

EcoTrail de Paris

Table des matières

1	Caractéristiques.....	1
2	Matériel obligatoire.....	1
3	Ravitaillement - Départ de Saint Quentin en Yvelines.....	1
4	Favoris.....	3

1 Caractéristiques

- Départ à 11h30
- 81,4 km et 1385 D+
- 4 ravitaillements autorisés à l'assistance.

2 Matériel obligatoire

- 1,5 L d'eau
- Gobelet
- Lampe Frontale avec pile de rechange
- Brassard réfléchissant
- Couverture de survie
- Portable
- Pièce d'identité

3 Ravitaillement - Départ de Saint Quentin en Yvelines

11h30

Parcouru : 0 km / 0 m+

Déposer : /

Consommer : /

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 35gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 gels Baouw

A parcourir : 23,7 km / 227 m+

/!\ Ravitaillement n°1 – Buc - Château /!

Passage à 13h02 après 1h32 de course

Parcouru : 23,7 km / 227 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 2 Flasques (2gr BCAA + 35gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 3 gels Baouw

A parcourir : 23,1 km / 518 m+

/!\ Ravitaillement n°2 – Meudon | Saint-Philippe /!
Passage à 14h42 après 3h12 de course

Parcouru : 46,8 km / 745 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 1 gel Baouw

A parcourir : 10,3 km / 223 m+

/!\ Ravitaillement n°3 – Chaville /!
Passage à 15h26 après 3h56 de course

Parcouru : 57,1 km / 968 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 gels Baouw

A parcourir : 13,5 km / 305 m+

/!\ Ravitaillement n°4 – Saint-Cloud | Balustrade /!
Passage à 16h27 après 4h57 de course

Parcouru : 70,6 km / 1273 m+

Déposer : x

Consommer : x

Partir avec : 1 Flasque (2gr BCAA + 40gr Malto + 200mL Saint Yorre + Eau) + 2 gels Baouw

A parcourir : 10,8 km / 112 m+

Arrivée au 1^{er} étage de la Tour Eiffel
17h20 après 5h50 de course

Parcouru : 81,4 km / 1385 m+

4 Favoris

Prénom	Nom	Index UTMB	Dossard
Didrik	Hermansen	865	2
Thomas	Balabaud	853	3
Alexandre	Boucheix	839	5
Frédéric	Poumerol	828	7
Andréa	Macchi	814	4
Ugo	Ferrari	807	8
Nicolas	Duhail	805	4
Camille	Thominet	805	50
Mathieu	Debroas	804	6
Bastien	Jannetta	802	9
Diego	Filiu	781	41
Damien	Loitron	778	61