

# Ultra Trail du Mont Blanc

## Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Chamonix .....	1

## 1 Caractéristiques

- Départ à 18h
- 170,9 km et 10130 m+
- 5 ravitaillements autorisés à l'assistance, 15 au total (*points d'eau aux Houches et à Bovine*)

## 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*
- Réserve de nourriture -> *J'ai toujours des barres sur moi*
- Deux Lampes frontale -> *e-light PUIS GoLum aux Contamines PUIS e-Light à Champex + une e-light de secours (Pile plat CR2032 collé à chaque e-light et deux vraies recharges pour la GoLum)*
- Téléphone portable -> *Un vieux samsung A3, cabossé, fumé*
- 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.*
- Un vêtement manches longues -> *Pull fin Compressport*
- Sac à dos Trail contenance sans importance -> *Scott 10L*
- Bande élastique adhésive permettant de faire un bandage -> *Classique*
- Gants chaud et imperméable -> *Les Salomon*
- Bonnet -> *DUC ARMY, le plus light !*
- Casquette OU Bandana OU Buff -> *Buff*
- Collant -> *Le 1<sup>er</sup> truc qui me passe sous la main à la maison, on s'approchera des 100 ou 150gr*
- Surpantalons imperméable -> *Le Scott, 100gr*

## 3 Ravitaillement - Départ à Chamonix

**18h**

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : /

Consommer : Mini bouteille Saint-Yorre + Baouw Kids Cacao

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 Proto Baouw + 1 Purée Patate Douce

**N.B :** Sur chaque point d'assistance, je repars avec la même boisson décrite ici.

A parcourir : 21,5 km / 960 m+

**/!\ Ravitaillement n°1 – Saint-Gervais /!\**

**Passage à 19h56 après 1h56 de course**

Parcours : 21,5 km / 960 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (Boisson UTMB) + ½ de flasque eau

A parcourir : 10 km / 580 m+

**/!\ Ravitaillement n°2 – Les Contamines /!\**

**Passage à 21h après 3h de course**

**Assistance**

Parcours : 31,5 km / 1540 m+

Déposer : Changer le haut, mettre Brubeck manche longues (*proposer le fin et l'épais*)

Consommer : 200mL Saint Yorre + 1 purée Pomme/Poire

Partir avec : 1 Flasque + 4 purées Patate Douce + 2 barres Vanille

A parcourir : 10 km / 430 m+

**/!\ Ravitaillement n°3 – La Balme /!\**

**Passage à 22h05 après 4h05 de course**

Parcours : 41,5 km / 1970 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

A parcourir : 9 km / 950 m+

**/!\ Ravitaillement n°4 – Les Chapieux /!\**

**Passage à 23h34 après 5h34 de course**

Parcours : 50,5 km / 2920 m+

Déposer : x

Consommer : 300mL eau

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

**N.B** : Une flasque sera remplie dans le ruisseau après le Col de la Seigne

A parcourir : 17 km / 1350 m+

### **/\ Ravitaillement n°5 – Lac Combal /\** **Passage à 2h05 après 8h05 de course**

Parcours : 67,5 km / 4270 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

A parcourir : 13,5 km / 480 m+

### **/\ Ravitaillement n°6 – Courmayeur /\** **Passage à 3h40 après 9h40 de course** **Assistance**

Parcours : 81 km / 4750 m+

Déposer : Changer le haut, mettre Brubeck manche longues (*proposer le fin et l'épais*)

Consommer : Passer des Proto Altra aux Olympus 5 (noire) + Shaker de Whey n°1 + 200mL Saint Yorre + tupperware riz/jambon + chaussettes + Nok

Partir avec : 1 Flasque + 4 purées Patate Douce + 1 Proto Baouw + 1 Baouw Vanille

A parcourir : 5,4 km / 726 m+

### **/\ Ravitaillement n°7 – Refuge Bertone /\** **Passage à 10h50 après 10h50 de course**

Parcours : 86,4 km / 5476 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

A parcourir : 12,5 km / 398 m+

### **/\ Ravitaillement n°8 – Arnouvaz /\**

## Passage à 6h20 après 12h20 de course

Parcouru : 98,9 km / 5874 m+

Déposer : x

Consommer : 200 mL eau

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

A parcourir : 13,6 km / 986 m+

## /!\ Ravitaillement n°9 – La Fouly /!\ Passage à 8h20 après 14h20 de course

Parcouru : 112,5 km / 6860 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (Boisson UTMB)

A parcourir : 14 km / 590 m+

## /!\ Ravitaillement n°10 – Champex /!\ Passage à 9h55 après 15h55 de course

**Assistance – Me dire quel matériel sera contrôlé à la sortie du ravitaillement**

Parcouru : 126,5 km / 7450 m+

Déposer : Grosse frontale + ses 2 batteries et changer le haut, mettre Débardeur Altra

Consommer : Shaker de Whey n°2 + 200mL de Saint-Yorre

Partir avec : 2 Flasques + 1 purée Patate Douce + 2 Proto Baouw

**N.B** : Une demi flasque sera remplie à Bovine

**N.B** : Une flasque d'eau à remplir à Bovine.

A parcourir : 16 km / 750 m+

## /!\ Ravitaillement n°11 – Trient /!\ Passage à 12h12 après 18h12 de course

**Assistance**

Parcouru : 142,5 km / 8330 m+

Déposer : x

Consommer : Passer des Olympus 5 aux Mont-Blanc (bleu) + chaussettes + Nok + 200mL de Saint-Yorre

Partir avec : 2 Flasques + 1 Proto Baouw

A parcourir : 10 km / 780 m+

**/\ Ravitaillement n°12 – Vallorcine /\**  
**Passage à 13h50 après 19h50 de course**  
**Assistance**

Parcouru : 152,5 km / 9110 m+

Déposer : x

Consommer : 300 mL Coca

Partir avec : 2 Flasques DONT UNE DE COCA + 1 Proto Baouw

A parcourir : 11,5 km / 990 m+

**/\ Ravitaillement n°13 – La Flégère /\**  
**Passage à 15h48 après 21h48 de course**

Parcouru : 164 km / 10100 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque de Coca

A parcourir : 7 km / 30 m+

**Arrivée à Chamonix**  
**16h35 après 22h35 de course**

Parcouru : 171 km / 10130 m+