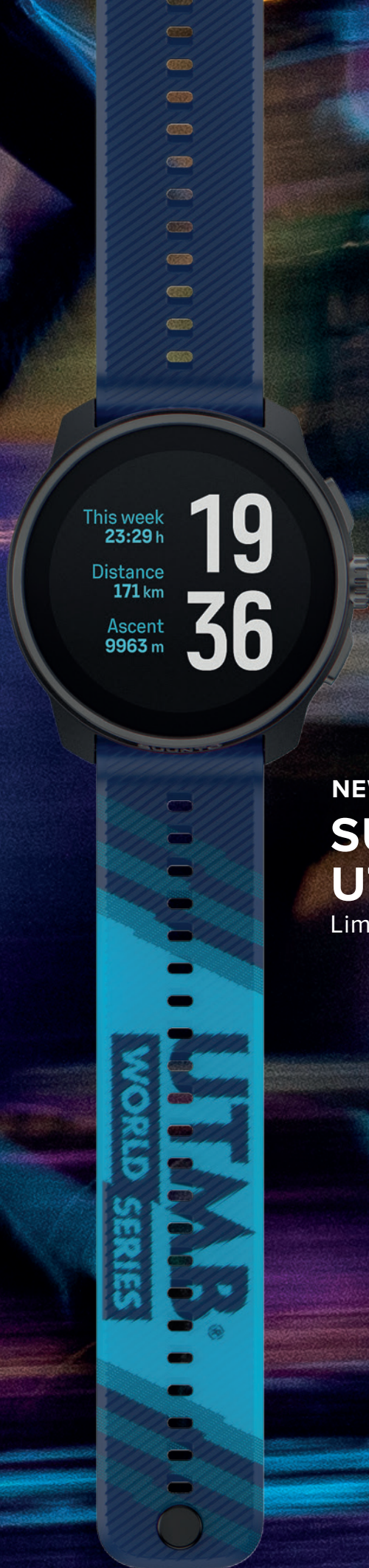
VIBRAM.COM/SHOE-REPAIR-LOCATOR

FAITES PASSER LE MOT @VIBRAM



CONFIDENCE
IN EVERY STEP





NEW

SUUNTO X UTMB WORLD SERIES

Limited Edition

Adventure
starts
here


SUUNTO

CATÉGORIE
DE COURSE

100M M



ACCÈS AUX
FINALES

UTMB TOP 3
DIRECT ENTRY



ULTRA-TRAIL DI CORSICA

Vivez une immersion totale dans la grandeur sauvage de la Corse

LA COURSE

Avec un parcours de 110 km, qui vous transporte à travers ses paysages les plus spectaculaires, partez à l'assaut des sentiers exigeants qui serpentent entre vallées profondes, crêtes aériennes, et lacs glaciaires d'altitude.

Le départ depuis Corte, au cœur des gorges de la Restonica, marque le début d'une ascension intense de 1 400 m, dévoilant des panoramas saisissants sur la vallée du Tavignanu et la chaîne du Monte Rotondo. Sur le chemin, vous découvrirez des joyaux naturels : les bergeries ancestrales de Padule et de Cogna, le lac de Ninu et ses pâturages alpins, ainsi que les majestueux Capitellu et Melu nichés dans un cadre alpin enchanteur.

Les cols d'altitude, comme Bocca Crucetta à 2 415 m, vous offriront des points de vue spectaculaires sur les montagnes corses. Une occasion unique de tutoyer le toit de la Corse: le Monte Cintu. Chaque section du parcours révèle une nouvelle facette de l'île : forêts de pins centenaires, vallées ombragées, et plateaux alpins où se mêlent beauté brute et sérénité sauvage.

Plus qu'une simple course, cette aventure est une célébration de la résilience, de la technicité, et de la communion avec un territoire d'exception. Réservé aux traileurs aguerris, ce défi ultime vous invite à repousser vos limites tout en explorant l'âme authentique et sauvage de la Corse.

INFOS PRATIQUES

- Retrait des dossards :
jeudi 3 juillet de 10h à 19h30 à la Galerie du Centre Commercial Auchan à Corte
- Retrait des sacs coureurs :
jeudi 3 juillet de 10h à 19h30 AU COSEC (salle omnisports) à Corte.

Aucun retrait des dossards au départ de la course.

Retrouvez tout le programme via ce lien :

restonica.utmb.world/fr/runners/agenda

SAC DE DÉLESTAGE

Chaque concurrent de l'UTC peut déposer un sac de délestage juste avant le départ de la course à proximité de la ligne de départ. Ce sac est acheminé par l'organisation au PC8 Ciattarinu. Lorsque le concurrent repart du PC, il dépose lui-même son sac qui sera rapatrié à Corte.

Récupération des sacs à Corte : Les sacs sont remis soit au concurrent soit à des proches sur présentation du dossard. Les sacs doivent être récupérés au plus tard 2 heures après la fermeture de la course.

Le délai de rapatriement est fonction des contraintes logistiques et l'organisation ne peut pas garantir un rapatriement complet des sacs avant la fin de la course, surtout pour les plus rapides.

Les bâtons ne sont pas transportables dans ces sacs.

ABANDON

Les abandons sont possibles uniquement sur les ravitaillements. En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le chef de poste du ravitaillement.

TEMPS DE PASSAGE

UTC

Lieu	Altitude (M)	Dist (KM)	Déniv + (M)	Déniv - (M)	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire	Services
Corte	428	0	0	0	jeu. 23:00	jeu. 23:00		
E Padule	1633	6.9	1316	113	ven. 00:05	ven. 02:33		
Boniacce	1571	14.7	1704	561	ven. 00:52	ven. 04:55		
Pinadellu	1447	21.2	2037	1021	ven. 01:33	ven. 07:11		
Calacuccia	878	32.8	2366	1918	ven. 02:40	ven. 11:04	ven. 09:00	
Bocca Crucetta	2454	44.3	4154	2128	ven. 05:00	ven. 18:01		
Ballone	1460	47.8	4154	3121	ven. 05:28	ven. 19:35	ven. 17:00	
Ciottulu di i mori	1989	53.3	4855	3296	ven. 06:30	ven. 23:00		
Ciattarinu	1316	60	4905	4017	ven. 07:13	sam. 01:22	ven. 23:00	
Inzecche	1718	75.2	5518	4225	ven. 08:54	sam. 07:11		
Bocca a Soglia	2013	84.4	6233	4648	ven. 10:17	sam. 11:52		
E Grotelle - Chez Téu	1389	88.5	6241	5280	ven. 10:45	sam. 13:28	sam. 09:00	
Alzu	1587	98.7	6969	5811	ven. 12:20	sam. 18:32		
Corte	450	111.3	7142	7117	ven. 13:47	sam. 23:08		

RAVITAILLEMENT

RAVITAILLEMENT BOISSONS

REPAS CHAUD

REPOS

SECOURS

WC

DROP BAG

PRODUITS NÅÅK®

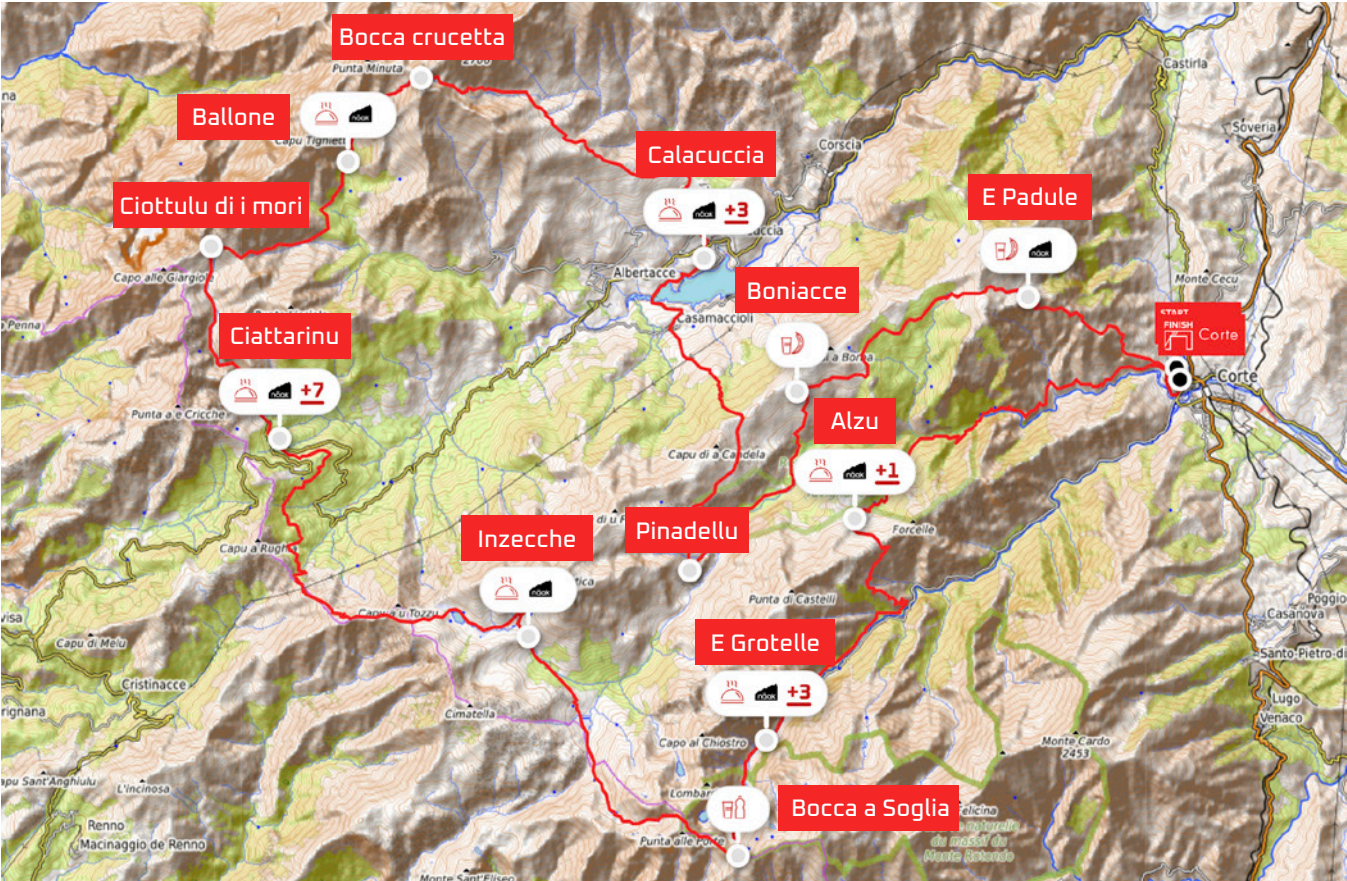
BUS SUIVI DE COURSE

RECHARGE ÉLECTRIQUE

DOUCHES

POINT DE CONTRÔLE AVEC ASSISTANCE

CARTE

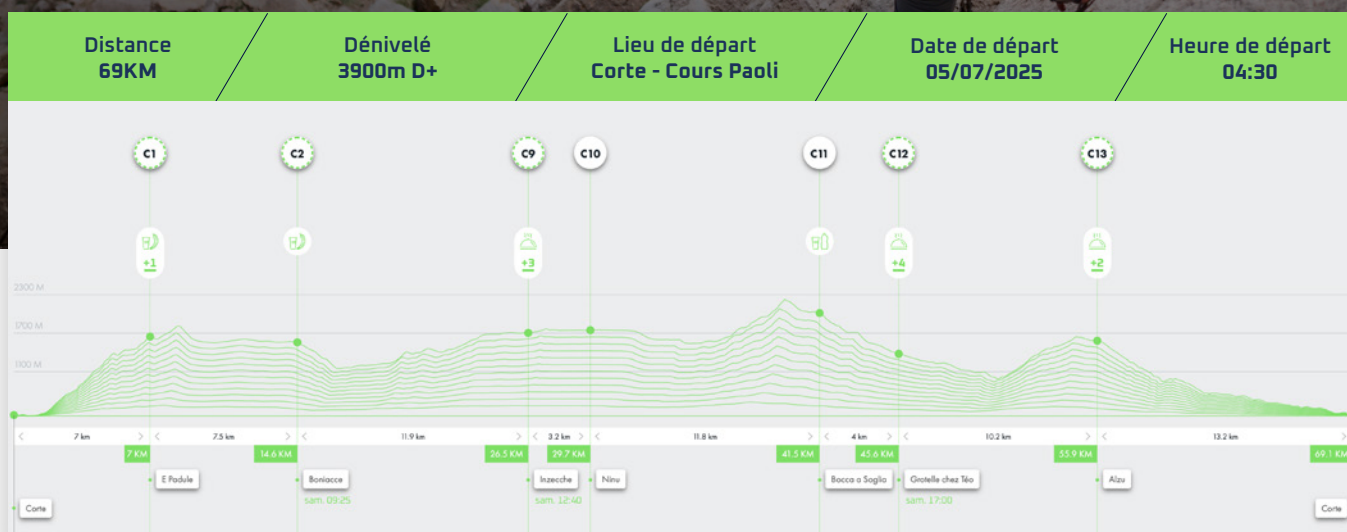


CATÉGORIE
DE COURSE

100K M



ACCÈS AUX
FINALES



RESTONICA TRAIL

Un condensé de montagne Corse.

LA COURSE

Le Restonica Trail 69 km vous invite à plonger dans l'essence même de la Corse à travers un parcours exigeant, qui mêle défis techniques et splendeur naturelle. Dès les premiers kilomètres, l'ascension vous offre des panoramas à couper le souffle sur la vallée du Tavignanu, où les eaux limpides serpentent entre des montagnes imposantes et des paysages sauvages.

Tout au long de votre aventure, vous traverserez des lieux emblématiques : les bergeries de Padule, témoins de l'histoire pastorale de l'île, le lac de Ninu avec ses pozzines verdoyantes, ainsi que le plateau du Camputile. Le col de Bocca alle Porte, culminant à 2 252 m, marque un moment fort de la course, offrant une vue spectaculaire sur les lacs glaciaires Capitellu et Melu, nichés dans un décor alpin.

Les descentes techniques et les montées redoutables rythment ce parcours de 69 km et 4 000 m de dénivelé positif, mais chaque effort est récompensé par la beauté brute et l'immersion dans les paysages uniques de la Corse.

VAGUES DE DÉPART

Le départ se fera en deux vagues :
- 04h30
- 04h40

Les SAS de départ sont établis selon l'UTMB Index des coureurs. Si vous n'avez pas d'UTMB Index, vous partirez dans la 3ème vague.

INFOS PRATIQUES

- Retrait des dossards :
le vendredi 04 juillet de 09h à 19h30 à la Galerie du Centre Commercial Auchan à Corte
 - Retrait des sacs coureurs :
le vendredi 4 juillet de 09h à 19h30 AU COSEC (salle omnisports) à Corte.
- Aucun retrait des dossards au départ de la course.

Retrouvez tout le programme via ce lien :
restonica.utmb.world/fr/runners/agenda

ABANDON

Les abandons sont possibles uniquement sur les ravitaillements. En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le chef de poste du ravitaillement.

TEMPS DE PASSAGE

RT

Lieu	Altitude (M)	Dist (KM)	Déniv + (M)	Déniv - (M)	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire	Services
Corte	428	0	0	0	sam. 04:30	sam. 04:40		START
E Padule	1649	7	1258	45	sam. 05:32	sam. 07:15		RAVAILLEMENT, nœak
Boniacce	1560	14.6	1517	384	sam. 06:11	sam. 09:02	sam. 09:25	RAVAILLEMENT, nœak
Inzecche	1707	26.5	2145	863	sam. 07:24	sam. 12:01	sam. 12:40	REPAS CHAUD, REPOS, nœak, BUS SUIVI DE COURSE
Ninu	1749	29.7	2197	875	sam. 07:39	sam. 12:36		
Bocca a Soglia	2017	41.5	2879	1283	sam. 08:59	sam. 15:47		RAVAILLEMENT BOISSONS
E Grotelle - Chez Téó	1382	45.6	2879	1923	sam. 09:22	sam. 16:46	sam. 17:00	REPAS CHAUD, REPOS, SECOURS, WC, DOUCHES, nœak
Alzu	1585	55.9	3532	2375	sam. 10:41	sam. 20:01		REPAS CHAUD, REPOS, nœak
Corte	427	69.1	3920	3913	sam. 12:22	sam. 23:43		REPOS, SECOURS, WC, DOUCHES, FINISH

RAVAILLEMENT

RAVAILLEMENT BOISSONS

REPAS CHAUD

REPOS

SECOURS

WC

DOUCHES

PRODUITS NÄÄK®

BUS SUIVI DE COURSE

POINT DE CONTRÔLE AVEC ASSISTANCE

CARTE

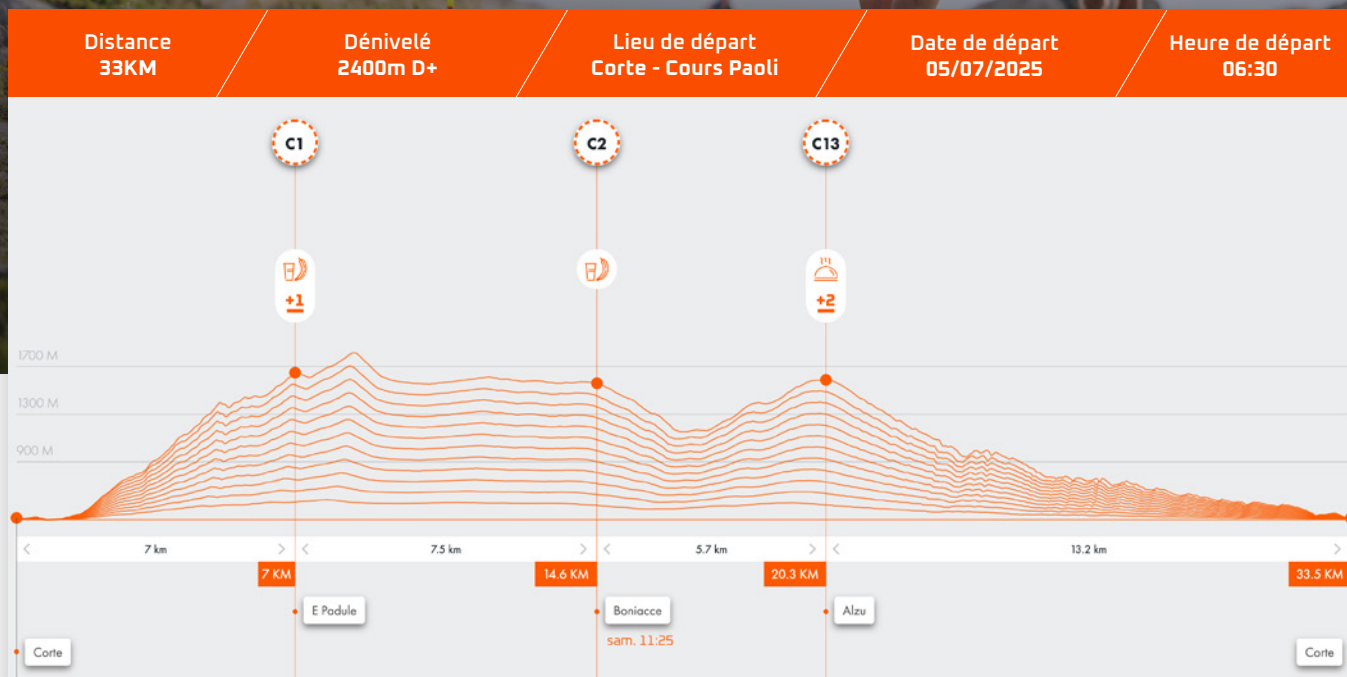


CATÉGORIE
DE COURSE

50K M



ACCÈS AUX
FINALES



TAVIGNANU TRAIL

Partez à la découverte des secrets de la vallée du Tavignanu.

LA COURSE

Le Tavignanu Trail 33 km est une expérience intense qui vous plonge dans la beauté brute de l'île. Le départ marque le début d'une aventure où l'effervescence de la ville laisse rapidement place aux sentiers techniques et aux panoramas grandioses.

Dès les premiers kilomètres, une ascension exigeante de 1 400 m de dénivelé sur 6,2 km vous mène à des vues aériennes sur la vallée du Tavignanu et la chaîne du Monte Rotondo, culminant à 2 622 m. En chemin, laissez-vous émerveiller par des sites emblématiques : l'arche du Scandulaghju, la rivière Tavignanu aux eaux cristallines, et les bergeries des Padule, ancrées dans l'histoire pastorale de l'île.

Le col de Bocca Canaglia, perché à 1 790 m, marque un passage clé du parcours, suivi d'une descente technique jusqu'au refuge de la Segà à 1 100 m. Les sentiers ombragés, les cascades rafraîchissantes, et les sections plus roulautes, comme la piste forestière après les bergeries de Cogna, offrent une alternance parfaite entre effort et contemplation.

Les 5 derniers kilomètres, dans la fournaise du Russulinu, rendront votre épopée encore plus méritante. Une arrivée triomphale à Corte, passant par sa haute ville et sa citadelle, clôturera votre aventure.

VAGUES DE DÉPART

Le départ se fera en deux vagues :

- 6h30
- 6h40

Les SAS de départ sont établis selon l'UTMB Index des coureurs. Si vous n'avez pas d'UTMB Index, vous partirez dans la 2ème vague.

INFOS PRATIQUES

- Retrait des dossards : le vendredi 04 juillet de 09h à 19h30 à la Galerie du Centre Commercial Auchan à Corte
- Retrait des sacs coureurs : le vendredi 4 juillet de 09h à 19h30 AU COSEC (salle omnisports) à Corte.

Aucun retrait des dossards au départ de la course.

Retrouvez tout le programme via ce lien :

restonica.utmb.world/fr/runners/agenda

ABANDON

Les abandons sont possibles uniquement sur les ravitaillements. En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le chef de poste du ravitaillement.

TEMPS DE PASSAGE

TT

Lieu	Altitude (M)	Dist (KM)	Déniv + (M)	Déniv - (M)	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire	Services
Corte	428	0	0	0	sam. 06:30	sam. 06:40		
E Padule	1649	7	1258	85	sam. 07:25	sam. 09:25		
Boniacce	1560	14.6	1517	430	sam. 07:57	sam. 11:01	sam. 11:25	
Alzu	1585	20.3	1988	833	sam. 08:31	sam. 12:42		
Corte	427	33.5	2415	2408	sam. 09:41	sam. 16:12		

RAVITAILLEMENT

RAVITAILLEMENT BOISSONS

WC

SECOURS

PRODUITS NAAK®

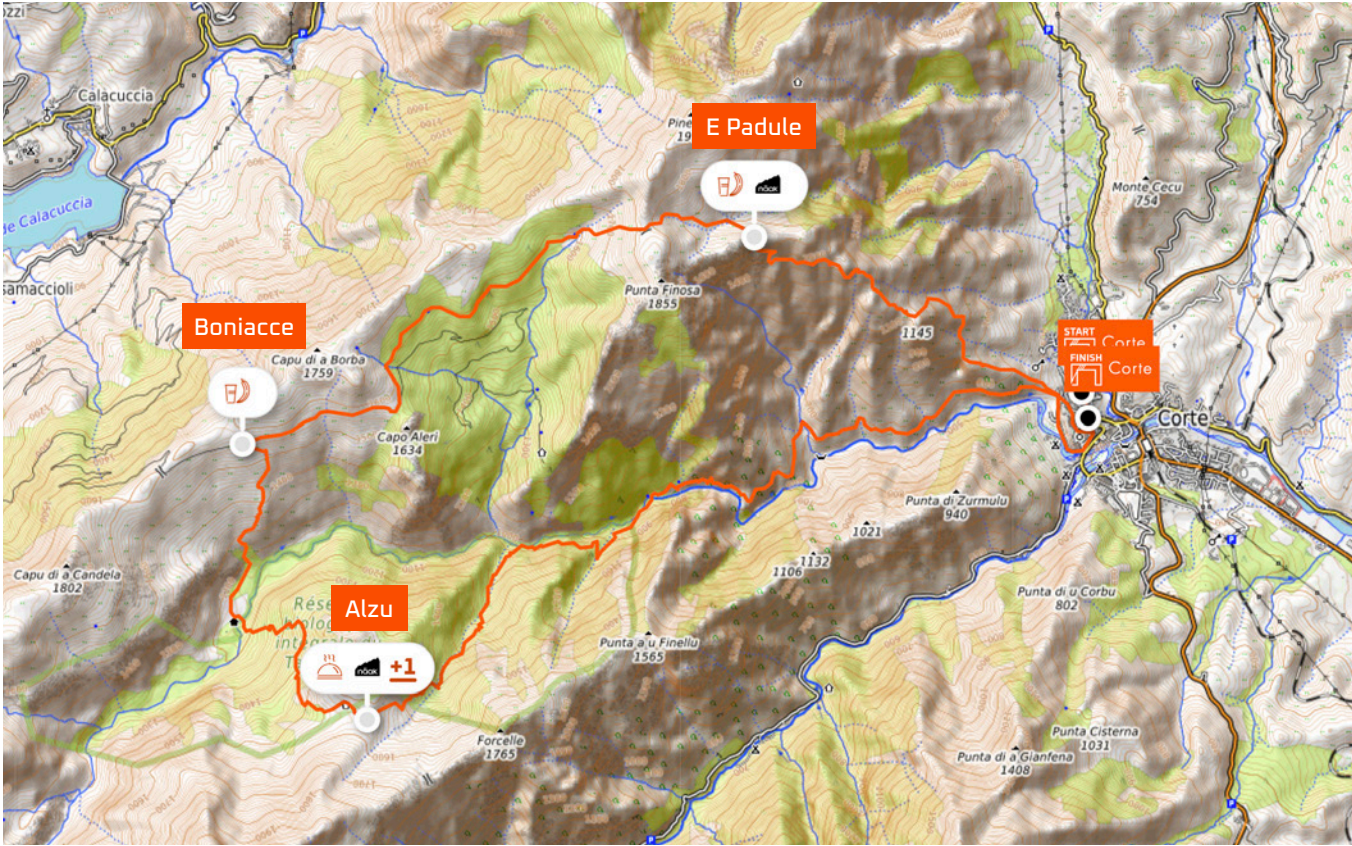
BUS SUIVI DE COURSE

REPOS

DOUCHES

POINT DE CONTRÔLE AVEC ASSISTANCE

CARTE



CATÉGORIE
DE COURSE

20K M



GIRU DI TUMBONE

Explorez Corte et ses environs.

LA COURSE

Le Giru di Tumbone, avec ses 17 km et 650 m de dénivelé positif, est une invitation à explorer les splendeurs de la Corse. Idéal pour les traileurs débutants ou ceux à la recherche d'un format court mais technique, ce parcours vous plonge dans l'univers authentique des montagnes corses, entre patrimoine et nature sauvage.

Dès le départ depuis Corte, l'effervescence de la ville laisse place aux sentiers pittoresques et variés. Vous empruntez l'ancien chemin muletier Mare a Mare Nord, traversant des paysages enchanteurs : crêtes du Monte Tumbone, un passage en forêt aux abords des villages de Sainte Lucia di Mercoriu et Tralonca, et vues imprenables sur Corte et le massif du Rotondu.

Le retour est marqué par une descente ludique à travers une châtaigneraie, avant de retrouver les plaines qui annoncent l'arrivée. La boucle se termine en beauté dans la vieille ville de Corte, dominée par sa citadelle.

Ce format joueur et accessible est une première approche parfaite des sentiers techniques de la Corse, où chaque foulée révèle des paysages saisissants.

VAGUES DE DÉPART

Le départ se fera en deux vagues :

- 18h00
- 18h10

Les SAS de départ sont établis selon l'UTMB Index des coureurs. Si vous n'avez pas d'UTMB Index, vous partirez dans la 2ème vague.

INFOS PRATIQUES

- Retrait des dossards : le vendredi 04 juillet de 09h à 19h30 à la Galerie du Centre Commercial Auchan à Corte
 - Retrait des sacs coureurs : le vendredi 4 juillet de 09h à 19h30 AU COSEC (salle omnisports) à Corte.
- Aucun retrait des dossards au départ de la course.

Retrouvez tout le programme via ce lien :

restonica.utmb.world/fr/runners/agenda

ABANDON

Les abandons sont possibles uniquement sur les ravitaillements. En cas d'abandon, le coureur doit obligatoirement prévenir le chef de poste du ravitaillement.

TEMPS DE PASSAGE

GT

Lieu	Altitude (M)	Dist (KM)	Déniv + (M)	Déniv - (M)	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire	Services
Corte	428	0	0	0	ven. 18:00	ven. 18:10		
Stade	802	8.6	527	169	ven. 18:36	ven. 19:49	ven. 20:10	
Corte	427	17.7	648	660	ven. 19:10	ven. 21:30		

RAVITAILLEMENT

RAVITAILLEMENT BOISSONS

WC

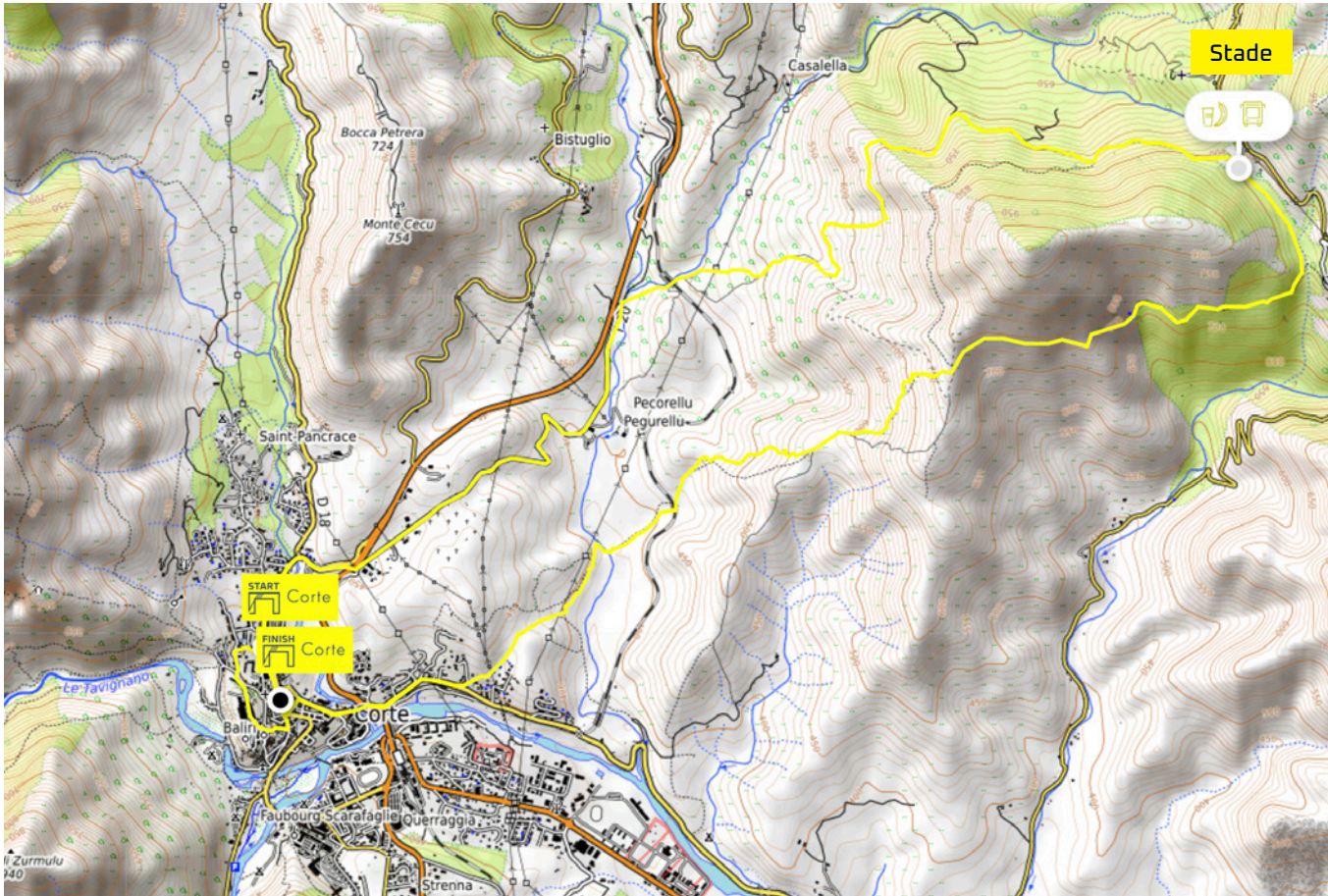
SECOURS

BUS SUIVI DE COURSE

DOUCHES

POINT DE CONTRÔLE AVEC ASSISTANCE

CARTE





ULTRA ENERGY™ DRINK MIX
Allez plus loin, plus longtemps.



DACIA

COMME VOUS, ON EST DES LÈVE-TÔT.

DACIA, PARTENAIRE PRINCIPAL
DE L'UTMB® WORLD SERIES



Gamme Dacia Jogger : émissions de CO2 min/max (g/km) (procédure WLTP) : 105/132. Consommations mixtes min/max (l/100km) (procédure WLTP) : 4,7/7,8

DACIA.FR



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Le choix d'un équipement adapté est un facteur clé pour la réussite de votre course. Pensez à tester votre matériel avant l'épreuve pour éviter toute surprise ou inconfort.

KIT DE BASE				
	UTC	RT	TT	GT
	100M M	100K M	50K M	20K M
 Sac de trail pour transporter le matériel obligatoire tout au long de la course	✓	✓		
 Smartphone (application LiveTrail installée et activée, avoir dans son répertoire le numéro de sécurité de l'organisation : 06.85.51.91.25 , 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	✓	✓ 1 lampe		
 Couverture de survie (1,4 x 2m minimum)	✓	✓	✓	✓
 Sifflet	✓	✓	✓	✓
 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. Le coureur doit juger si, selon les critères mentionnés, la veste est conforme au règlement et donc adaptée aux intempéries en montagne	✓	✓		
 Veste imperméable à la taille du coureur permettant de supporter le mauvais temps en montagne			✓	
 Vivres de course (recommandation de 800kcal (2 gels + 2 barres énergétiques de 65g chacune)	✓	✓		
 Bande élastique adhésive minimum 80cm pour faire un bandage ou un strapping	✓	✓		
 Casquette ou bandana ou équivalent	✓	✓	✓	

Déclenchement des kits additionnels en fonction des conditions météorologiques

Les kits "canicule" et "mauvais temps" font intégralement partie du matériel obligatoire. En fonction des conditions météorologiques, l'organisateur peut activer un kit et en informe chaque participant avant l'ouverture de la remise des dossards de sa course. Chaque participant doit alors présenter son matériel obligatoire, comprenant le kit activé par l'organisateur, pour récupérer son dossard.

Préférez des vêtements qui permettent réellement une bonne protection en montagne contre le froid, le vent et la neige, et donc une meilleure sécurité et de meilleures performances. Tous les vêtements doivent être à votre taille et sans modification après la sortie d'usine.

Vous devrez transporter ce matériel dans un sac qui doit être marqué lors de la remise des dossards et non échangeable sur le parcours.

KIT CANICULE				
	UTC	RT	TT	GT
	100M M	100K M	50K M	20K M
 Lunettes de soleil	✓	✓	✓	✓
 Protection solaire	✓	✓	✓	✓

KIT MAUVAIS TEMPS				
	UTC	RT	TT	GT
	100M M	100K M	50K M	20K M
 Bonnet	✓	✓	✓	✓
 Gants chauds	✓	✓	✓	✓
 Jambières	✓	✓	✓	✓
 Haut chaud à manche longue	✓	✓	✓	✓

SÉCURITÉ

IL EST OBLIGATOIRE DE NE PAS LAISSER UNE PERSONNE EN DIFFICULTÉ SEULE

Pour votre sécurité, installez, activez et paramétrez votre application LiveTrail. Voir Page 30.

**PC COURSE N° D'URGENCE
06 85 51 91 25
N° D'URGENCE PRIORITAIRE
112 (FR)**

AVANT LE DÉPART, PENSEZ À ENREGISTRER DANS VOTRE TÉLÉPHONE PORTABLE LES NUMÉROS D'URGENCE.



SE DÉPLACER DANS LA VALLÉE DE LA RESTONICA

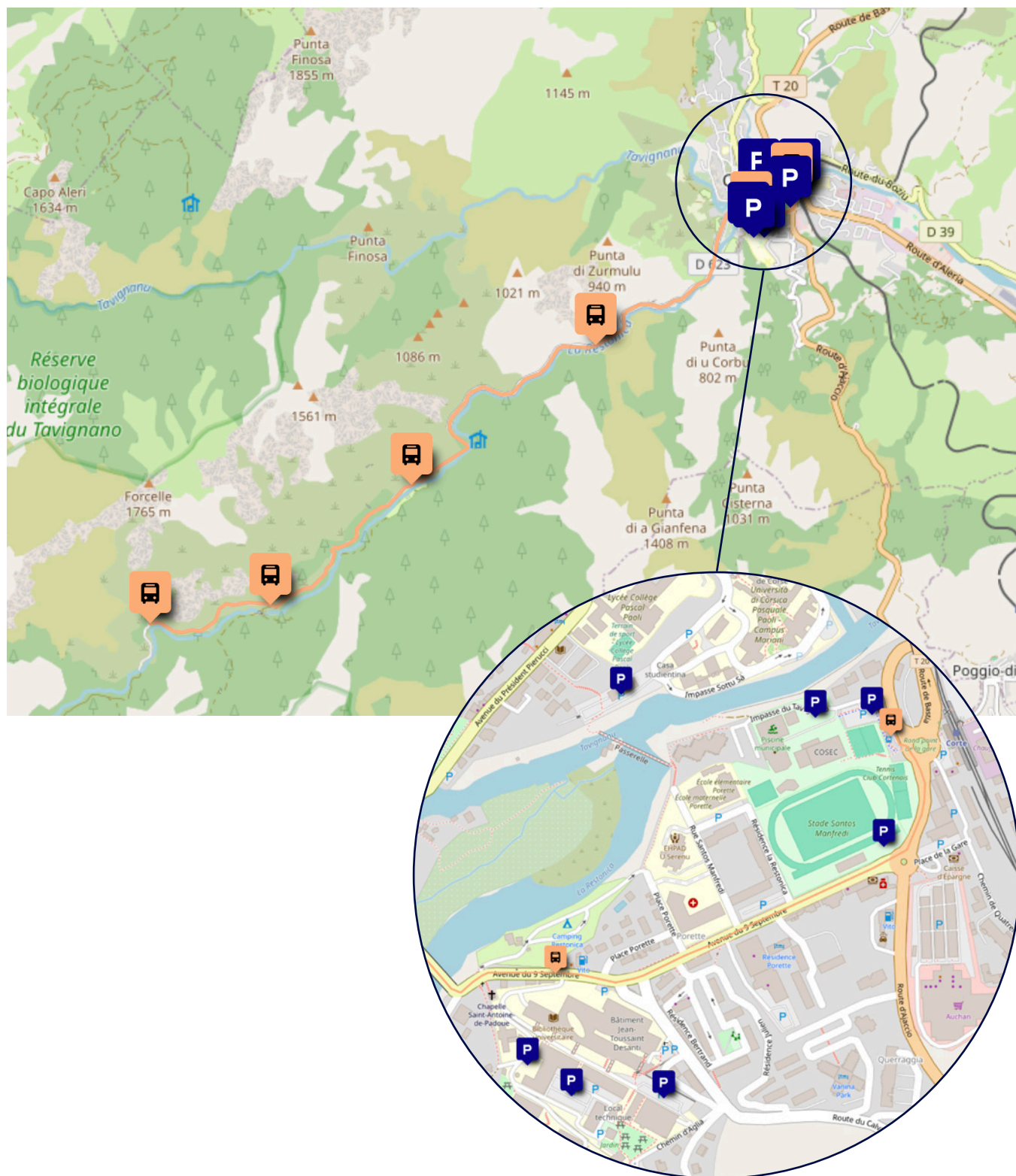
La vallée de la Restonica a subi des dégâts considérables lors des tempêtes Ciaran et Domingos en novembre 2023. Ces intempéries ont causé des dommages importants à la route départementale RD 623, rendant l'accès à la vallée extrêmement difficile. La circulation des véhicules a été interdite à partir de Tuani. Un service de navettes a été mis en place organisé par la Collectivité de Corse, il fonctionne sept jours sur sept. Elles partent de la gare de Corte et permettent d'accéder aux points de départ et d'arrivée des randonnées situées dans la Restonica.

Pour se rendre au PC « Grotelle Chez Téó » sur UTC 100M et RT 100K, il faut descendre à l'arrêt « A Frassetta » et marcher à pied jusqu'au Grotelle (6 km et 500 m de dénivelé).

Vous pouvez suivre le lien ci-dessous pour accéder au fonctionnement du service de navettes : horaires, réservation, ...

https://www.isula.corsica/Navetta-Restonica-C13_a4624.html







Open-Ear Bone Conduction Headphones

 Situational Awareness

 Open-Ear Comfort

 IP68 Water Resistant

 Up to 10 Hours batterie life





L'APPLICATION LIVEINFO ÉVOLUE POUR DEVENIR LIVETRAIL !

Afin d'offrir une expérience complète sur une seule plateforme, l'application LiveTrail intègre désormais les fonctionnalités des applications LiveRun et LiveInfo.



PRINCIPALES FONCTIONNALITÉS POUR LE COUREUR

- Sécurité en course
- Repères sur le parcours
- Suivi des amis
- Coureur fantôme
- Partage sur les réseaux sociaux
- Tracking GPS



PRINCIPALES FONCTIONNALITÉS POUR LE PUBLIC

- Suivez vos amis et votre famille
- Informations à propos des courses
- Informations générales
- Regarder les lives
- Suivez vos coureurs favoris
- Soyez informés



TÉLÉCHARGEZ VOTRE APPLICATION

Le couteau suisse digital du coureur ! Optimisez votre gestion de course, restez connecté avec vos amis, et partagez votre aventure avec vos proches.



GET IN ON
Google Play

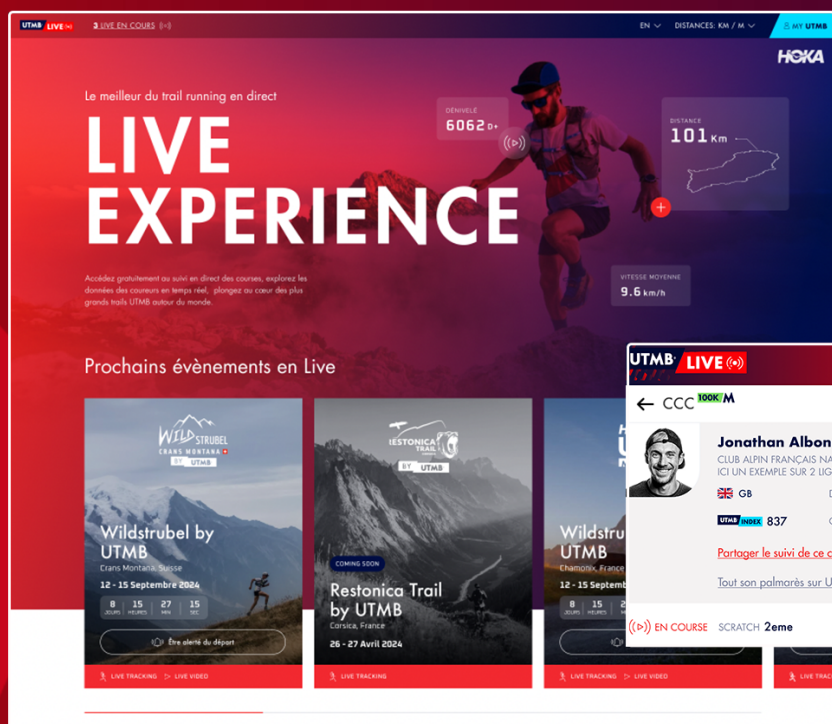


GET IN ON
App Store



PLATEFORME DE SUIVI DE L'ÉVÉNEMENT EN TEMPS RÉEL

Suivez vos coureurs préférés, consultez les résultats de chaque course et accédez à des statistiques détaillées.



SUIVEZ LES ÉVÉNEMENTS UTMB® WORLD SERIES EN DIRECT
LIVE.UTMB.WORLD