

SWISS CANYON TRAIL

Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ à Couvet	1
4	Parcours.....	4
5	Favoris ITRA :	6

1 Caractéristiques

- Départ à 5h
- 114 km et 5400 m+
- 10 ravitaillements accessibles en voiture, 11 au total

2 Matériel obligatoire

- Carte d'identité -> *Classique*
- Eco gobelet -> *Plastique souple, replié dans une poche de côté*
- Réserve d'eau minimum 0,75cL -> *2 flasques de 0,5L chacune*
- Lampe frontale -> *Go'Lum PUIS e-light au 1^{er} ravito de jour*
- Téléphone portable -> *Mini truc chinois*
- 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 46gr*
- 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)*

3 Ravitaillement - Départ à Couvet

5h

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : Veste d'attente

Consommer : ½ Baouw Sucré + 200mL St Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 purée Framboise + ½ Baouw sucré

A parcourir : 12 km / 500 m+

/!\ Ravitaillement n°1 – Noiraigue /!
Passage à 6h10 après 1h10 de course

Parcouru : 12 km / 500 m+

Déposer : Manchettes ? Gants ? Buff ? Bandeau ?

Consommer : 100 mL St Yorre

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 purée Poire + 1 Baouw sucré

A parcourir : 8 km / 800 m+

/!\ Ravitaillement n°2 – Les Petites Fauconnières /!
Passage à 7h10 après 2h10 de course

Parcouru : 20 km / 1300 m+

Déposer : Frontale + Manchettes ? Gants ? Buff ? Bandeau ?

Consommer : 1 caps caféine

Partir avec : 1 Flasque (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw salé + Petite frontale

A parcourir : 10 km / 80 m+

/!\ Ravitaillement n°3 – Carrière de Môtiers /!
Passage à 8h après 3h de course

Parcouru : 30 km / 1380 m+

Déposer : Manchettes ? Gants ? Buff ? Bandeau ?

Consommer : 100 mL St Yorre

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 1 Baouw sucré + 2 compotes Patate Douce

A parcourir : 17 km / 910 m+

/!\ Ravitaillement n°4 – Vuiteboeuf /!
Passage à 9h45 après 4h45 de course

Parcouru : 47 km / 2290 m+

Déposer : Manchettes ? Gants ? Buff ? Bandeau ?

Consommer : 200 mL St Yorre + 1 caps caféine

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 2 Baouw sucré + 2 compotes Patate Douce

A parcourir : 10 km / 1020 m+

/\ Ravitaillement n°5 – Col de l'Aiguillon / **Passage à 11h15 après 6h15 de course**

Parcouru : 57 km / 3310 m+

PAS D'ARRET

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : x

PAS D'ARRET

A parcourir : 7 km / 140 m+

/\ Ravitaillement n°6 – Col des Etroits / **Passage à 11h45 après 6h45 de course**

Parcouru : 64 km / 3450 m+

Déposer : x

Consommer : 200 mL St Yorre

Partir avec : 2 Flasques (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre) + 2 Baouw sucré + 2 compotes Patate Douce

A parcourir : 11 km / 550 m+

/\ Ravitaillement n°7 – Gorges de Narveau / **Passage à 13h après 8h de course**

Parcouru : 75 km / 4000 m+

PAS D'ARRET

Déposer : x

Consommer : 1 caps caféine

Partir avec : x

PAS D'ARRET

A parcourir : 8 km / 290 m+

/\ Ravitaillement n°8 – Les Places / **Passage à 13h45 après 8h45 de course**

Parcouru : 83 km / 4290 m+

Déposer : x

Consommer : 200 mL St Yorre

Partir avec : 1 purée Enduractiv + 1 Flasque (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre)

A parcourir : 12 km / 360 m+

/!\ Ravitaillement n°9 – Chapeau de Napoléon /!
Passage à 14h55 après 9h55 de course

Parcouru : 95 km / 4650 m+

Déposer : x

Consommer : 200 mL St Yorre

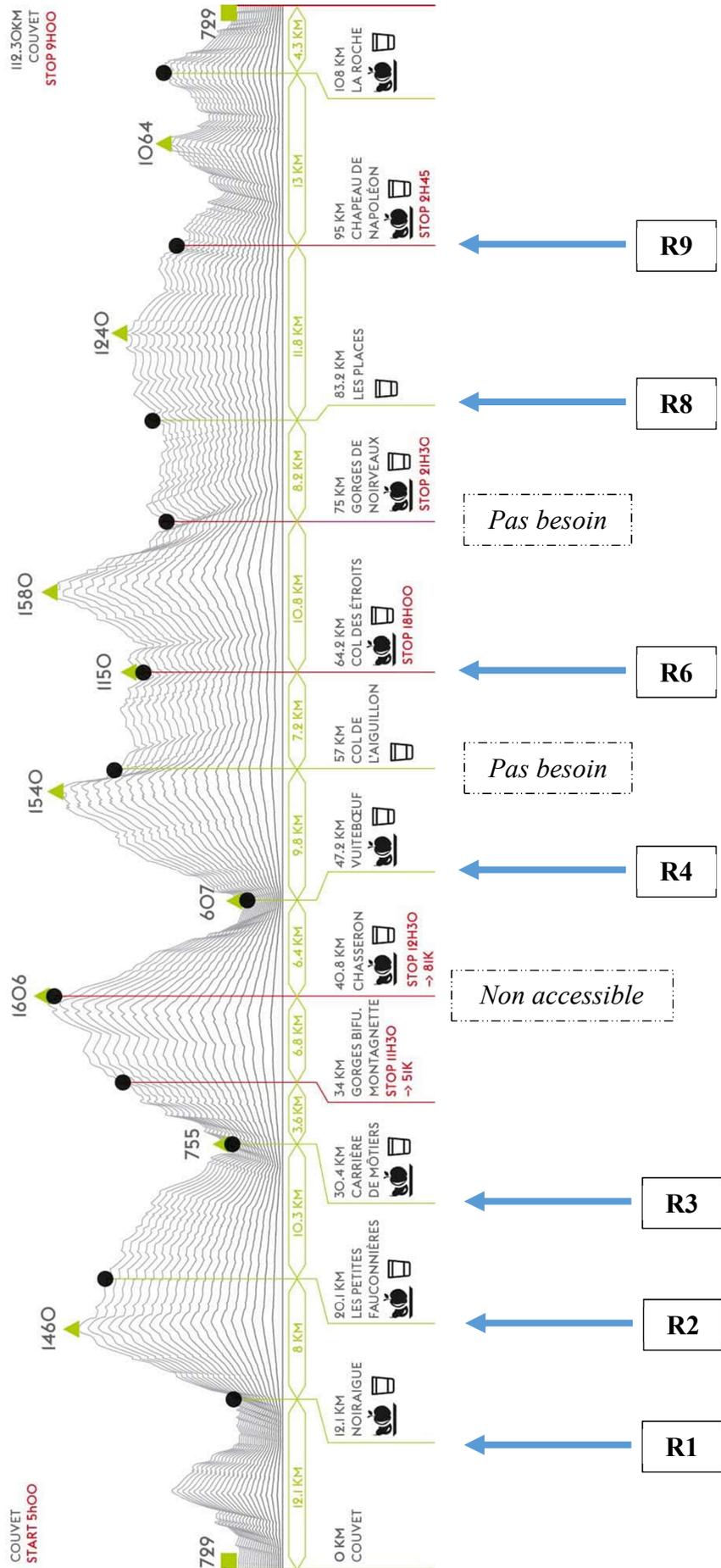
Partir avec : 1 purée Enduractiv + 1 Flasque (40gr Malto + 1gr BCAA + 200mL St Yorre)

A parcourir : 16 km / 750 m+

Arrivée à Couvet
11h30

Parcouru : 111 km / 5400 m+

4 Parcours



Lien Trace de Trail : <https://tracedetrail.com/fr/trace/trace/104793>

5 Favoris ITRA :

882 Jean-Philippe Tschumi

861 Jordi Gamito

851 Diego Pazos

847 Hugo Deck

842 Benoît Girondel

830 Jonas Russi

827 Maxime Grenot

814 Yannick Noël

812 Carlo Salvetti

810 Nicolas Rivière

806 Ugo Ferrari

803 Mikaël Pasero

780 Ramon Krebs

766 Arnaud Lejeune