

Eiger 101 by UTMB

Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Grindelwald	1
4	Favoris.....	5
5	Suivre	5

1 Caractéristiques

- Départ à 4h
- 103,9 km et 6700 D+
- 14 ravitaillements autorisés à l'assistance, 14 au total.

2 Matériel obligatoire

- Sac à dos
- Téléphone portable (allumé en permanence)
- Couverture isolante d'urgence (min. 140cm x200cm)
- Sifflet
- Bandage d'urgence élastique min. 100cmx 4cm
- Une veste imperméable
- Une couche chaude 150gr
- Un collant ou pantalon
- Un bandeau ou une casquette
- Des lunettes de soleil
- Gants
- Barres alimentaires
- 1L d'eau
- Gobelet pliable
- 2 lampes frontale avec pile de rechange

3 Ravitaillement - Départ à Grindelwald

4h

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : /

Consommer : 500mL de ma boisson + 1 purée Pomme/Poire

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 Purées Banane/Kiwi

A parcourir : 9 km / 1015 m+

/\ Ravitaillement n°1 – Gr.Scheidegg /
Passage à 5h03 après 1h03 de course

Parcouru : 9 km / 1015 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 flasque de boisson Naak

A parcourir : 9,6 km / 255 m+

/\ Ravitaillement n°2 – Bort /
Passage à 5h48 après 1h48 de course
Assistance

Parcouru : 18,6 km / 1270 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 1 purée Banane/Kiwi

A parcourir : 5,7 km / 664 m+

/\ Ravitaillement n°3 – First /
Passage à 6h32 après 2h32 de course
Assistance

Parcouru : 24,4 km / 1934 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 1 purée Pomme/Poire

A parcourir : 6,6 km / 312 m+

/\ Ravitaillement n°4 – Feld /
Passage à 7h14 après 3h14 de course

Parcouru : 31 km / 2246 m+

Déposer : Grosse frontale (*la petite est sur moi*) + éventuel surplus, manchettes, buff...

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque de boisson Naak

A parcourir : 5,1 km / 687 m+

/!\ Ravitaillement n°5 – Faulhorn /!
Passage à 8h02 après 4h02 de course

Parcouru : 36,1 km / 2933 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1,5 Flasques de boisson Naak

A parcourir : 13,7 km / 241 m+

/!\ Ravitaillement n°7 – Schwand /!
Passage à 9h12 après 5h12 de course

On saute le 6

Parcouru : 49,8 km / 3174 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque Naak

A parcourir : 7 km / 263 m+

PRISEEN COLPTE

/!\ Ravitaillement n°8 – Burglauenen /!
Passage à 10h après 6h de course

Assistance

Parcouru : 56,8 km / 3437 m+

Déposer : x

Consommer : 200mL de Saint-Yorre

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 3 purées Banane/Kiwi

A parcourir : 9,1 km / 735 m+

/!\ Ravitaillement n°9 – Wengen /!
Passage à 11h09 après 7h09 de course

Parcouru : 65,9 km / 4172 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1,5 flasques Naak

A parcourir : 5 km / 950 m+

/\ Ravitaillement n°10 – Männlichen /

Passage à 12h14 après 8h14 de course

Assistance

Parcoursu : 70,9 km / 5122 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 purées Banane/Kiwi

A parcourir : 10,6 km / 428 m+

/\ Ravitaillement n°11 – Kleine Scheidegg /

Passage à 13h18 après 9h18 de course

Assistance

Parcoursu : 81,6 km / 5550 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 purées Banane/Kiwi

A parcourir : 9,9 km / 475 m+

/\ Ravitaillement n°12 – Alpiglen /

Passage à 14h21 après 10h21 de course

Assistance

Parcoursu : 91,5 km / 6025 m+

Déposer : x

Consommer : 150mL de Saint Yorre

Partir avec : 1,5 Flasques (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 3 purées Banane/Kiwi

A parcourir : 12,7 km / 575 m+

On saute les ravitaillements n°13 et 14.

**Arrivée à Grindelwald
15h44 après 11h44 de course**

Parcours : 104,2 km / 6600 m+

4 Favoris

Nom	Prénom	Index UTMB	Index Moyen
Namberger	Hannes	913	Allemand
Manetsch	Ramon	873	Suisse
Wade	Josh	869	Anglais
Ausserhofer	Philipp	863	Autrichien
Butaci	Raul	862	Espagnol
Ornati	Giulio	855	Italien
Sherpa	Sangé	842	Français
Darbyshire	Mark	829	Anglais
Blanchard	Tristan	816	Suisse
Pugin	Jean-François	814	Français
Macarro	Raul	813	Espagnol

5 Suivre

Lien : live.utmb.world/fr