

Trail de San Remo

Sépcificités :

- Course de début de saison, remplaçant le Trail du Ventoux... Je me présente donc avec deux semaines d'avance, une préparation forcément adaptée.

- Ici pas d'assistance, déjà parce que le trajet est conséquent, je n'ai pas d'accompagnant, puis je reste deux semaines sur place ensuite. Donc il y'a une vraie réflexion pour emmener, sur moi, la boisson et toutes les barres.

- Quelques bons adversaires avec Andreas Reiterrer, Patrick Bringer, Kévin Vermeulen et sans doute les autres italiens que je ne connais pas (cf top 10 start list ITRA)

- Pas de bâtons pour moi, le parcours ressemble beaucoup au Trail du Sancy version 60km et, comme pour le Sancy, pour réussir une belle course, il faut se botter les fesses pour se forcer à courir dans la dernière montée !

- Approche de la course avec une décharge du stock de glycogène (par la privation de glucides) de dimanche matin à mercredi midi. Puis recharge des stocks de glycogène d'abord par l'absorption agressive de glucides mercredi midi puis très linéaire jusqu'à samedi midi. g

Caractéristiques :

- Départ à 5h30
- 61,9 km et 3730 m+
- 4 Ravitaillements, assistance interdite à cause de la peur liée au Covid

Matériel Obligatoire :

- 1 L d'eau => 2 flasques de 500 mL
- Réserve alimentaire => La totalité de mon ravito
- Couverture de Survie => Classique, de chez Rexor
- Sifflet => Accroché au Sac Scott TR10 d'origine
- Veste imperméable => Scott
- Lampe Frontale => Go'Lum
- Gobelet pliable
- Sous couche => Pull Compressport 46gr
- Masque => LOL MDR

Départ du centre Ville de San Remo 5h30

Parcouru : 0 km /\ 0 m+

Déposer : Enlever la veste et la stocker dans le sac

Consommer : 1/2 Baouw Sucré

Partir avec : 1 flasque chargée (30gr malto citron + 100mL de Saint Yorre) + 1/2 Baouw sucré + 1 Baouw Sucré

A parcourir : 11 km /\ 930 m+

**!/ \ Ravitaillement n°1 !/ **

Passage à 6h45 après 1h15 de course

Parcouru : 11 km /\ 930 m+

Déposer : Papiers

Consommer : Remplir une flasque

Partir avec : 2 flasques chargées (30gr malto citron) + 2 Baouw Sucré + 3 Baouw Salé

A parcourir : 33,5 km /\ 2000 m+

/\ Ravitaillement n°2 - EAU SEULEMENT /
Passage à 9h50 après 3h05 de course

Parcoursu : 44,5 km /\ 2930 m+

Déposer : **Papiers**

Consommer : **Remplir mes 2 Flasques**

Partir avec : **2 flasques chargées (30gr malto citron) + 1 Baouw sucré + 1 Baouw salé**

A parcourir : 9,5 km /\ 770 m+

/\ Ravitaillement n°3 - EAU SEULEMENT /
Passage à 10h55 après 1h05 de course

Parcoursu : 54 km /\ 3700 m+

Déposer : **Papiers**

Consommer : **Remplir 1 ou 2 Flasques**

Partir avec : **2 flasques chargées (30gr malto citron) + 1 Baouw**

A parcourir : 4,3 km /\ 20 m+

/\ Ravitaillement n°4 /
Passage à 11h15 après 20' de course

Parcoursu : 58,3 km /\ 3720 m+

Déposer : **x**

Consommer : **x**

Partir avec : **x**

Ici je FILE ! On est trop proche de l'arrivée !

A parcourir : 3,6 km /\ 10 m+

Passage à 11h35 après 6h05 de course