



SWIMRUN • FRANCE CÔTE VERMEILLE



4ème édition

1 TERRITOIRE

5 COMMUNES

5 COURSES

6 SITES NATURA 2000

550 EQUIPES

21 & 22 Juin 2019

Oserez-vous relever le Défi !?

KIDS	COURTE	MOYENNE	LONGUE	ULTRA
3.6k D+46m	12.8k D+328m	26.6k D+738m	46.1k D+1.9k	63.3k D+2.5k
ARGELES / MER ARGELES / MER	COLLIOURE ARGELES / MER	PORT-VENDRES ARGELES / MER	BANYULS / MER ARGELES SUR MER	CERBERE ARGELES SUR MER

PARTENAIRES PRINCIPAUX



L'ULTRA

by

HEAD
SWIMMING



63.3km



D+2498m

- Page 3** : INFOS PRATIQUES (Se loger, Zoom sur l'event...)
- Page 4** : FOIRE AUX QUESTIONS (infos essentielles !!!)
- Page 7** : PROGRAMME DE COURSE (horaires et lieux...)
- Page 8** : ACCESSIBILITE BRIEFING & SITE D'ARRIVEE
- Page 9** : TABLEUR ET DENIVELE DE COURSE
- Page 10** : IMPLANTATION DU SITE D'ARRIVEE
- Page 11** : ROAD BOOK (trace de course)
- Page 25** : RAVITAILLEMENTS & TRI-SELECTIF
- Page 27** : NOS PARTENAIRES



ULTRA

1 Barrière horaire 1 : Port-Vendres Dome (15h00) **2** Barrière horaire 2 : Plage St Vincent (19h30)



- 17** Port Cerbère
- 16** Anse Terrimbo
- 15** Plage de Peyrefitte
- 14** Anse Tallalauca
- 13** Plage du Troc

- 12** Fontaulé
- 11** Plages des Elmes
- 10** Plage du Fourat
- 9** Anse de Paulille
- 8** Anse St Catherine
- 7** Anse de l'Espeluga
- 6** Plage de l'Oli
- 5** Plage Batteries
- 4** Plage St Vincent
- 3** Plage de l'Ouille
- 2** Plage de Porteil
- 1** Plage des Pins



INFOS PRATIQUES 2019

L'ULTRA



Organisé par CHALLENGE 02

contact@swimruncotevermeille.com
www.swimruncotevermeille.com

L'ULTRA. Première et unique épreuve française labellisée « ÖTILLÖ SWIMRUN MERIT RACE »



Initiateur de la CHARTE « JE SWIMRUN ECO-RESPONSABLE » en France



1^{ER} lauréat du TROPHEE RSE 2018 des Pyrénées-Orientales



ZOOM SUR L'ÉVÈNEMENT

PARCOURS

- 1 Territoire unique
- 6 Sites Natura 2000
- 1 Parc marin
- 1 Réserve naturelle marine
- 1 Aire marine éducative
- 5 Communes
- 6 Epreuves
- 17 Portions natation
- 18 Portions course à pied
- 64 kilomètres de tracé
- 1100 Concurrents

LOGISTIQUE

- 20 Bus
- 18 Embarcations motorisées
- 45 SUP / Kayaks
- 20 Ravitaillements
- 1000 Sacs Assurances
- 15h30 d'évènement

SECURITE

- 500 Puces de suivi
- 6 Ostéopathes
- 6 Kinésithérapeutes
- 30 Secouristes
- 320 Bénévoles
- 7 Postes de secours
- 11 Services de secours

SE LOGER

Faciliter votre venue sur la Côte Vermeille. Découvrez les larges offres de nos hébergeurs : location meublée, hébergement de plein air, hébergement d'hôtellerie, chambres d'hôtes...

<https://www.swimruncotevermeille.com/seloger>

NOS PARTENAIRES

Ils nous font confiance ! Vous souhaitez intégrer l'équipe **Swimrun Côte Vermeille** pour la prochaine édition, en qualité de **PARTENAIRE**. Contactez-nous.

<https://www.swimruncotevermeille.com/nospartenaires>



L'ULTRA

MATERIEL DE COURSE OBLIGATOIRE & INTERDIT

Chaque concurrent s'engage à posséder le matériel de course obligatoire durant la totalité de l'épreuve et à le présenter lors des contrôles inopinés de l'organisation, sous peine de disqualification.

Nul ne pourra prendre le départ, s'il n'est pas doté du matériel obligatoire exigé par l'organisation.

Matériel obligatoire

- 1 LYCRA DE COURSE **par personne**, portés visiblement sur la totalité de la course, sous peine de disqualification. (fournis par l'organisation)
- 1 BONNET DE NATATION DE LA COURSE **par personne**, portés obligatoirement sur la tête sur les parties natation, (fournis par l'organisation).
- 1 SIFFLET à portée de main **par personne**.
- 1 PUCE DE CHRONOMETRAGE **par binôme** (fournis par l'organisation). Perdue ou non retournée, la puce sera facturée 20€ à la société de chronométrage.
- 1 PAIRE DE CHAUSSURES adaptée par personne.

- 1 COMBINAISON ISOTHERME **par personne** si la T° de l'eau est inférieure à 18°C. Au dessus de 24°C, cette dernière sera interdite ! Le départ de l'épreuve vous sera refusé en cas de non respect de ces règles.

T° de la mer en Juin 2018 - moyenne 19,6° - minimale 16,8° - maximale 23,9°.

Matériel autorisé (liste non-exhaustive)

- Paire de plaquettes / Pull buoy
- Crème anti-frottement bio et Crème solaire bio (type alphanova)
- L'encordement est autorisé mais non obligatoire, et ne devra pas être > à 4m et devra être largable.

Pour des raisons de sécurité, il sera interdit sur la 1ère section de natation de la Courte et Moyenne.

Matériel formellement interdit, sous peine de disqualification.

- Appareillage gonflable supérieur à 100cm x 60cm,
- **Tuba, Palmes**, tout matériel motorisé.

NAVETTE & EMBARQUEMENT

Il y aura des navettes mises à votre disposition au départ d'Argelès sur mer, site d'arrivée de toutes les épreuves.

Lors de votre inscription, il vous a été demandé :

L'ULTRA

1. si vous souhaitez prendre la navette avant l'épreuve pour rejoindre le départ de l'épreuve,
2. si vous souhaitez prendre la navette, toujours au départ d'Argelès sur Mer, après l'épreuve si vous logez dans une ville départ
3. si vous ne souhaitez pas disposer de la navette.

Dans le cas 1, vous avez choisi de bénéficier de la navette, l'horaire et le lieu du rendez-vous sont précisés sur le programme de course.

Dans les cas 2 & 3, il vous sera impossible de changer votre décision et par voie de conséquence de disposer des navettes mises à disposition par l'organisation.

Un bracelet d'accessibilité aux navettes aura été disposé en amont, sur le poignet de chaque embarquant lors du retrait des dossards.

ABANDON & ZONES d'ABANDON



L'organisation rapatrie les concurrents ayant abandonné, uniquement dans les zones prévues à cet effet et notifiées dans le road book.

Ces zones se situent sur les points de ravitaillements disposés dans le centre ville des communes Uniquement !!!

Tout abandon en dehors de ces zones (hors cas médical) ne sera pas pris en charge !

Attention : Ne quitter jamais la course sans faire invalider votre dossard sur les zones d'abandons. Votre absence sur les sentiers donnerait lieu à des recherches qui vous seront facturés, pour vous retrouver.

Enfin, en 2019, tout abandon d'un membre du binôme entraînera la disqualification de la course du binôme (soit les deux membres) ! Cette décision a été prise suite à des abus (tricheries) constatés l'année passée.

DISQUALIFICATION

Si les faits ci-dessous sont avérés, **la sanction** d'une (ou de plusieurs) équipe ne fera l'objet d'aucun recours et d'aucune discussion. Elle **sera irréversible !**

- Absence de lycra (dossard et/ou de puce de chronométrage pendant la compétition).
- Les concurrents ne sont pas autorisés à utiliser des méthodes déloyales pour obtenir des avantages, (Assistance non autorisée (type " porteur d'eau et/ou équipements", " lièvre ". Utilisation de matériel interdit (art 10), d'un moyen de transport durant l'épreuve...)

FOIRE AUX QUESTIONS 2019

L'ULTRA

- Pointage au-delà de l'heure de fermeture d'un poste de contrôle.
- Absence d'un article de l'équipement obligatoire durant la totalité de la course.
- Non-assistance à un concurrent en difficulté.
- Pollution et dégradation des sites par les concurrents **ou par leur assistance.**
- **Les participants doivent respecter les autres participants, l'organisation, les spectateurs et les personnes vivant dans la zone de course. Toute insulte ou menace proférée à leurs rencontres et/ou toute prise de position orale ou écrite avant, pendant et après l'épreuve sportive à connotation diffamatoire ou injurieuse, pourra être sanctionnée par l'Organisation par une interdiction de participer à une ou des épreuves durant une ou plusieurs années en fonction de la gravité des propos tenus et ce, indépendamment d'éventuelles poursuites judiciaires.**
- Refus de se faire examiner par les services de secours durant l'épreuve.

- État physique ou psychique du concurrent jugé inapte à la poursuite de l'épreuve par le directeur de course sur avis des services de secours.

- Comportement dangereux d'un concurrent, détention d'un objet prohibé en état de récidive.

- Participants qui ne suivent pas le parcours balisé ou qui omettent de passer par un poste de contrôle, sous réserve de remise en conformité.

- Le dopage selon l'Organisation mondiale antidopage est interdit. Se soustraire à un contrôle anti-dopage obligatoire. Voir la liste des produits interdits <http://list.wada-ama.org>

En cas de situations particulières, l'organisation se réserve le droit d'appliquer une pénalité horaire.

PACK FINISHER



PROGRAMME 2019

L'ULTRA

VENDREDI 21 & SAMEDI 22

RETRAIT des DOSSARDS

V
2
1

RETRAIT DOSSARDS & DEPOT SACS ASSISTANCES	De 16h30 à 20h45	ESPACE SPORTIF JEAN CARRERE Avenue Molière - 66700 Argelès sur mer (au croisement de l'Allée Jules Ferry). EXPO / STANDS PARTENAIRES
BRIEFING (OBLIGATOIRE)	18h15	

MODALITES

Vous pourrez retirer vos dossards sur présentation des **CARTES D'IDENTITES** des 2 équipiers.
>>> Photocopie acceptée.



A savoir : un ami peut récupérer votre dossard, s'il nous présente une photocopie des 2 cartes d'identités de votre équipe.

S
2
2

RETRAIT DOSSARDS & DEPOT SACS ASSISTANCES	De 4h30 à 5h	ESPLANADE CHARLES TRENET Village concurrents – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
EMBARQUEMENT NAVETTES	5h10 précise	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).
DEPART DES NAVETTES	5h20	
APPEL DES CONCURRENTS	6h15	CAP CERBERE Route d'Espagne - 66290 Cerbère (situé au pied du phare solaire du Cap Cerbère).
DEPART DE L'ULTRA	6h30	
REMISE DES PRIX	A partir de 19h30	ESPLANADE CHARLES TRENET Podium – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
RETOUR DES NAVETTES	21h45 précise	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).

LIEUX

- > **Vendredi 21.** Espace sportif Jean CARRERE.
- > **Samedi 22.** Esplanade Charles Trenet.

**BRIEFING / STANDS PARTENAIRES
RETRAIT DES DOSSARDS**

*Espace Jean CARRERE
Avenue Molière – 66750 Argelès sur Mer*

- Retrait des dossards : 16h30-20h45
- Consigne : dépôt de vos sacs personnels
- Stands / Expo partenaires
- Briefing d'avant course : 18h15



**Piscine
Municipale
AlberAquatic**

Stade Gaston Pam's



**VILLAGE ATHLETES
ZONE D'ARRIVEE**

*Rond-point de l'Arrivée.
Jonction avenue des
Platanes & avenue du Grau
66750 Argelès sur Mer*



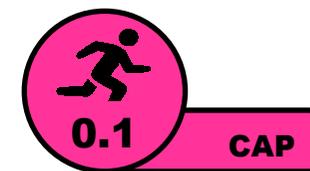
TABLEUR 2019

L'ULTRA

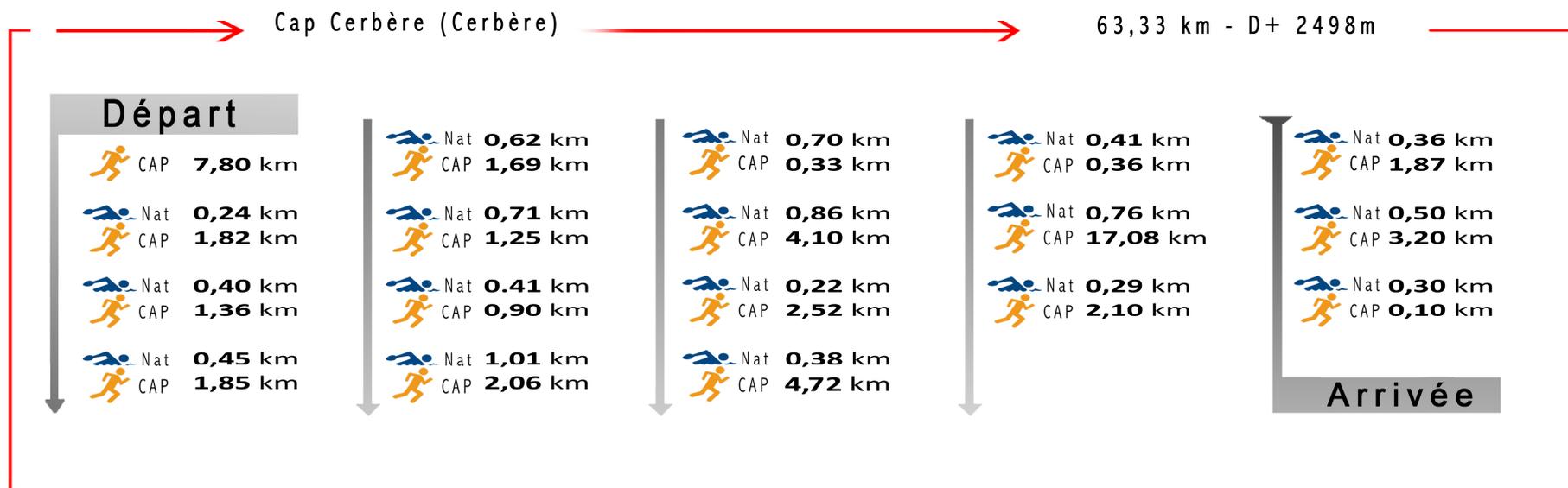
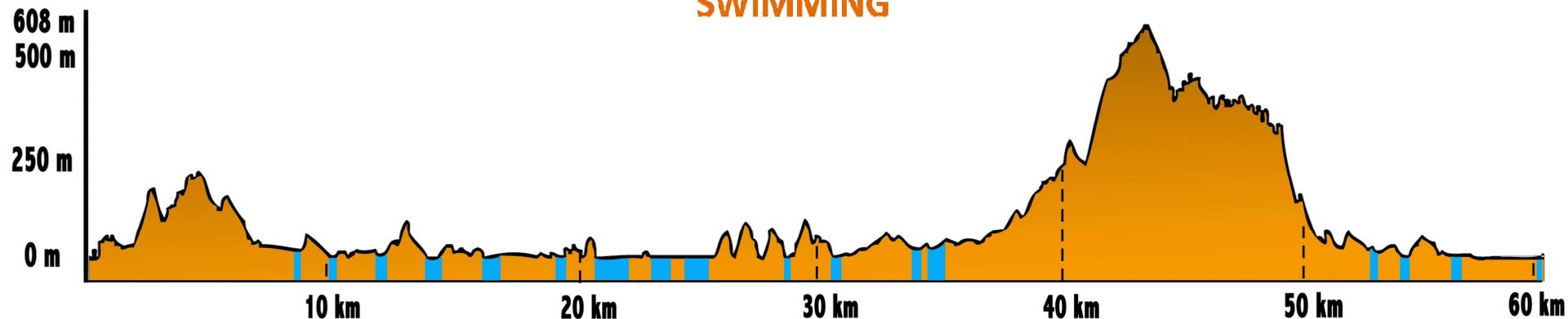
by
HEAD[®]
SWIMMING



17 Sections



18 Sections



ULTRA



COURSE | NATATION

Rond-point de l'Arrivée.
Avenue des Platanes –
66750 Argelès sur Mer



Avenue du
Grau – 66750
Argelès sur
Mer

RESTAURANTS

ZONE D'ARRIVEE

SECURITE / SECOURS

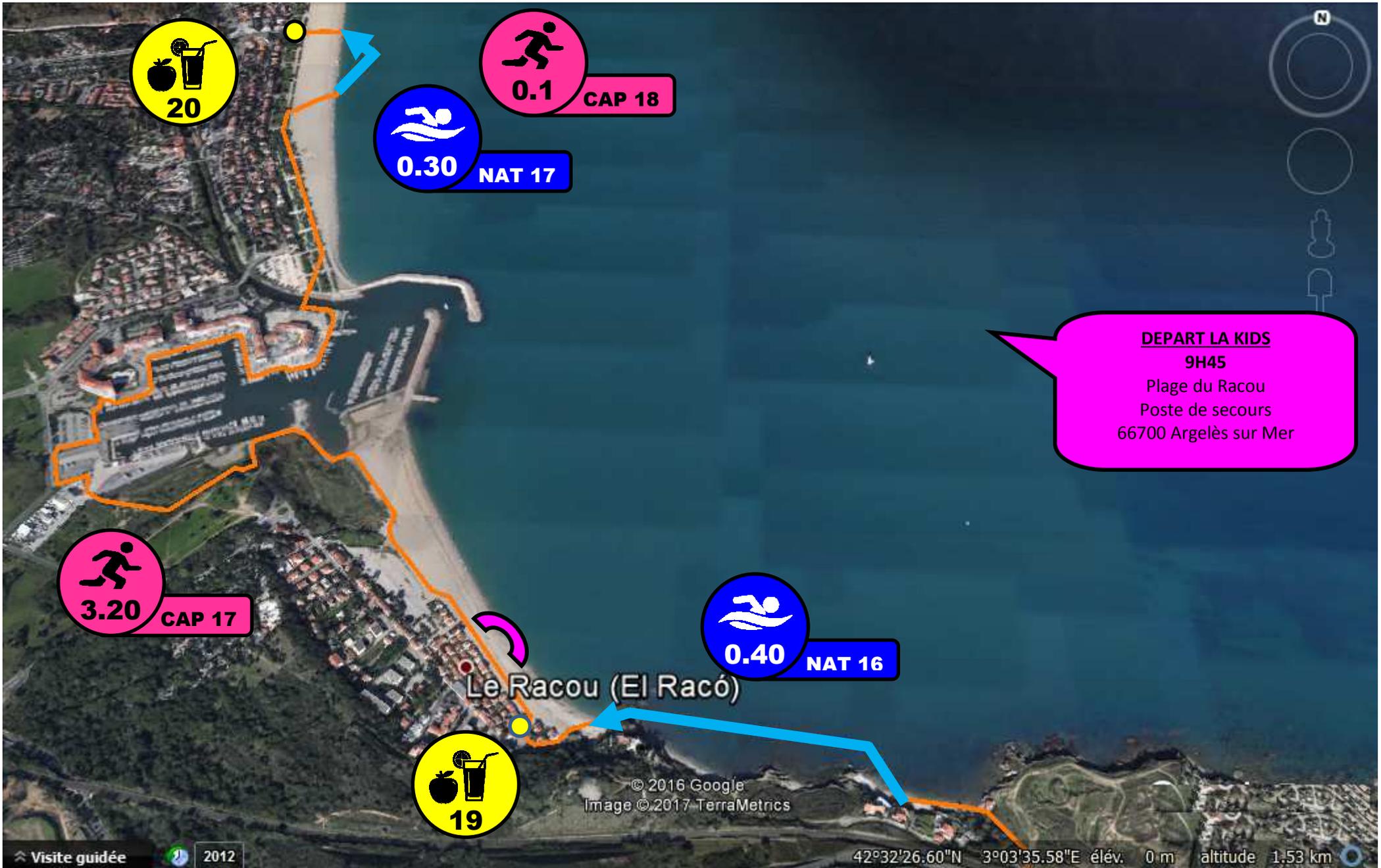
VIP / MEDIA

DEPART DES NAVETTES

VILLAGE ATHLETES
- Ravitaillement
- Thérapeutes
- Retrait des dossards
- Consigne : dépôt et réception de vos sacs personnels **LE JOUR J !!!**

VILLAGE PARTENAIRE

© 2016 Google




20


0.1 CAP 18


0.30 NAT 17

DEPART LA KIDS
9H45
Plage du Racou
Poste de secours
66700 Argelès sur Mer

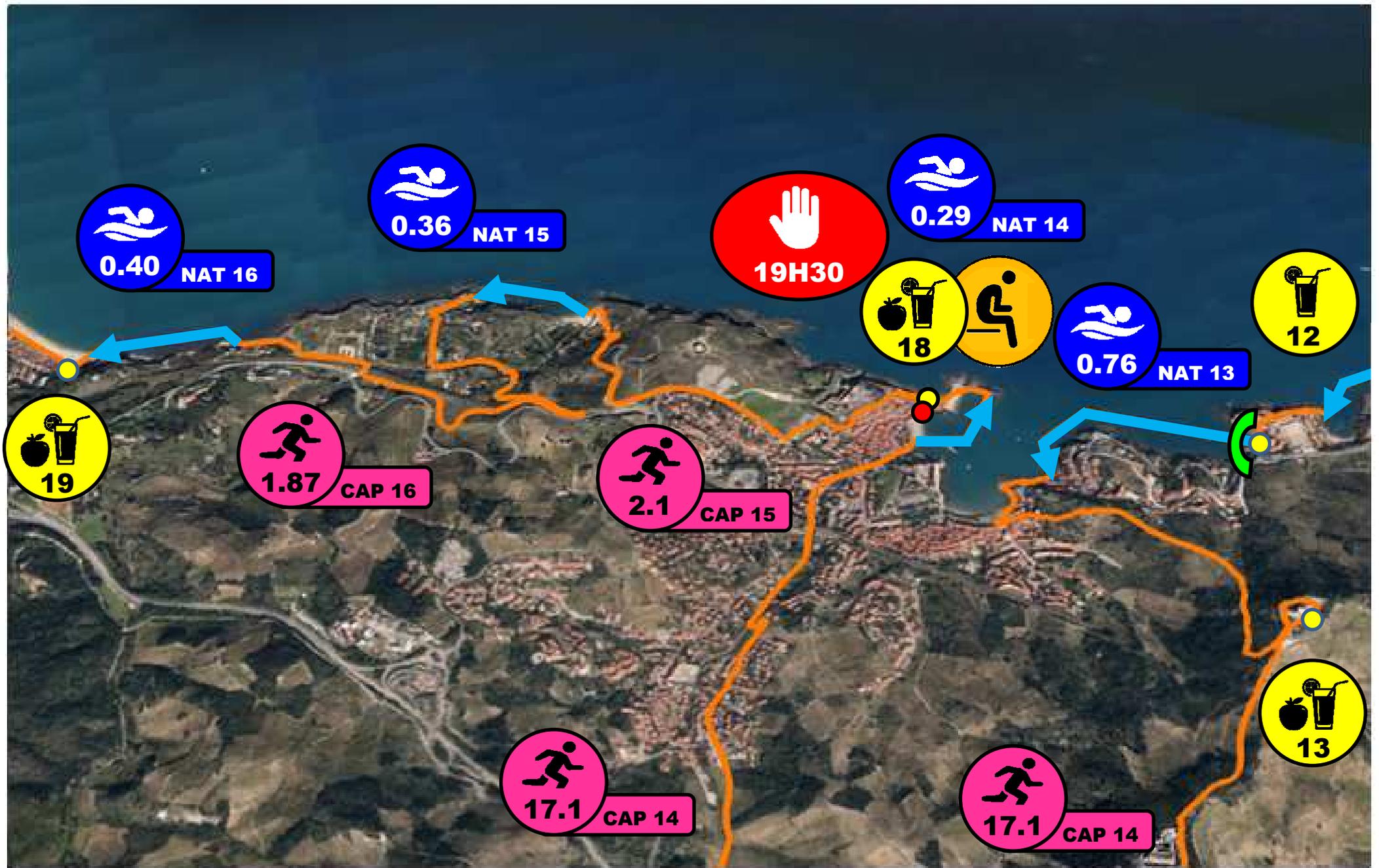

3.20 CAP 17

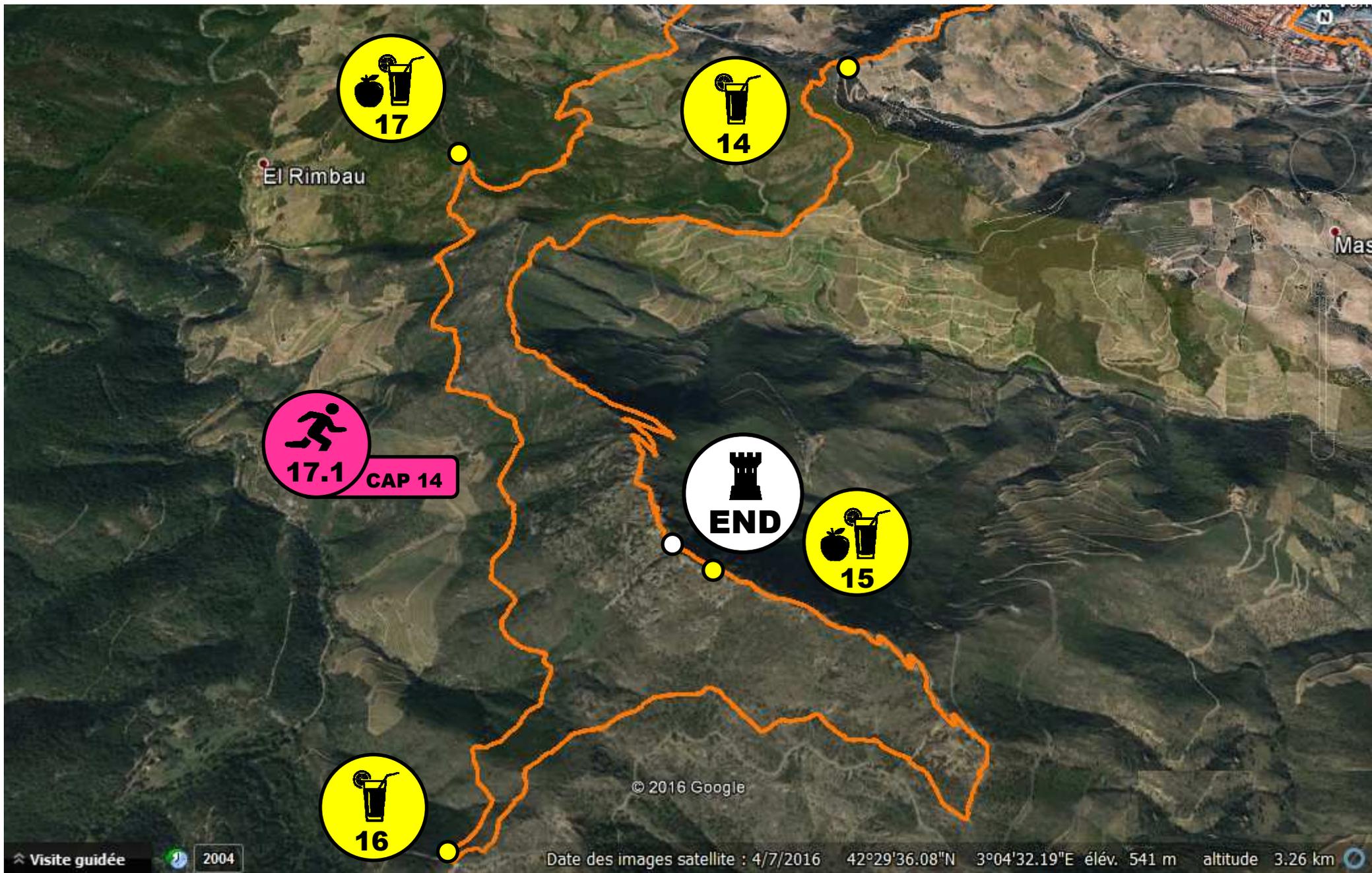

0.40 NAT 16


19

Le Racou (El Racó)

© 2016 Google
Image © 2017 TerraMetrics





El Rimbau

Mas

17

14

17.1

CAP 14

END

15

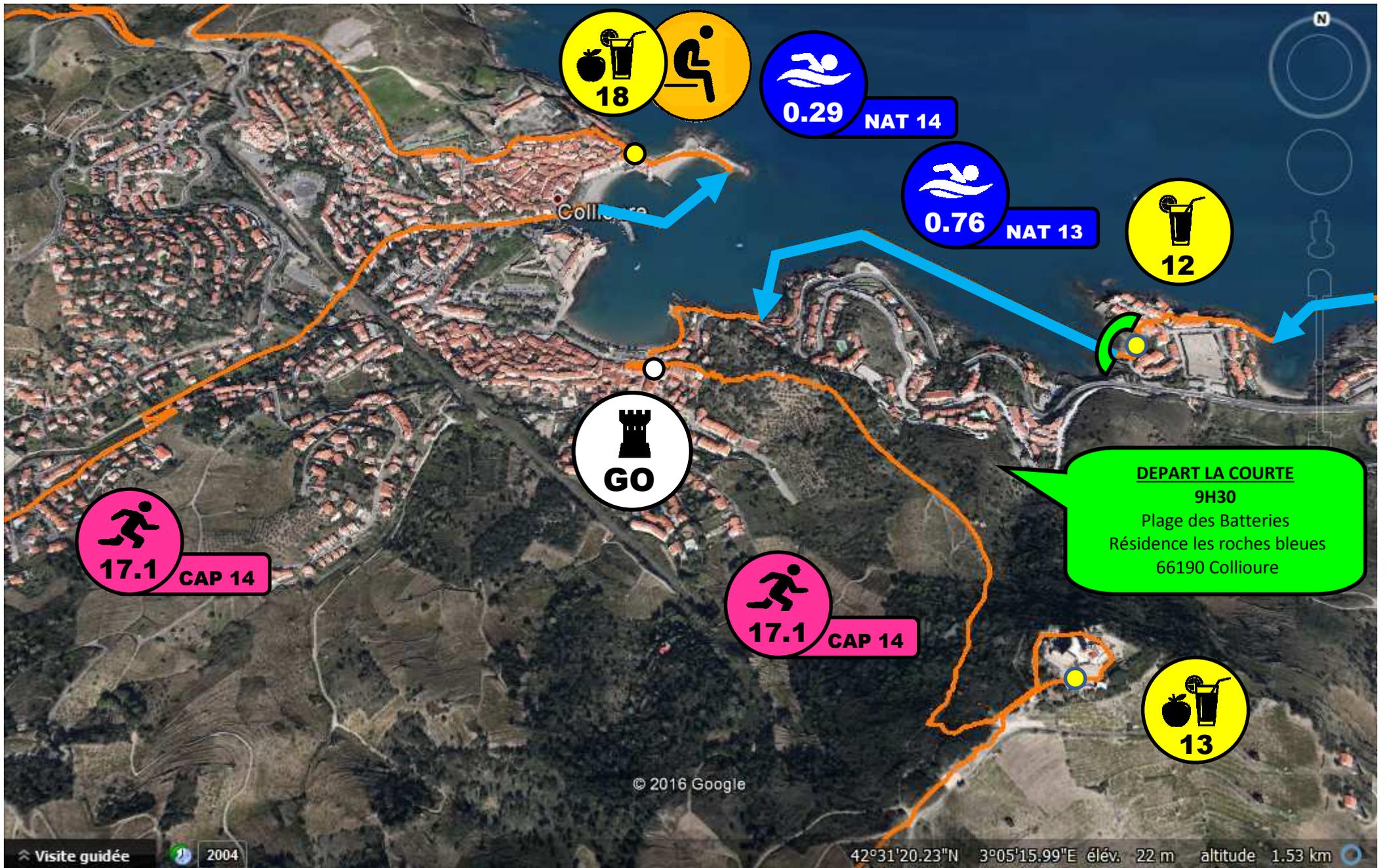
16

© 2016 Google

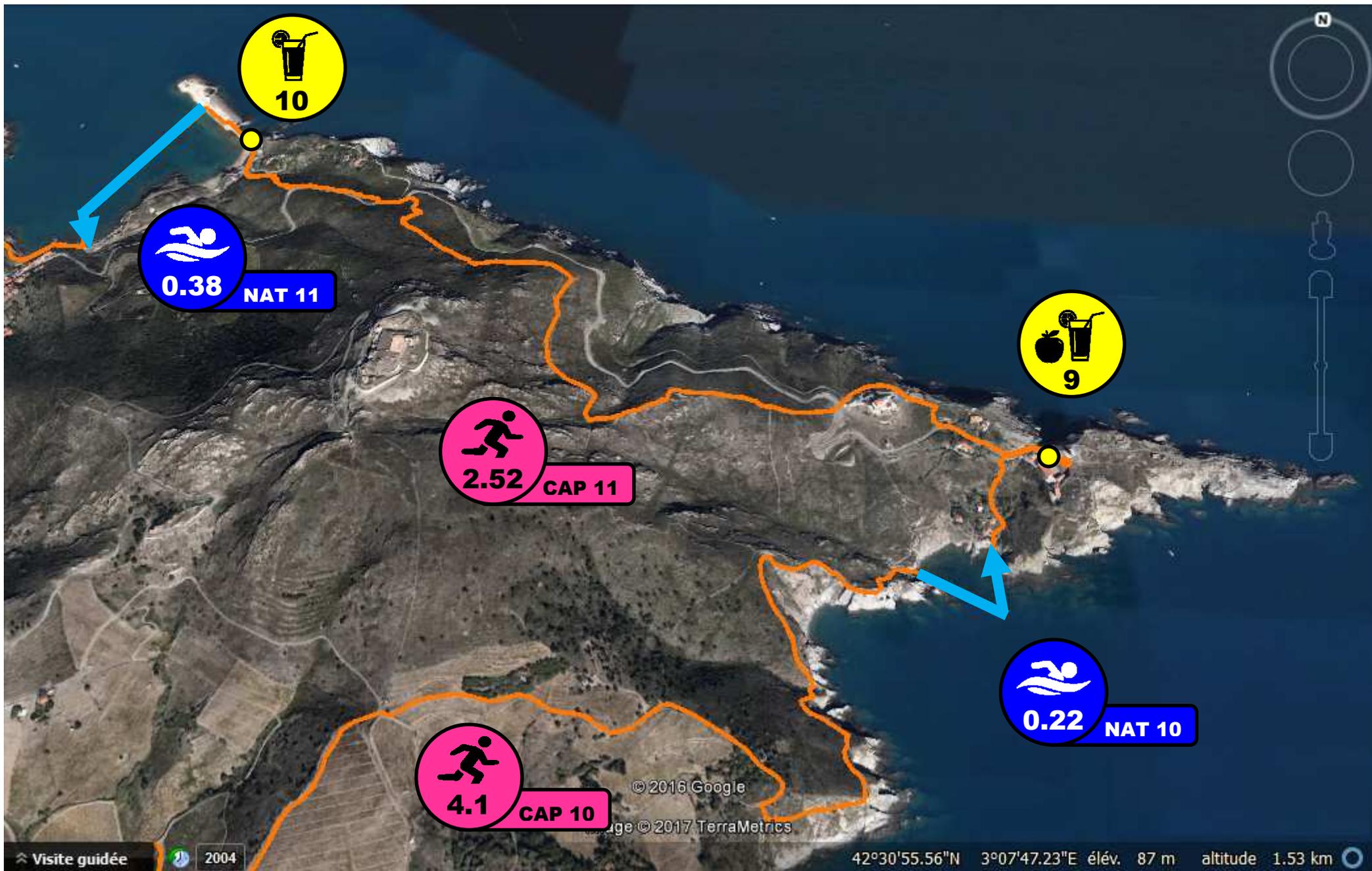
Date des images satellite : 4/7/2016 42°29'36.08"N 3°04'32.19"E élev. 541 m altitude 3.26 km

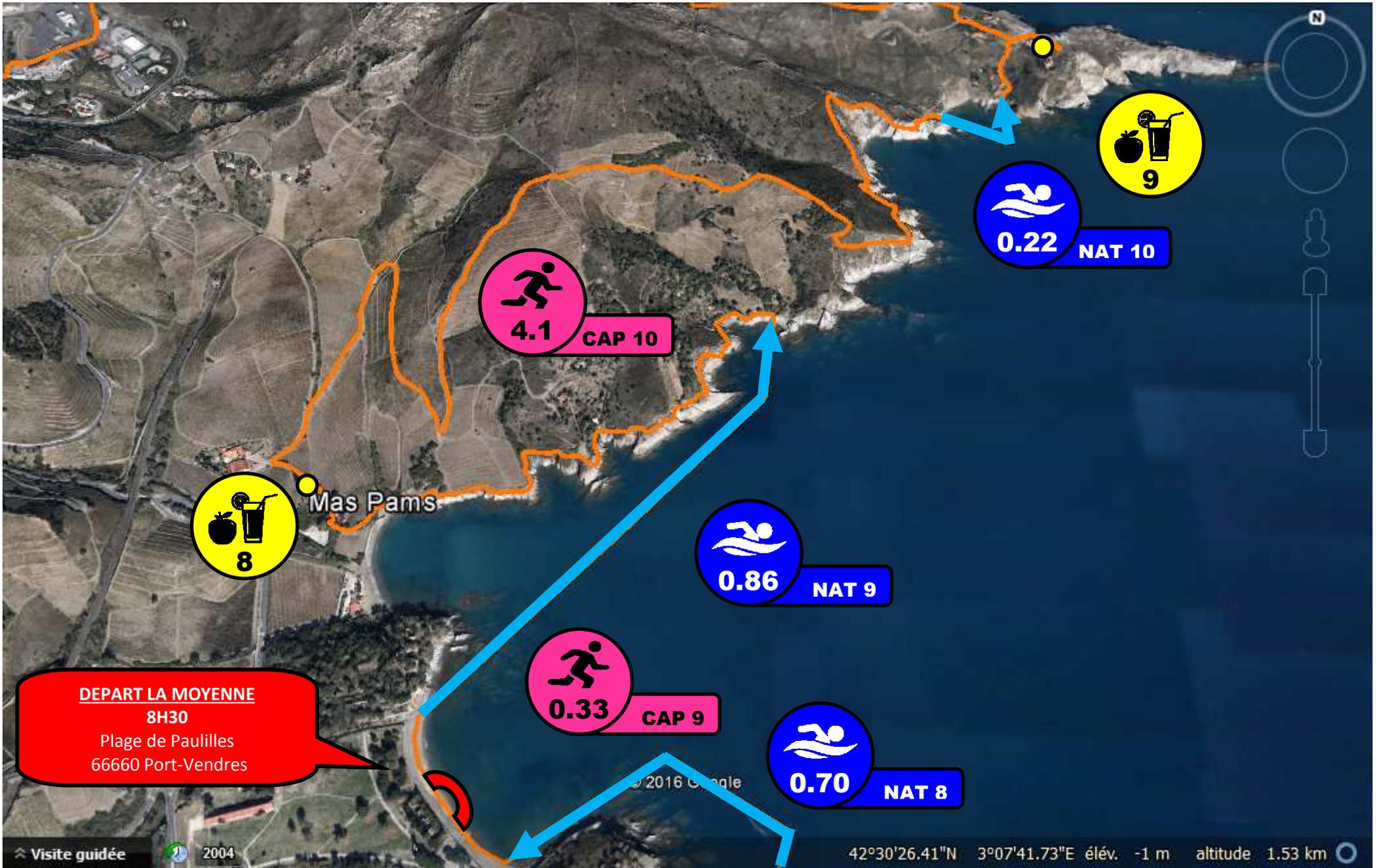
Visite guidée

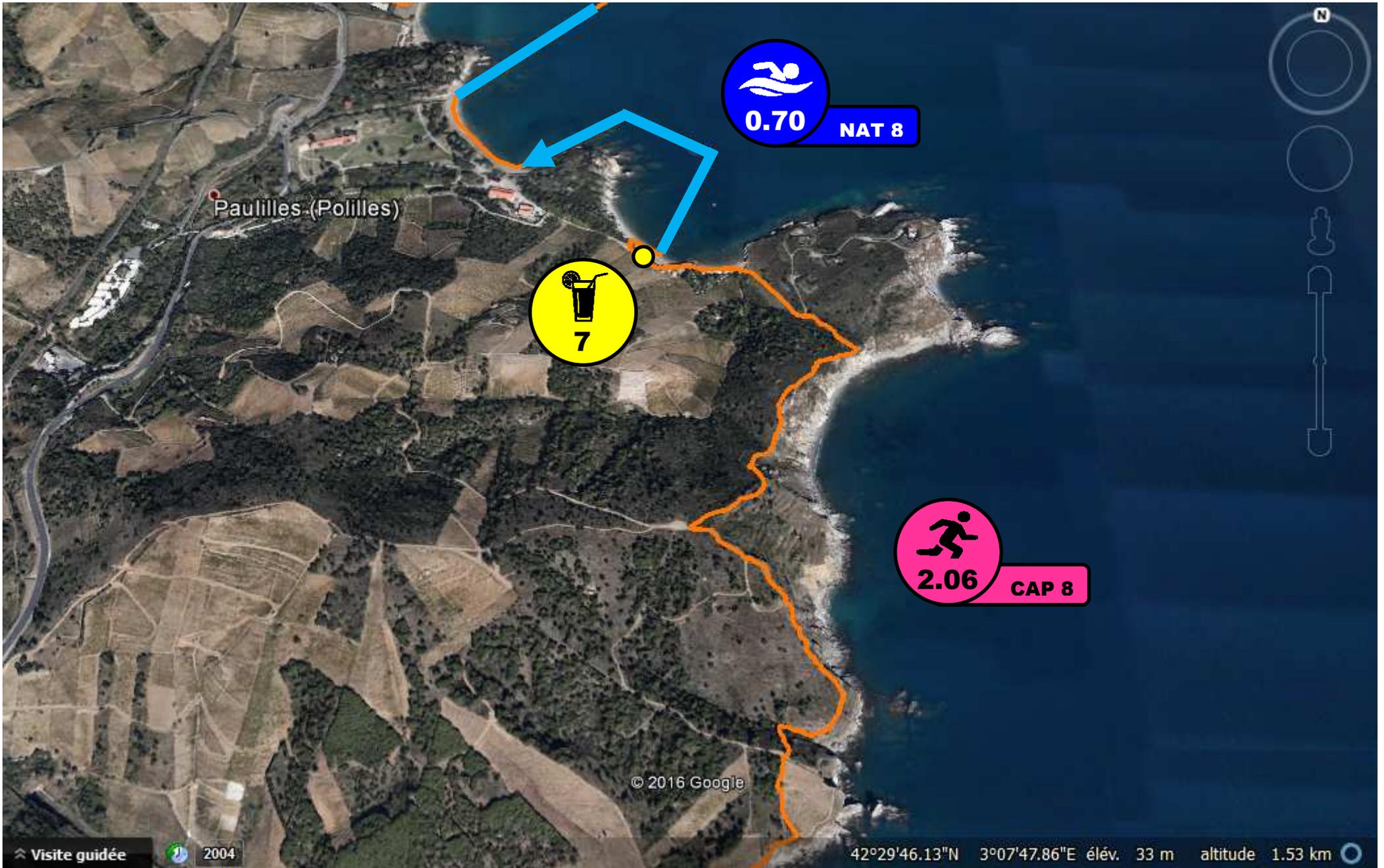
2004











Paulilles (Polilles)

0.70 NAT 8

7

2.06 CAP 8

© 2016 Google

Visite guidée

2004

42°29'46.13"N 3°07'47.86"E élév. 33 m altitude 1.53 km



DEPART LA LONGUE
8H00
Avenue Pierre Fabre
Ou Allée du Fontaulé
66650 Banyuls sur Mer

6

0.9

CAP 7

1.01

NAT 7

0.41

NAT 6

1.25

CAP 6

5



0.71 NAT 5

1.69 CAP 5

5

4

Image © 2017 TerraMetrics
© 2016 Google

Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO

Date des images satellite : 23/10/2015 42°28'44.11"N 3°08'54.97"E élév. -2 altitude 1.53 km

Visite guidée 2004

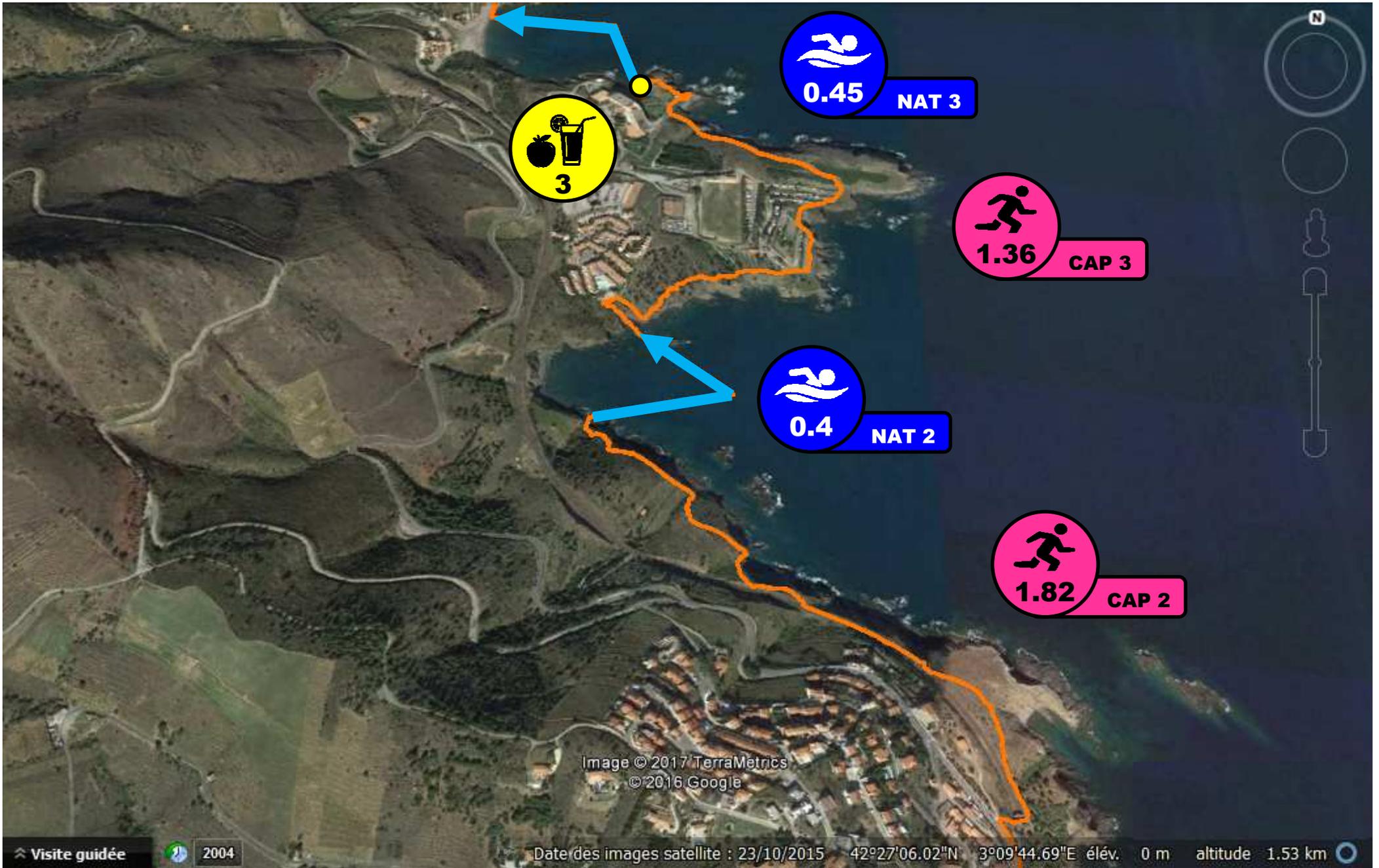


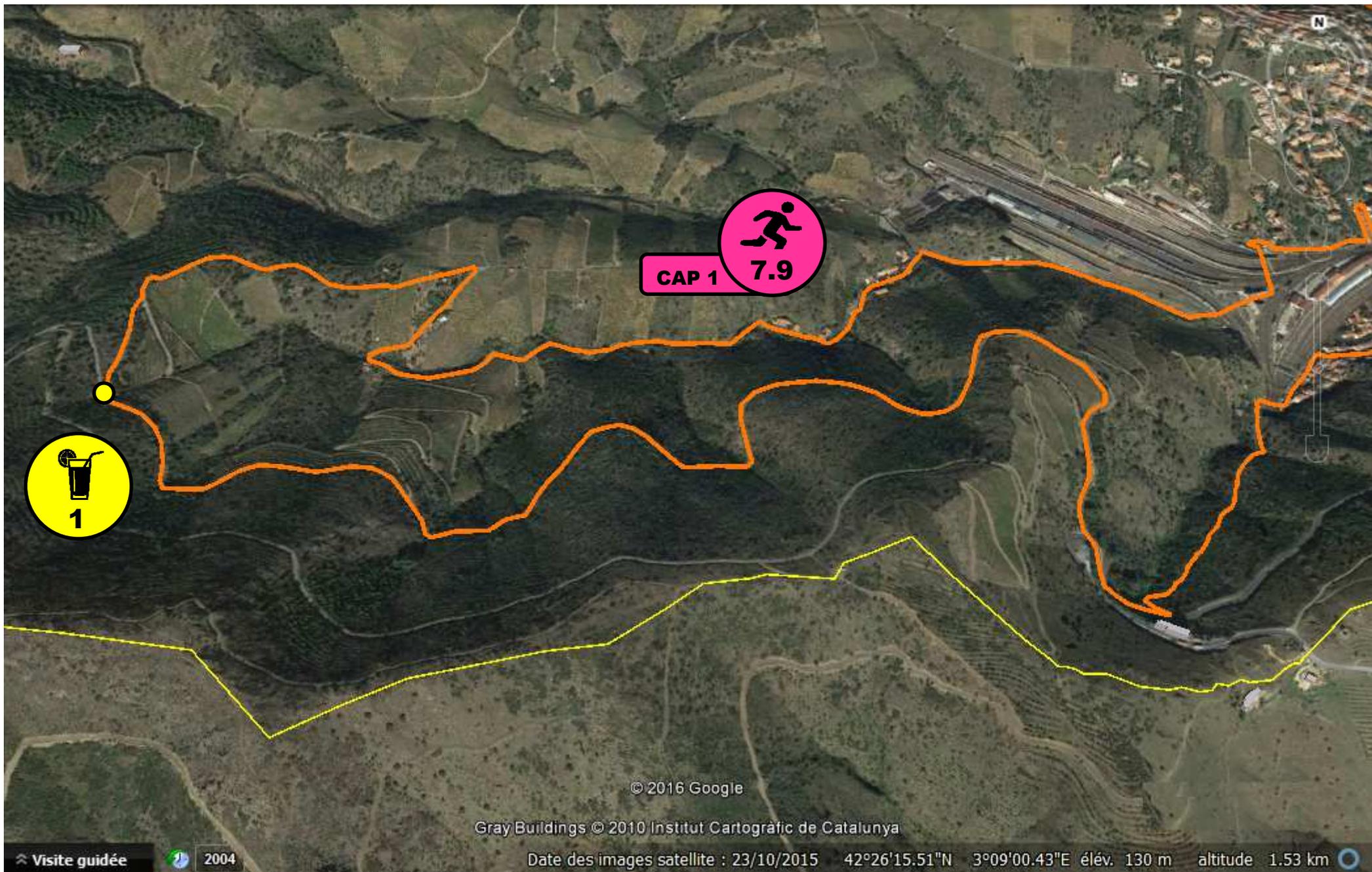
Image © 2017 TerraMetrics
© 2016 Google

Date des images satellites: 22/10/2015 42°27'57.21"N 3°09'29.79"E élév. 63 m altitude 1.53 km

Visite guidée

2015





CAP 1



© 2016 Google

Gray Buildings © 2010 Institut Cartogràfic de Catalunya

Visite guidée

2004

Date des images satellite : 23/10/2015 42°26'15.51"N 3°09'00.43"E élév. 130 m altitude 1.53 km



CAP 1 7.9

1.82 CAP 2

2

NAT 1 0.24

Cerbère

DEPART L'ULTRA
6H30
Cap Cerbère
Route d'Espagne
66290 Cerbère

Image © 2017 TerraMetrics
© 2016 Google

Gray Buildings © 2010 Institut Cartogràfic de Catalunya

Date des images satellite : 23/10/2015 42°26'26.92"N 3°09'58.15"E élév. 6 m altitude 1.53 km

Visite guidée

2004

RAVITAILLEMENTS 2019

L'ULTRA

TRI SELECTIF BY



20 Ravitaillements



Eau plate
Eau gazeuse
Sirop



Cola



Jus de
pomme



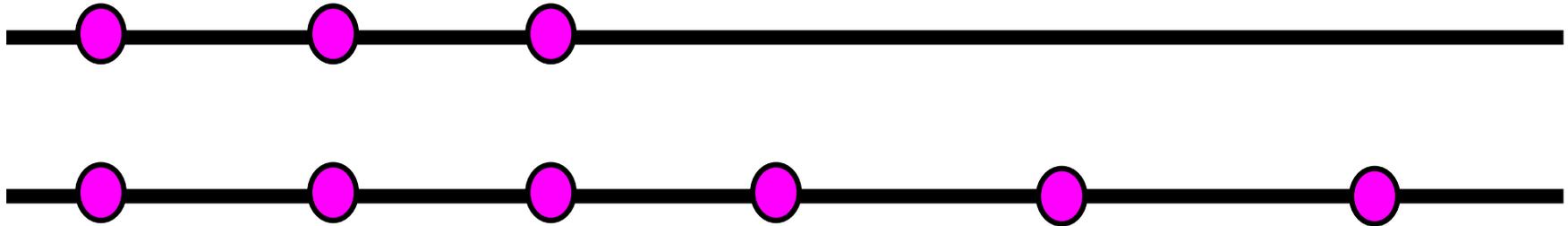
Orange
Pastèque
Banane
Raisin sec
Melon



Biscuit salé
Cacahuète
Saucisse
Pain
Soupe



Pâte de fruit
Barres d'effort



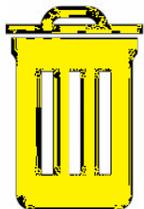
TRI SELECTIF 2019

L'ULTRA

POINTS DE COLLECTE FIXES ET ADAPTES

Nous proposons 20 points fixes de ravitaillement sur l'ensemble du parcours, soit 1 tous les 3.5km environ, ce qui constitue une offre visible et adaptée de collecte des déchets. Un système de tri-sélectif est instauré depuis le commencement de cette belle aventure, avec le soutien du Sydetom66* : Expert en matière de collecte, de traitement et de valorisation des déchets.

JE SWIMRUN ECO-RESPONSABLE JE TRI MES DECHETS !!!



**GOBELETS
EMBALLAGES**
CARTON
PAPIER / ALU
PLASTIQUE...



**ORGANIQUES
DENREES
ALIMENTAIRES**
EPLUCHURES
...

En parallèle, nous avons constitué un collectif de coureur, dénommé « Green Team » (équipe verte) qui veille au bon respect de nos valeurs, au sein même des épreuves.

De plus, dans un souci de progrès continu, nous quantifions les déchets en identifiant le nombre de sacs jetés en déchets et en recyclages par poste. Ainsi, nous pouvons travailler sur des axes visant à réduire au maximum les quantités générées, dans les éditions futures.

CHARTER : "JE SWIMRUN ECO-RESPONSABLE"



Sous l'initiative inspirée de 18 printemps (société de communication responsable), nous avons instauré la charte « Je Swimrun Eco-Responsable ». Ainsi, lors du briefing, chacun des participants signe, la Charte en y apposant sa signature au marqueur permanent. Plus qu'une simple lecture, il s'agit d'un réel engagement physique.

NOS PARTENAIRES 2019

MERCI !

NOS PARTENAIRES PRINCIPAUX

HEAD
SWIMMING



Avec le soutien de  **printemps**
COMMUNICATION RESPONSABLE

NOS PARTENAIRES

Nutrisens
SPORT



LE MAS DES CITRONNIERS
HÔTEL**

LA CASA PAÏRAL
HÔTEL***



CAFÉS LA TOUR

ARGELÈS PHOTO NATURE
EXPO PHOTO À CIEL OUVERT

FORT SAINT ELME
COLLIOURE



ILS NOUS SOUTIENNENT

