

# Trail du Saint-Jacques by UTMB

## Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Saugues.....	1
4	Parcours.....	4
5	Favoris Index UTMB :.....	5

## 1 Caractéristiques

- Départ à 23h
- 123 km et 5100 m+
- 9 ravitaillements accessibles en voiture

## 2 Matériel obligatoire

- Carte d'identité -> *Classique*
- Eco gobelet -> *Plastique souple, replié dans une poche de côté*
- Réserve d'eau minimum 1L -> *2 flasques de 0,5L chacune*
- Lampe frontale -> *Go'Lum PUIS e-light au 1<sup>er</sup> ravito de jour*
- Couverture de survie -> *Classique*
- Sifflet -> *Classique*
- Veste étanche et imperméable d'au minimum 10'000mm de colonne d'eau. Gore-Tex, Dry Q et autres membranes brevetées -> *Ma Scott de 100gr si belle météo, l'Adidas sinon*
- Sac à dos Trail contenance sans importance -> *Scott 10L*
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage -> *Classique*
- Réserve alimentaire -> *Ce dont j'ai besoin (complément à lire)*
- Smartphone avec LiveRun

## 3 Ravitaillement - Départ à Saugues

**23h**

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : Affaires chaudes pour patienter

Consommer : 1 Baouw Kids + 1 capsule de caféine + 150mL Saint Yorre

Partir avec : 1 Flasque (40gr de Maltodextrine bio de Manioc, 200mL de Saint-Yorre, 2gr de BCAA) + 1 purée Pomme/Poire + 1 Baouw Kids

**MES FLASQUES AURONT TOUJOURS LA MÊME COMPOSITION**

A parcourir : 15 km / 450 m+

**/\ Ravitaillement n°1 – Prades n°1 /\**  
**Passage à 00h10 après 1h10 de course**

Parcours : 15 km / 450 m+

Déposer : x

Consommer : 250mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce

Partir avec : 2 Flasques + 2 purées Pomme/Poire + 3 Baouw Kids

A parcourir : 23 km / 1550 m+

**/\ Ravitaillement n°2 – Prades n°2 /\**  
**Passage à 2h25 après 3h25 de course**

Parcours : 38 km / 2010 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce + Shaker de Whey n°1 + 1 capsule de caféine

Partir avec : 1,5 Flasques + 1 purée Banane/Kiwi + 2 Baouw Kids

A parcourir : 13 km / 770 m+

**/\ Ravitaillement n°3 – Monistrol d'Allier /\**  
**Passage à 3h50 après 4h50 de course**

Parcours : 51 km / 2775 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce

Partir avec : 1 Flasque + 1 purée Pomme/Poire + 2 Baouw Kids

A parcourir : 7 km / 545 m+

**/\ Ravitaillement n°4 – Saint Privat d'Allier /\**  
**Passage à 4h45 après 5h45 de course**

Parcours : 58 km / 3320 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce + 1 capsule de caféine

Partir avec : 1 Flasque + 1 purée Banane/Kiwi + 2 Baouw Kids

A parcourir : 9 km / 690 m+

**/!\ Ravitaillement n°5 – Saint-Jean Lachalm /!\**  
**Passage à 5h55 après 6h55 de course**

Parcours : 67 km / 4010 m+

Déposer : Grosse frontale

Consommer : Changer de chaussures + 250mL Saint-Yorre + ½ purée Pomme/Poire

Partir avec : Petite frontale + 1 Flasque + 2 purée Pomme/Poire + 2 Baouw Kids

A parcourir : 12 km / 515 m+

**/!\ Ravitaillement n°6 – Alleyras /!\**  
**Passage à 7h10 après 8h10 de course**

Parcours : 79 km / 4530 m+

Déposer : x

Consommer : Shaker de Whey n°2 + 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce + 1 capsule de caféine

Partir avec : 1,5 Flasques + 2 purées Banane/Kiwi + 1 Baouw Kids

A parcourir : 14 km / 745 m+

**/!\ Ravitaillement n°7 – Lac du Bouchet /!\**  
**Passage à 8h40 après 9h40 de course**

Parcours : 93 km / 5275 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce

Partir avec : 1,5 Flasques + 1 purées Banane/Kiwi + 2 Baouw Kids

A parcourir : 16 km / 355 m+

**/!\ Ravitaillement n°8 – Saint Christophe /!\**  
**Passage à 10h10 après 11h10 de course**

Parcours : 109 km / 5630 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL Saint-Yorre + ½ purée Patate Douce + 1 capsule de caféine

Partir avec : 1,5 Flasques + 1 purée Banane/Kiwi + ½ purée Patate Douce

A parcourir : 10 km / 210 m+

**/!\ Ravitaillement n°9 – Les Chibottes /!\**  
**Passage à 11h après 12h de course**

Parcouru : 119 km / 5840 m+

**Pas d'arrêt**

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

**Pas d'arrêt**

A parcourir : 4 km / 50 m+

**Arrivée au Puy en Velay**  
**11h30 après 12h30 de course**

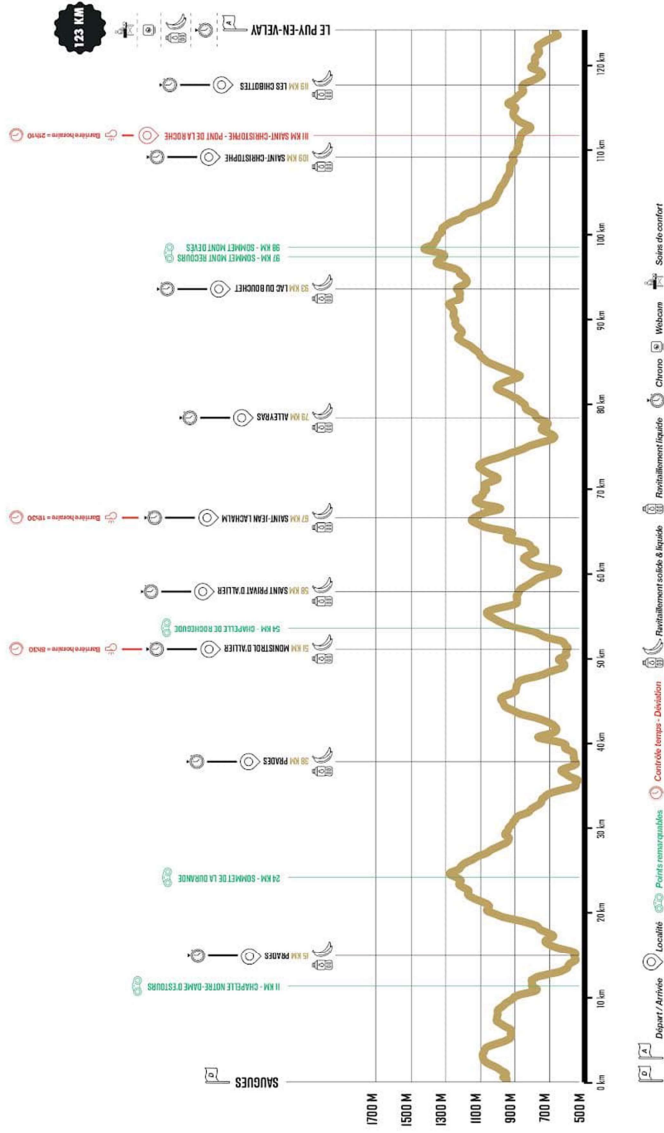
Parcouru : 123 km / 5890 m+

4 Parcours

# ULTRA TRAIL SAINT-JACQUES

533 M ▲ 1432 M 1▲ 5150 M 1▲ 6700 M

TRAIL DU  
SAINT-JACQUES  
LE PUY-EN-VELAY  
BY UTMB



## 5 Favoris Index UTMB :

**879** Dylan Bowman

**847** Aubin Ferrari

**811** Ugo Ferrari

**797** Samir Tazi

**789** René Rovera

**772** Guillaume Cretinon