

# TransGranCanaria

## Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Las Palmas.....	1
4	Parcours.....	5
5	Favoris ITRA : .....	5

## 1 Caractéristiques

- Départ à 23h
- 127,5 km et 7444 m+
- 7 ravitaillements autorisés à l'assistance, 10 au total

## 2 Matériel obligatoire

- Carte d'identité -> *Classique*
- Dossard -> *Faut être con quand même ^^*
- Réserve d'eau minimum 1,5cL -> *3 flasques de 0,5L chacune*
- Lampe frontale -> *Go'Lum PUIS e-light au 1<sup>er</sup> ravito de jour (Tejeda)*
- Feu arrière rouge -> *Un p'tit machin qui clignote dans le dos (la e-light dès le départ donc)*
- Téléphone portable -> *Mini truc chinois*
- Cash -> *1€ ? ☺*
- Couverture de survie -> *Classique 100 x 200cm*
- Veste imperméable respirante -> *Ma Scott de 100gr si belle météo, l'Adidas sinon*
- Casquette, bandana -> *Un buff*
- Réserve alimentaire -> *Ce dont j'ai besoin (complément à lire)*

## 3 Ravitaillement - Départ à Las Palmas

**23h**

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 2 Baouws sucrées

A parcourir : 19 km / 640 m+

**/!\ Ravitaillement n°1 – Arucas /!\**  
**Passage à 00h40 après 1h40 de course**

Parcouru : 19 km / 640 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre + 1 purée Patate douce 63gr

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée banane kiwi 90gr

A parcourir : 12 km / 820 m+

**/!\ Ravitaillement n°2 – Teror /!\**  
**Passage à 2h après 3h de course**

Parcouru : 31 km / 1460 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre + 1 purée Patate douce 63gr

**Démarrer le cycle de 1 capsule de caféine toutes les 3h.**

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée banane kiwi 90gr

A parcourir : 11 km / 1010 m+

**/!\ Ravitaillement n°3 – Fontanales /!\**  
**Passage à 3h25 après 4h25 de course**

Parcouru : 42 km / 2470 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre + 1 purée Patate douce 63gr + 1 shaker de whey (40gr)

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + ½ électrolytes) + 1 purée banane kiwi 90gr + 2 purées Patate Douce 90gr + **LES BÂTONS**

A parcourir : 10 km / 630 m+

**/!\ Ravitaillement n°4 – El Hornillo /!\**  
**Passage à 4h45 après 5h45 de course**

**!!! Pas d'assistance !!!**

Parcouru : 52 km / 3100 m+

Déposer : x

Consommer : 4 gr BCAA

Partir avec : 2 Flasques d'eau remplies de leur boisson 226ers

A parcourir : 13 km / 1070 m+

**/!\ Ravitaillement n°5 – Artenara /!\**  
**Passage à 6h20 après 7h20 de course**

Parcouru : 65 km / 4170 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL d'eau gazeuse + 1 purée Patate douce 63gr

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée banane kiwi 90gr

A parcourir : 11,5 km / 650 m+

**/!\ Ravitaillement n°6 – Tejeda /!\**  
**Passage à 7h40 après 8h40 de course**

Parcouru : 76,5 km / 4820 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée Patate Douce 90gr

A parcourir : 6,5 km / 730 m+

**/!\ Ravitaillement n°7 – El Garanon /!\**  
**Passage à 8h25 après 9h25 de course**

Parcouru : 83 km / 5560 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL d'eau gazeuse + 1 purée Patate douce 63gr + 1 shaker de whey (40gr)

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée pomme/poire 63gr + 1 purée patate douce 63gr

A parcourir : 7 km / 540 m+

**/!\ Ravitaillement n°8 – Roque Nublo /!\**  
**Passage à 9h20 après 10h20 de course**

**!!! Pas d'assistance !!!**

Parcouru : 90 km / 6080 m+

Déposer : x

Consommer : 4gr BCAA

Partir avec : 1 flasque de leur boisson 226ers

A parcourir : 10 km / 280 m+

## **/\ Ravitaillement n°9 – Tunte /\** **Passage à 10h10 après 11h10 de course**

Parcouru : 100 km / 6360 m+

Déposer : **LES BÂTONS**

Consommer : 150mL d'eau gazeuse + 1 purée Patate douce 63gr

Partir avec : 1 Flasque Coca + Flasque (40gr Malto + 2gr BCAA + 200mL Eau gazeuse + ½ électrolytes) + 1 purée pomme/poire 90gr + 1 purée patate douce 63gr + 1 purée banane/kiwi 90gr

A parcourir : 11,5 km / 320 m+

## **/\ Ravitaillement n°10 – Ayagaures /\** **Passage à 11h20 après 12h20 de course**

Parcouru : 111,5 km / 6680 m+

Déposer : x

Consommer : 4 gr BCAA

Partir avec : 2 Flasques, 1 de Coca ; 1 de leur boisson 226ers

A parcourir : 14,5 km / 240 m+

## **Arrivée à Maspalomas en 13h40** **Il sera 12h40**

Parcouru : 126 km / 6920 m+

Caféine : 4 capsules

Baouw solide (sucrées) : x2

Purée Pomme/Poire 63gr : 1

Purée Patate douce 63gr : 8

Purée Pomme/Poire 90gr : 1

Purée Patate Douce 90gr : 3

Purée Banane/Kiwi 90gr : 5

L d'eau gazeuse : 1L

Sachet d'électrolytes : 7

BCAA : 34gr

Maltodextrine : 520gr

## 4 Parcours

Lien Trace de Trail : <https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/171744>

## 5 Favoris ITRA :

**911** Hayden Hawks  
**904** Jared Hazen  
**901** Pau Capell  
**892** Jimmy Elam  
**886** Pablo Villa  
**877** Ionel Cristian Manole  
**872** Sage Canaday  
**869** Pere Aurell  
**863** Mario Olmedo  
**862** Robert Hajnal  
**860** Jonas Russi  
**854** Baptiste Chassagne  
**851** Jose Fernandez  
**851** Jordi Gamito  
**849** Alejandro Mayor Guzman  
**847** Gabriel Rueda  
**845** Didrik Hermansen  
**845** Francesco Cucco  
**840** Isaac Salvat  
**840** Luis Fernandes  
**839** Rodrigo Monasor  
**838** Cédric Chavet  
838 Sangé Sherpa  
**835** Ruy Ueda  
**828** Johan Lantz  
**824** Kamil Lesniak  
**823** Octavio Jose Leon Diaz  
**821** Morgan Pilley  
**820** Ricardo Luis Trujillo  
**818** Arnaud Lejeune  
**813** Rota Donatello  
**813** Paul Ogier  
**802** Isaac Riera  
**800 Ugo Ferrari**  
**798** Clément Desille  
**795** Julius Stromberg  
**790** Carmelo Gonzalez Rodriguez  
**789** Kevin Michaud

**786** Samir Tazi

**782** Kristaps Magone

**771** Gonzalo Calisto (pris pour EPO à l'UTMB 2015)

**767** Diego Casabonne

**761** Baptiste Robin