



ROAD BOOK

GUIDE DU SWIMRUNNER



- PROGRAMME
- RETRAIT DES DOSSARDS
- MATERIEL OBLIGATOIRE
- BALISAGE
- BARRIERES HORAIRES ET DECHETS
- SPECTATEURS – ACCOMPAGNANTS
- APRES COURSE
- PARTENAIRES



SAMEDI 24 JUIN

LIEU : MAGASIN SUPER U zone de la Bretonnière

- 14h00 OUVERTURE DU VILLAGE
- 14H00 -18H30 RETRAIT DES DOSSARDS
- RETRAIT DES LOCATIONS
- 14H00 -18H30 ACCUEIL DES BENEVOLES

DIMANCHE 25 JUIN

LIEU DU DEPART : PLAGES DU SILLON SAINT MALO
 PLAGES DU VERGER CANCALE
 LIEU D'ARRIVEE : LES HAUTS DU HOCK CANCALE

7h00 : DEPART NAVETTE : PORT DE LA HOULE CANCALE

7h55 : Rappel des consignes de sécurités

8h00 : DEPART DU FORMAT L

8H30 et 9h : DEPART NAVETTES : PORT DE LA HOULE

9H25 : Rappel des consignes de sécurités

9h30 : DEPART DU FORMAT M

11H50 : Arrivée des premiers format M la Houle

12h30 : Remise des prix format M

12h45 : Arrivée des premiers format L l'Émeraude

13h15 : Remise des prix format L

(14h00 : Remise des lots gagnants par tirage au sort) ???

LIEU DE RETRAIT

L'équipe vous accueillera au Magasin SUPER U
Zone de la Bretonnière
35260 CANCALE

QUAND RETIRER MON DOSSARD

- SAMEDI 24 JUIN 2023 de 14h00 à 18h30



PAS DE RETRAIT LE DIMANCHE MATIN

CERTIFICAT MEDICAL

Les dossiers devront être complet lors du retrait

Les justificatifs devront être envoyé sur la plateforme d'inscription NEXTRUN avant le 17 juin 23h59.

Sont autorisés :

- Certificat médical avec mention « pratique du swimrun en compétition »
- Certificat médical avec mention « pratique du sport en compétition »
- Photocopie de licence de triathlon 2023 en compétition.

AUCUN DOSSARD NE SERA ATTRIBUE SI VOTRE DOSSIER N'EST PAS COMPLET ET A JOUR.

COMMENT RETIRER MON DOSSARD

Avec juste les 2 pièces d'identités du binôme engagé.

Il est possible de retirer le dossard d'un ami avec la photocopie où la photo de la pièce d'identité.

QUE CONTIENT MON PACK DOSSARD ?

- Le cadeau de course
- Le dossard chasuble de l'épreuve (A porter le jour J)
- Le bracelet puce à mettre à la cheville (une par équipe)
- Les ravitaillements de courses
- Le buffet Breton et Cancalais de fin de course

LA START LIST

Elle est disponible en ligne sur la plateforme d'inscription « NEXTRUN »

HEAD®



LE MATERIEL OBLIGATOIRE



Le bonnet de l'épreuve
(Fourni par l'organisation)



Le dossard chasuble de l'épreuve
(A restituer après l'épreuve)



Le gobelet pliable où une flasque



Couverture de survie et
Sifflet sans billes



Une puce de chronométrage (par duo)
(A restituer après l'épreuve)

LA COMBINAISON DE NATATION



La combinaison est **OBLIGATOIRE** pour cette édition
La température de la mer est d'environ 16°

VERIFICATION DE VOTRE MATERIEL

Le matériel est obligatoire et sera contrôlé avant
l'entrée dans le SAS de départ



Attention : des contrôles sur la présence du matériel
Peut avoir lieu le long de l'épreuve

REGLES DE SECURITE



- Distance maximum de 15 mètres en RUN et 5 mètres en SWIM.
- Ne jamais laisser seul son équipier
- **Interdiction de prendre le départ attaché.**
- **Respecter les usagés sur les secteurs plages et Chemin GR34.**
- Porter assistance si une équipe se trouve en difficulté.

LE BALISAGE EN SWIM

Des flammes de couleurs HEAD et Partenaires seront en ENTREE et SORTIE d'eau. Pour vous guider des bénévoles seront placés sur les secteurs plages.

Certaines BOUEES seront présentent en MER et des PADDLES, KAYAKS pour vous orienter.

Pour votre sécurité des bateaux et jet de mer seront présents.

[N'HESITEZ PAS A RECONNAITRE LES PORTIONS DE NATATIONS SUR LE SITE NEXTRUN](#)

LE BALISAGE EN RUN

Il faudra suivre le FLECHAGE et la RUBILSE



La rubalise sera mise sur des branchages et des panneaux placés le long du parcours pour mieux vous repérer. Attention vous empruntez une zone sensible et protégée, veuillez la respecter !!!

Le tracé n'est que du TRAIL, attention à la fatigue surtout dans les descentes techniques.

[N'HESITEZ PAS A RECONNAITRE LES PORTIONS DE RUN SUR LE SITE NEXTRUN](#)

ZOGGS



BARRIERES HORAIRES

Pour cette édition 2023, pas de barrières horaires sur les 2 épreuves proposées.

Mais l'organisation se réserve le droit de juger sur l'arrêt d'une équipe sur un délai trop important, engageant leur sécurité, et également en fonction des conditions de météo marine (MAREE).

LES DECHETS

Le parcours se situe dans un cadre exceptionnel et en zone naturelle protégée, et nous devons le préserver.

IL EST DONC INTERDIT DE JETER DES DECHETS SUR L'ENSEMBLE DU PARCOURS, des zones sont prévues sur les différents ravitaillements.

TOUS DECHETS JETES SUR LE PARCOURS ENTRAINERONT UNE DISQUALIFICATION DE L'EQUIPE

(Si vous partez avec du ravitaillement personnel, NUMEROTEZ votre dossard dessus)



SUR LE PARCOURS

SOLIDES : chocolat, bananes, abricots secs, tucs, pain d'épices

LIQUIDES : eau, energy

LES ZONES DE RAVITAILLEMENTS

- Plage Duguesclin : LIQUIDES(L) ,SOLIDES (M)
- Plage Guimorais : LIQUIDES, SOLIDES (L)
- Plage Verger: LIQUIDES (L)
- Plage Port Mer : LIQUIDES, SOLIDES (M ET L)

LES ZONES PRIVILEGIEES

Comme indiqué sur la carte ci-dessous, nous avons ciblé plusieurs points pour encourager les coureurs. Ce sont des endroits stratégiques, avec de la place pour se garer et facile d'accès.



SUIVRE LA COURSE

Pour suivre la course en LIVE : RDV sur la plateforme BREIZHCHRONO

LES RESULTATS

Dès la ligne d'arrivée franchie, le résultat sera mis en ligne sur le site BREIZHCHRONO

VIDEOS

Une équipe de vidéaste officiels sera sur le parcours pour immortaliser le swimrun.
L'aftermovie sera en ligne dans les jours précédant l'évènement.

PHOTOS

Un photographe sera présent pour immortaliser le swimrun.
Les photos seront en ligne dans les jours précédant l'évènement.

RECOMPENSES

Nous récompenserons : les duo hommes, femmes, mixtes de chaque épreuve

.

12h30 : Remise des prix format M

13h15 : Remise des prix format L

NOS PARTNAIRES



HEAD®



ZOGGS®



COBI
ENGINEERING
CONCEPTEUR CONSTRUCTEUR DE BÂTIMENTS



CA CRÉDIT
AGRICOLE



SUPER U
Cancale



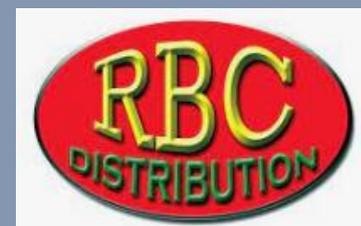
LA CANCALAISE
l'Atelier de la Mer



Ville de
Cancale



BC
Breizh
CHRONO
La performance mesurée





Horaires Navettes

Départ Navette : PLACE DU CALVAIRE SUR LE PORT CANCALE



1 Navette : Départ 7h



2 Navettes : Départ 1 : 8h15
Départ 2 : 8h45