



SWIMRUN • FRANCE CÔTE VERMEILLE

6a EDICIÓN

**1 TERRITORIO
5 CIUDADES
5 CARRERAS
6 SITIOS NATURA 2000
550 EQUIPOS**

18 & 19 de Junio de 2021
¿ Te atreverás a asumir el desafío !?



SOCIOS PRINCIPALES



••• ARGELES SUR MER • COLLIOURE • PORT-VENDRES • BANYULS SUR MER • CERBERE •••

LIBRO DE RUTA 2021

LA LONGUE



47.2km



D+1863m

- Página 3** : NOTICIAS PRACTICAS (Alojarse , Zoom en el evento...)
- Página 4** : PREGUNTAS MÁS FRECUENTES (Info Esencial ¡!)
- Página 7** : PROGRAMA DE CARRERA (horas y lugares...)
- Página 8** : ACCESIBILIDAD AL BRIEFING Y SITIO DE LLEGADA
- Página 9** : HOJA DE DISTANCIAY ALTIMETRICA DEL CARRERA
- Página 10** : IMPLANTACIÓN DEL SITIO DE LLEGADA
- Página 11** : LIBRO DE RUTA
- Página 20** : ABASTECIMIENTO & SEPARACIÓN DE RESIDUOS
- Página 22** : NUESTROS SOCIOS



SWIMRUN-FRANCE
CÔTE VERMEILLE

LA LONGUE



Organizado por CHALLENGE 02

contact@swimruncotevermeille.com
www.swimruncotevermeille.com

L'ULTRA. Primera prueba francesa etiquetada «ÖTILLÖ SWIMRUN MERIT RACE»



Iniciador de la Carta « JE SWIMRUN ÉCO-RESPONSABLE » en France



1^{ER} laureado del TROFEO RSE 2018 En los Pirineos Orientales



ZOOM Sobre el EVENTO

CARRERA.....
1 Territorio Único
6 Sitios Natura 2000
1 Parque Marino
1 Reserva natural marina
1 Área marina educativa
5 Ciudades
5 Pruebas
17 Partes de Natación
18 Partes de Carrera
64 Kilómetros
1100 Competidores

LOGÍSTICA.....
20 Autobús
18 Barcos Motorizados
30 SUP / Kayaks
20 Abastecimientos
1000 Bolsa de asistencia
15h30 de Evento

SEGURIDAD.....
500 Pulga de seguimiento
6 Osteópata
6 Fisioterapeuta
30 Socorrista
320 Voluntarios
7 Puesto de socorro
11 Servicios de Salvamento



ALOJARSE

Haga su visita a Côte Vermeille más fácil. Descubra las numerosas ofertas de nuestra región: alquiler amueblado, alojamiento al aire libre, alojamiento en el hotel, alojamiento y desayuno ...

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

NUESTROS SOCIOS

¡Confían en nosotros!
Quieres unirse al equipo de Swimrun Côte Vermeille para la próxima edición, como SOCIO. Póngase en contacto con nosotros.

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

LA LONGUE

EQUIPO DE CARRERA OBLIGATORIO Y PROHIBIDO

Cada competidor se compromete a tener el equipo de carrera obligatorio durante todo el evento y a presentarlo durante los controles no anunciados de la organización, bajo pena de descalificación.

Nadie podrá empezar si no cuenta con el equipamiento obligatorio que requiere la organización.

Material obligatorio

- **1 licra de carrera por persona**, que se usa visiblemente durante toda la carrera, bajo pena de descalificación (proporcionada por la organización)
- **1 gorro de natación para la carrera por persona**, que se coloca en la cabeza en las partes de natación (proporcionado por la organización).
- **1 Silbato por persona** siempre a mano.
- **1 chip de cronometraje del equipo** (proporcionado por la organización). Perdido o no devuelto, el chip se cobrará 20 € a la empresa de cronometraje.
- **1 par de zapatos adaptados por persona.**

- **1 traje isotérmico por persona**, adecuado si la T ° del agua es inferior a 18 ° C. ¡Por encima de 24 ° C, este último estará prohibido! Se le negará el inicio del evento si no respeta estas reglas.

La temperatura del mar en junio pasado - promedio 19.6 ° - mínima 16.8 ° - máxima 23.9 °.

Equipo autorizado (lista no exhaustiva)

- Par de almohadillas / Pull boya

- Crema orgánica antifricción y protector solar orgánico (tipo alphanova)

- El amarre está autorizado pero no es obligatorio, no debe ser > 4 m y debe ser soltable.

Por razones de seguridad, estará prohibido en el 1er tramo de natación de las categorías Courte, Moyenne y Longue.

Material estrictamente prohibido, bajo pena de descalificación.

- Aparato inflable de más de 100 cm x 60 cm,
- **Snorkel, Aletas**, todo el equipo motorizado.

LANZADERA Y EMBARQUE

Habrán transportes disponibles desde Argeles sur mer, el sitio de llegada de todos los eventos.

Cuando te registraste, te preguntaron :

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES 2021

LA LONGUE

1. Si desea tomar el servicio de transporte antes del evento para unirse al inicio de la carrera,
2. Si quieres tomar el servicio de transporte, siempre desde Argelès sur Mer, después de la carrera si te quedas en una ciudad de salida.
3. Si no querías tener la lanzadera.

En los casos 1 y 2, ha elegido utilizar el servicio de transporte, la hora y el lugar de la reunión se especifican en el programa de la carrera.

En el caso 3, le será imposible cambiar su decisión y, en consecuencia, que la organización ponga a disposición los transportes.

Se colocó un brazalete de accesibilidad de transporte hacia arriba, en la muñeca de cada competidor al retirar del Dorsal.

ABANDONO Y ÁREAS DE ABANDONO



La organización repatria a los competidores que han abandonado, solo en las zonas previstas para este propósito y notificadas en el Libro de Ruta.

Estas zonas están ubicadas en los puntos de abastecimientos ubicados en el centro de la ciudad de las comunas. SOLAMENTE

¡Cualquier abandono fuera de estas áreas (excepto casos médicos) no será apoyado!

CUIDA: Nunca abandone la carrera sin invalidar su dorsal en las áreas de abandono. Su ausencia en los senderos llevaría a una investigación que se facturará a la persona para encontrarla.

Finalmente, cualquier abandono de un miembro de la pareja llevará a la descalificación de la carrera de la pareja (ambos miembros). Esta decisión fue tomada después del abuso (engaño) observado el año pasado.

DESCALIFICACIÓN

Si se prueban los hechos a continuación, **la sanción** de uno (o más) equipo no será objeto de apelación ni discusión. **¡Será irreversible!**

- Ausencia de lycra (dorsal y / o pulga de seguimiento durante la competición).

- No se permite a los competidores utilizar métodos desleales para obtener beneficios (asistencia no autorizada: tipo "transportista de agua y / o equipo", "liebre"). Uso de equipos prohibidos (art. 10), un medio de transporte durante la prueba...

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES 2021

LA LONGUE

- Apuntar más allá de la hora de cierre de un punto de control.
- Ausencia de un elemento de equipamiento obligatorio durante toda la carrera.
- No asistencia a un competidor en dificultad.
- Contaminación y degradación de sitios por parte de los competidores o su asistencia.
- **Los participantes deben respetar a los demás participantes, a la organización, a los espectadores y a las personas que viven en el área de la carrera. Cualquier insulto o amenaza en contra de ellos y / o cualquier posición oral o escrita tomada antes, durante y después del evento deportivo con una connotación difamatoria u ofensiva puede ser sancionada por la Organización mediante la prohibición de participar en uno o más eventos por uno o más años, dependiendo de la severidad de los comentarios hechos, independientemente de cualquier procedimiento legal.**
- Rechazo a ser examinado por los servicios de emergencia durante la prueba.

- Estado físico o psicológico del competidor considerado no apto para la persecución del evento por el director de la carrera por consejo de los servicios de rescate.
- Comportamiento peligroso de un competidor, en posesión de un objeto prohibido en un estado de reincidencia.
- Participantes que no siguen la ruta marcada o que no pasan por un punto de control, bajo reserva a cumplimiento.

El dopaje por la Organización Mundial Antidopaje está prohibido. Escape del control antidopaje obligatorio. Ver la lista de los productos prohibidos <http://list.wada-ama.org>

En caso de situaciones particulares, la organización se reserva el derecho de aplicar una penalidad de hora.

PACK FINISHER



LA LONGUE

**VIERNES 18
& SÁBADO 19**

RETIRADA
De los DORSALES

**V
18**

RETIRADA de los DORSALES Y DEPOSITO DE BOLSAS	De 14h a 20h30	RETIRO DE BABEROS el viernes 18 de junio, de 14h à 20h30. tendrá lugar en el lugar de llegada ESPLANADE CHARLES TRENET Aldea concurrente – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
BRIEFING (OBLIGATORIO)	CANCELADA	

MODALIDADES

Podrá recoger sus dorsales con la presentación de las **TARJETAS DE IDENTIDAD** de los 2 compañeros de equipo.

>>> Fotocopias aceptadas.



Para saber: un amigo puede recoger vuestra dorsal, si nos presenta una fotocopia de las 2 tarjetas de identidad de su equipo.

**S
19**

RETIRADA de los DORSALES Y DEPOSITO DE BOLSAS	De 5h55 A 6h25	ESPLANADE CHARLES TRENET Village concurrents – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
ABORDAR AL LANZADERA	6h35 Exacto	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).
SALIDA DE LA LANZADERA	6h45	
LLAMADA DE LOS COMPETIDORES	7h25	PLAGE DU TROC Avenue de la Côte Vermeille - 66650 Banyuls sur Mer (l'accès se situe en face de l'hotel Thalacap catalogne).
SALIDA DE LA LONGUE	7h40	
PREMIOS	Desde 16h00	ESPLANADE CHARLES TRENET Podium – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
LANZADERA DE REGRESO	19h30 Exacto	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).

LUGARES

- > **Viernes de 18 de JUNIO**
Espace sportif Jean CARRERE
- > **Sábado de 19 de JUNIO**
Esplanade Charles Trenet.

RETIRO DE BABEROS

ESPLANADE CHARLES TRENET
Aldea concurrente. Rond point de l'Arrivée
66750 Argelès sur Mer

- Recogida de babero: 14h a 20h30.
- Consigna de equipaje: depósito de sus maletas personales
- Stands asociados / Expo
- Sesión informativa previa a la carrera: ¡¡CANCELADA !!

Mas Boy

PUEBLO DE ATLETAS ZONA DE LLEGADA

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

© 2016 Google

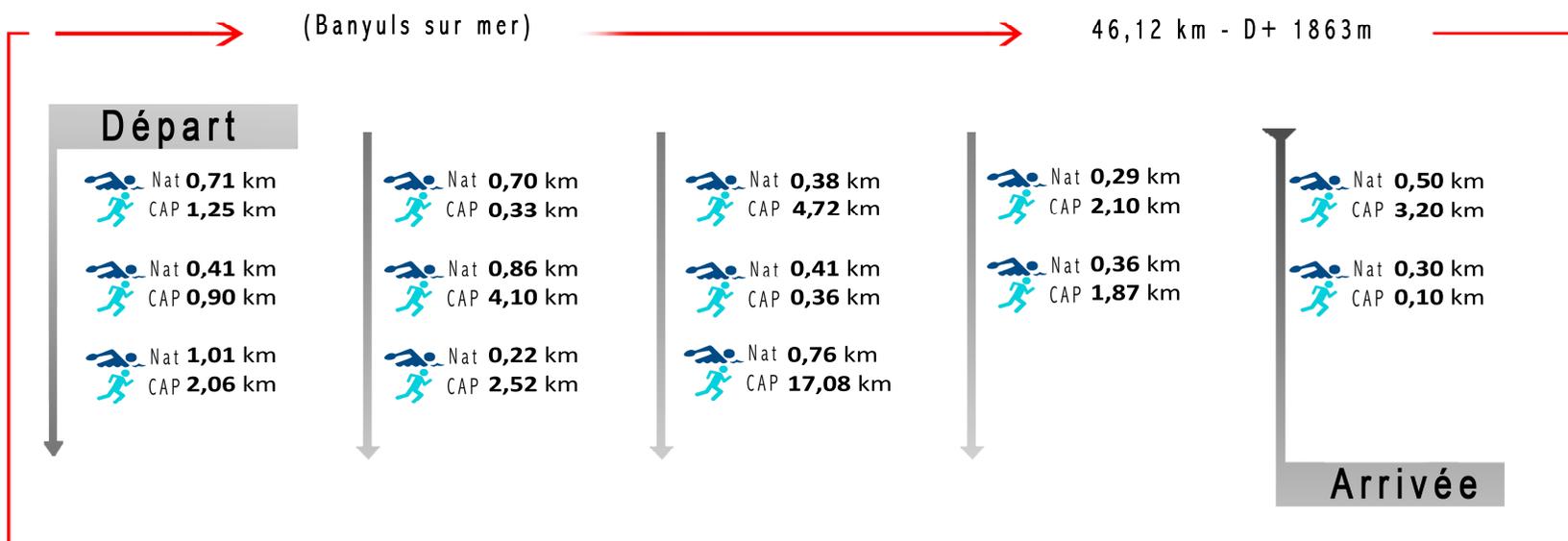
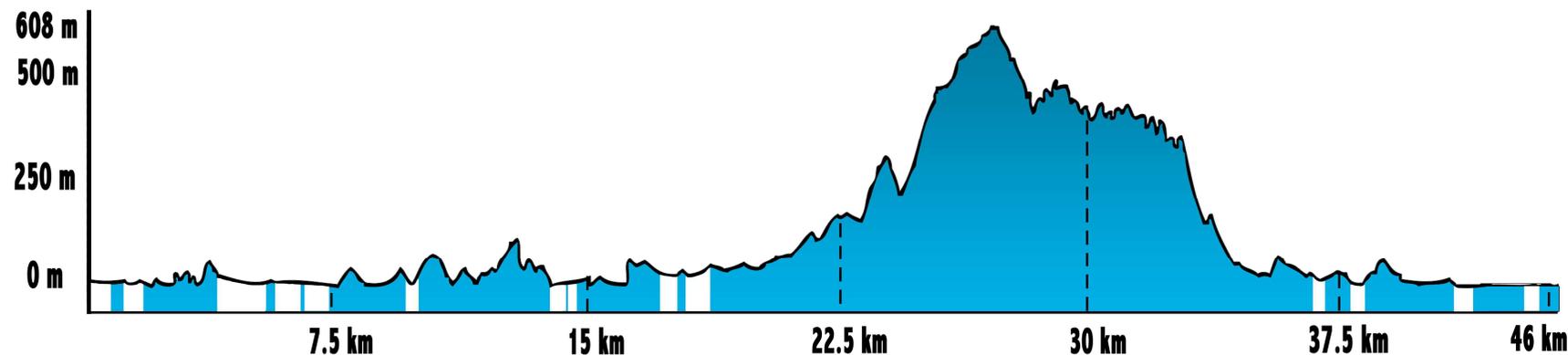
LA LONGUE



13 Partes

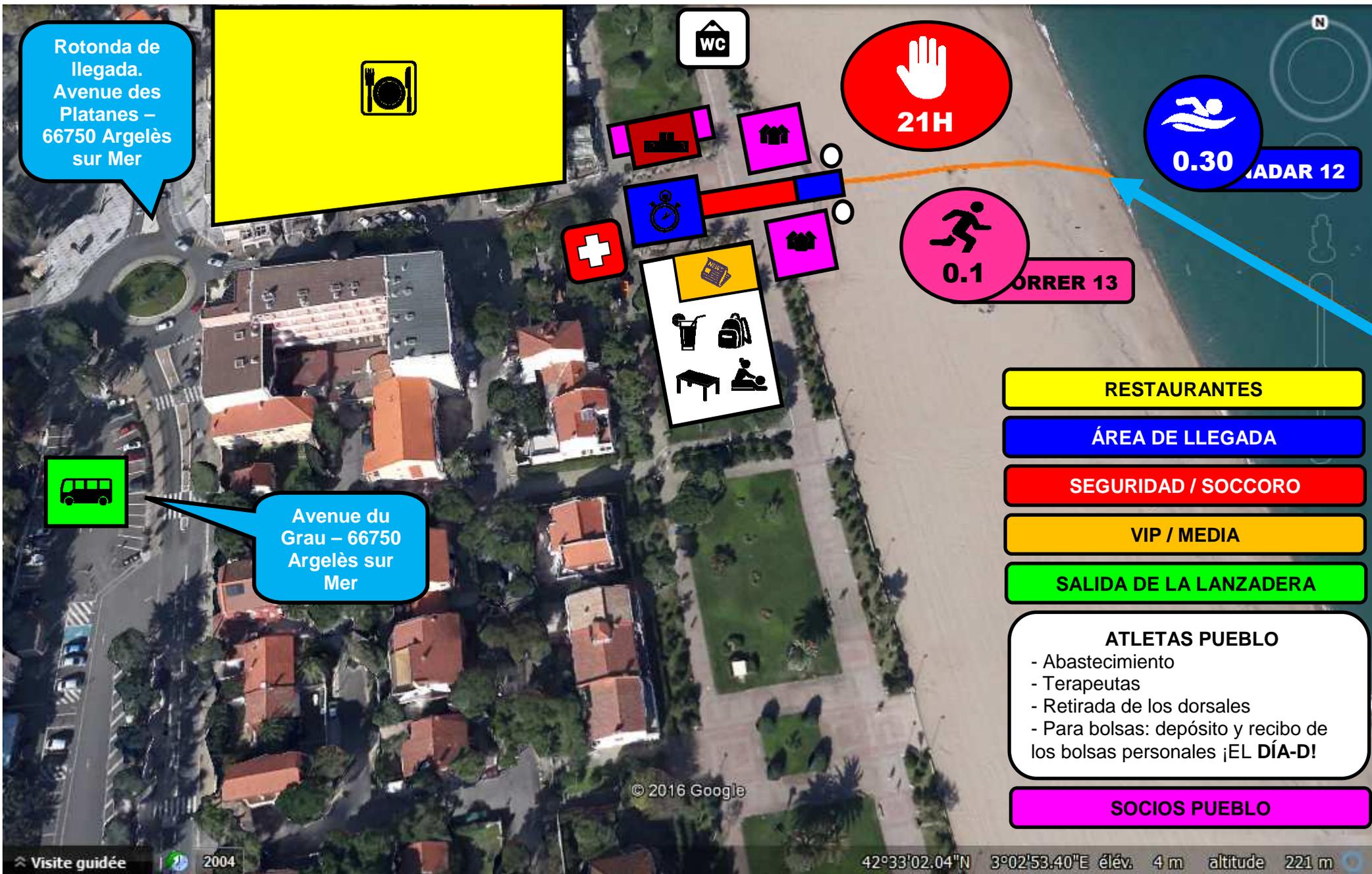


13 partes

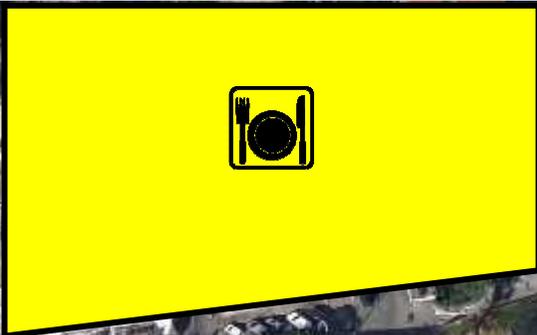


LONGUE





Rotonda de llegada.
Avenue des Platanes –
66750 Argelès sur Mer



RESTAURANTES

ÁREA DE LLEGADA

SEGURIDAD / SOCCORO

VIP / MEDIA

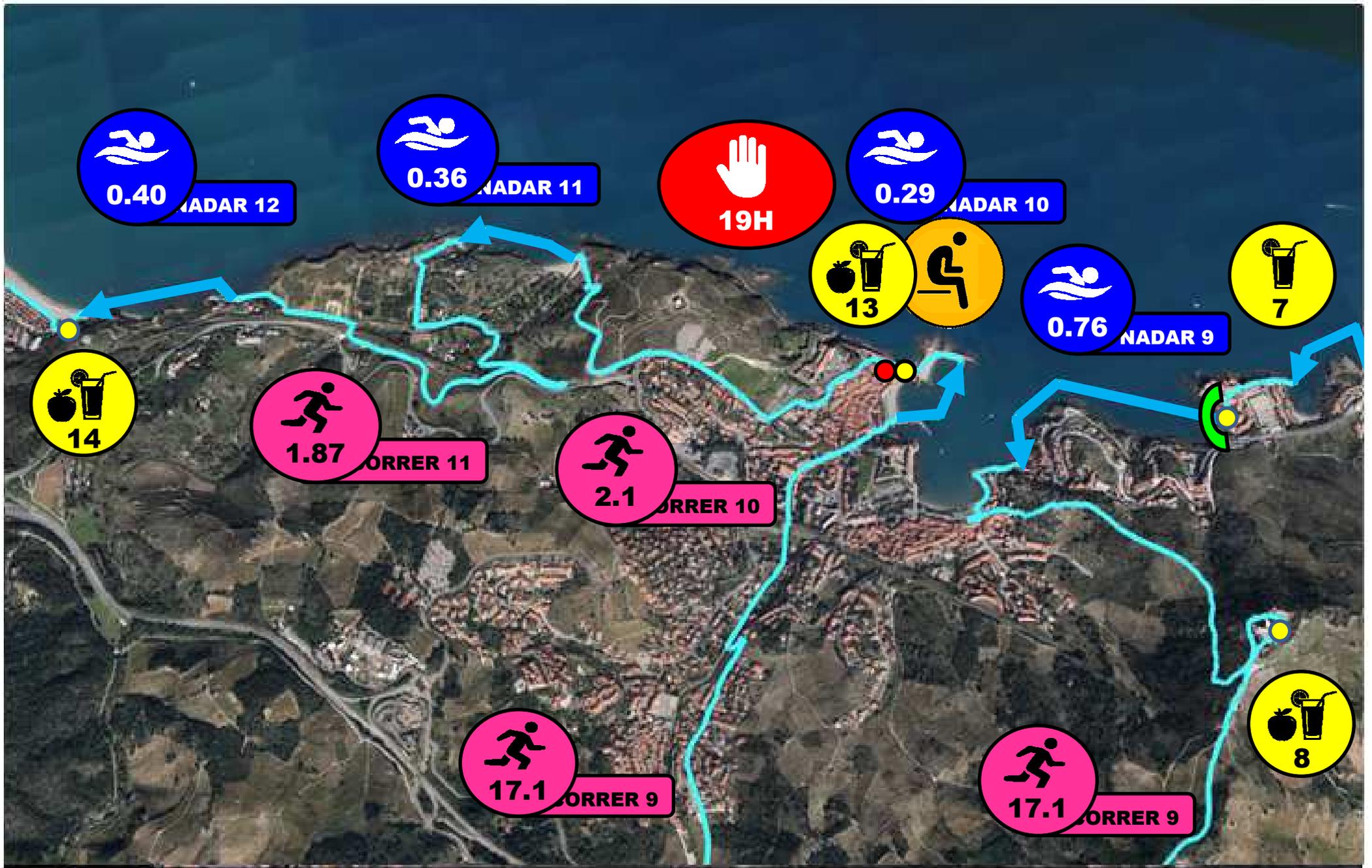
SALIDA DE LA LANZADERA

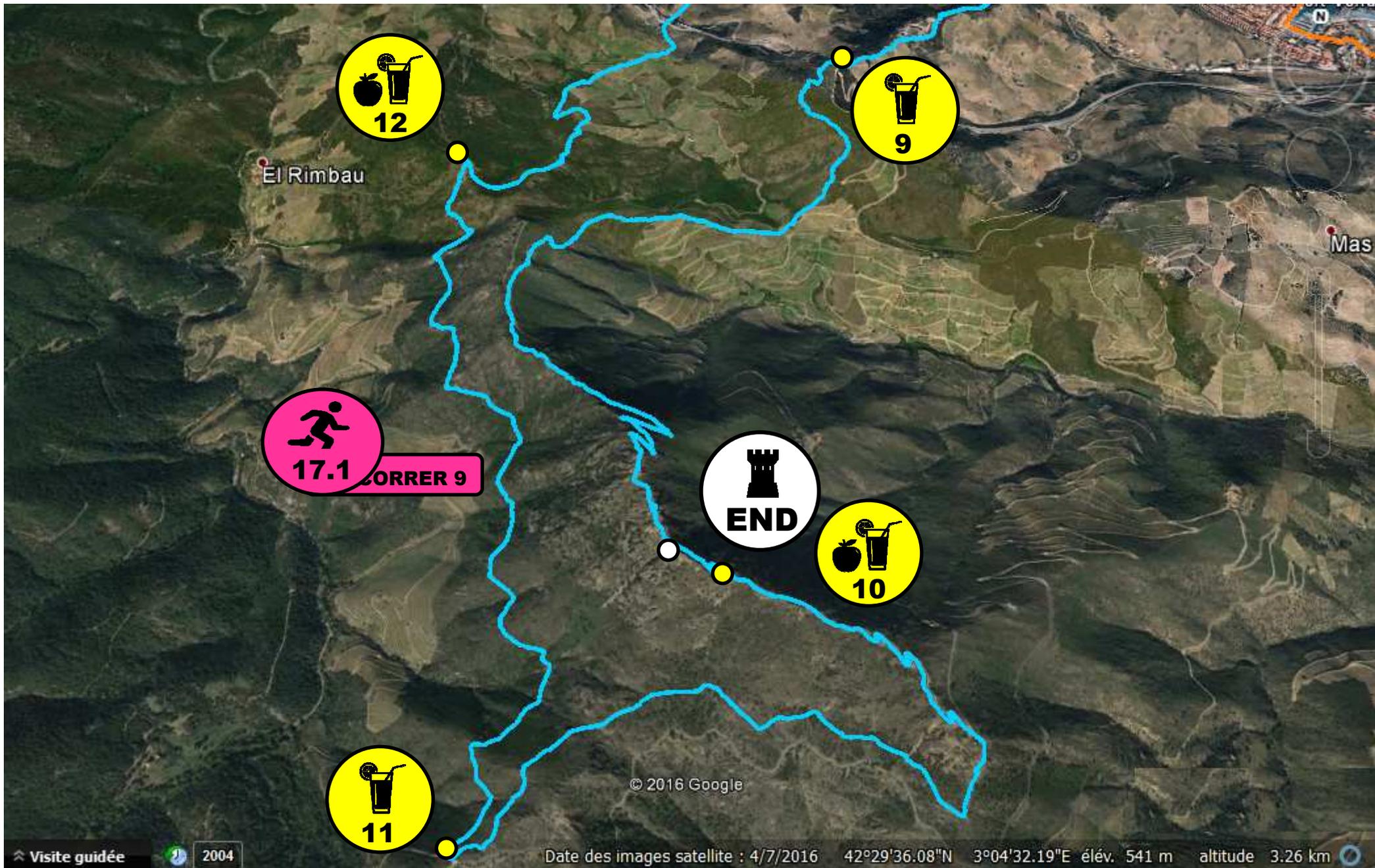
ATLETAS PUEBLO
- Abastecimiento
- Terapeutas
- Retirada de los dorsales
- Para bolsas: depósito y recibo de los bolsos personales ¡EL DÍA-D!

SOCIOS PUEBLO

Avenue du Grau – 66750
Argelès sur Mer







El Rimbau

Mas

17.1 CORRER 9

END

© 2016 Google

Visite guidée

2004

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



13

0.29 NADAR 10

0.76 NADAR 9

7

GO

SALIDA DE LA COURTE
9h30
Plage des Batteries
Résidence les roches bleues
66190 Collioure

17.1 COURRER 9

17.1 COURRER 9

8

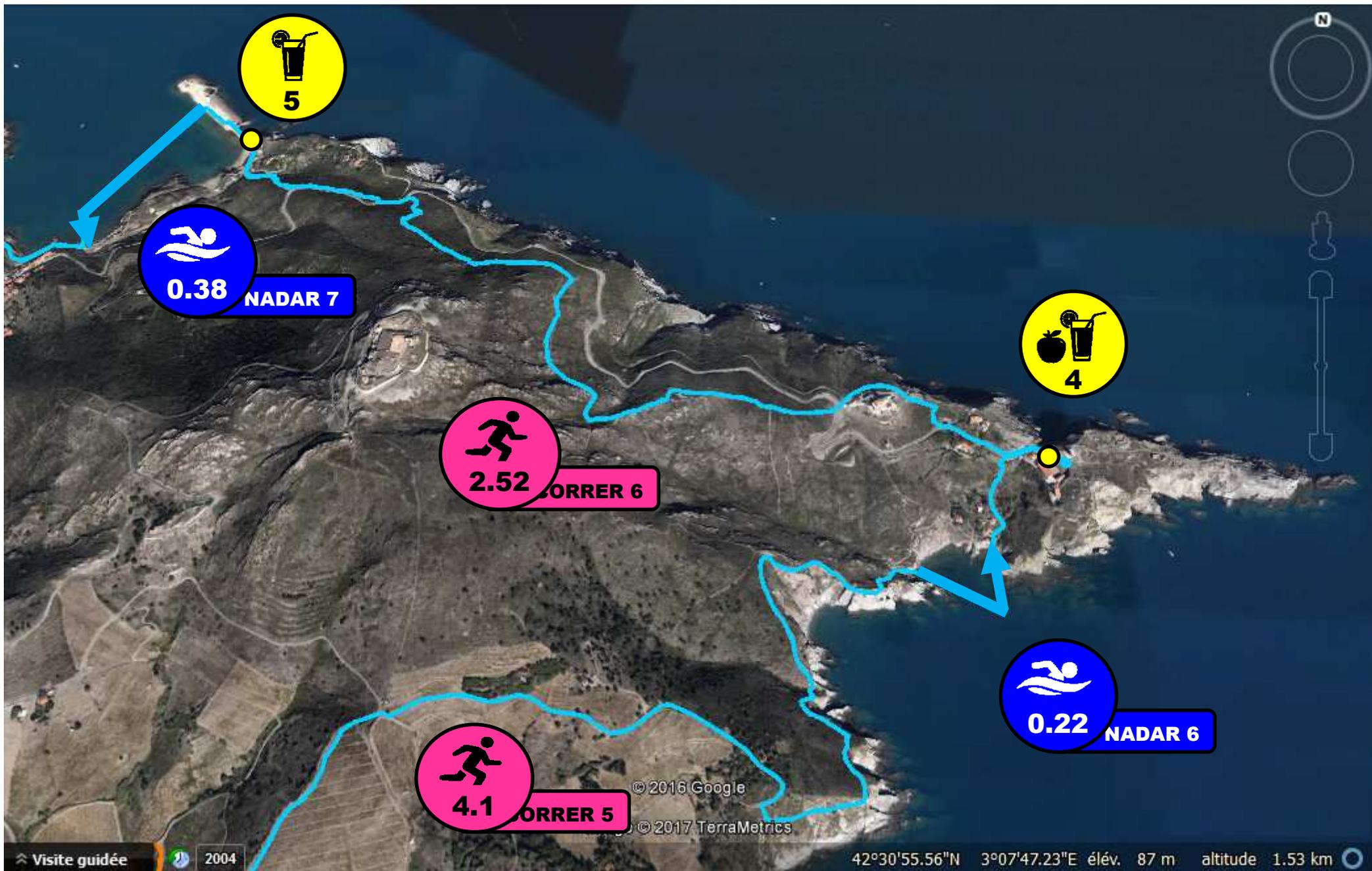
© 2016 Google

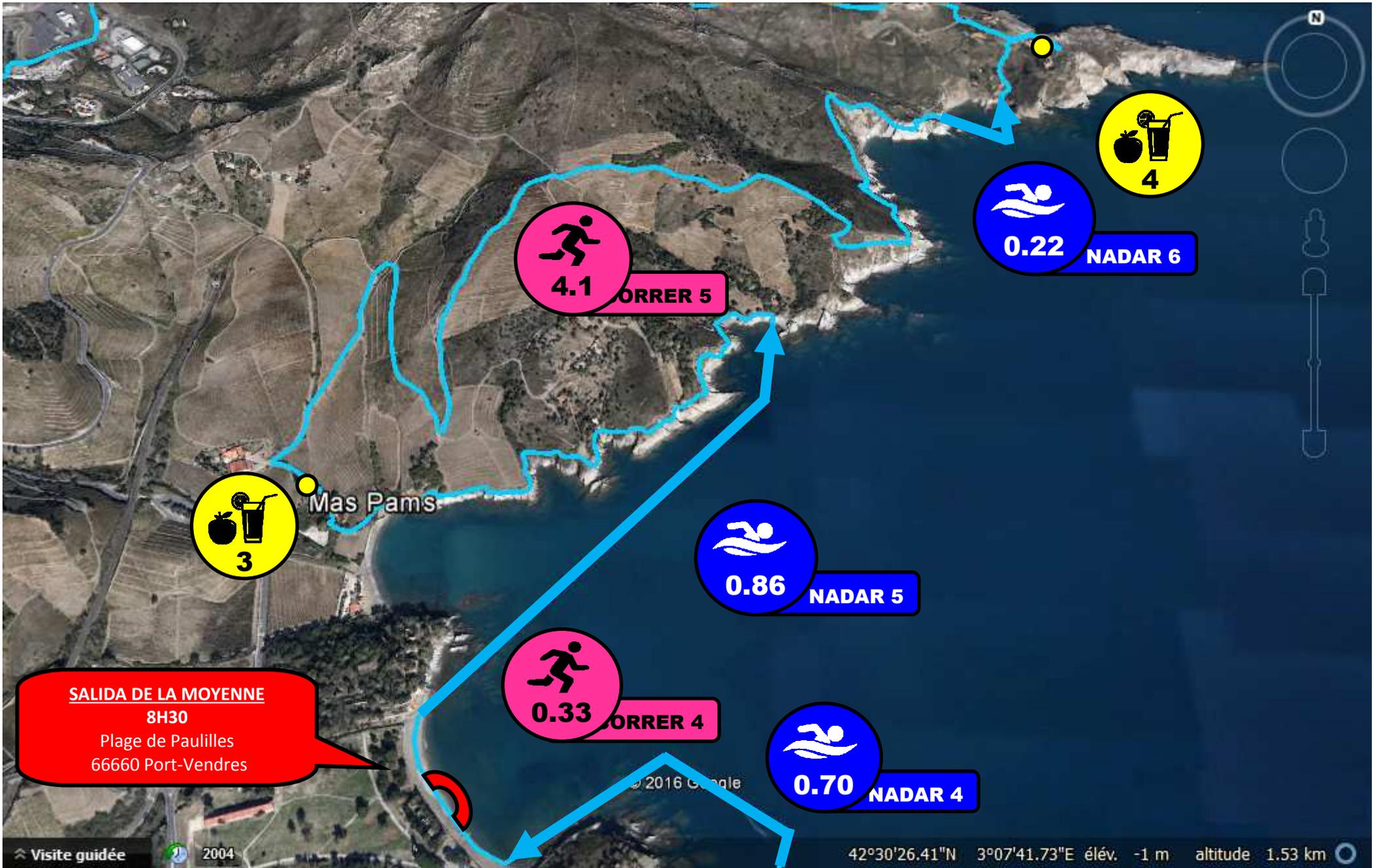
Visite guidée

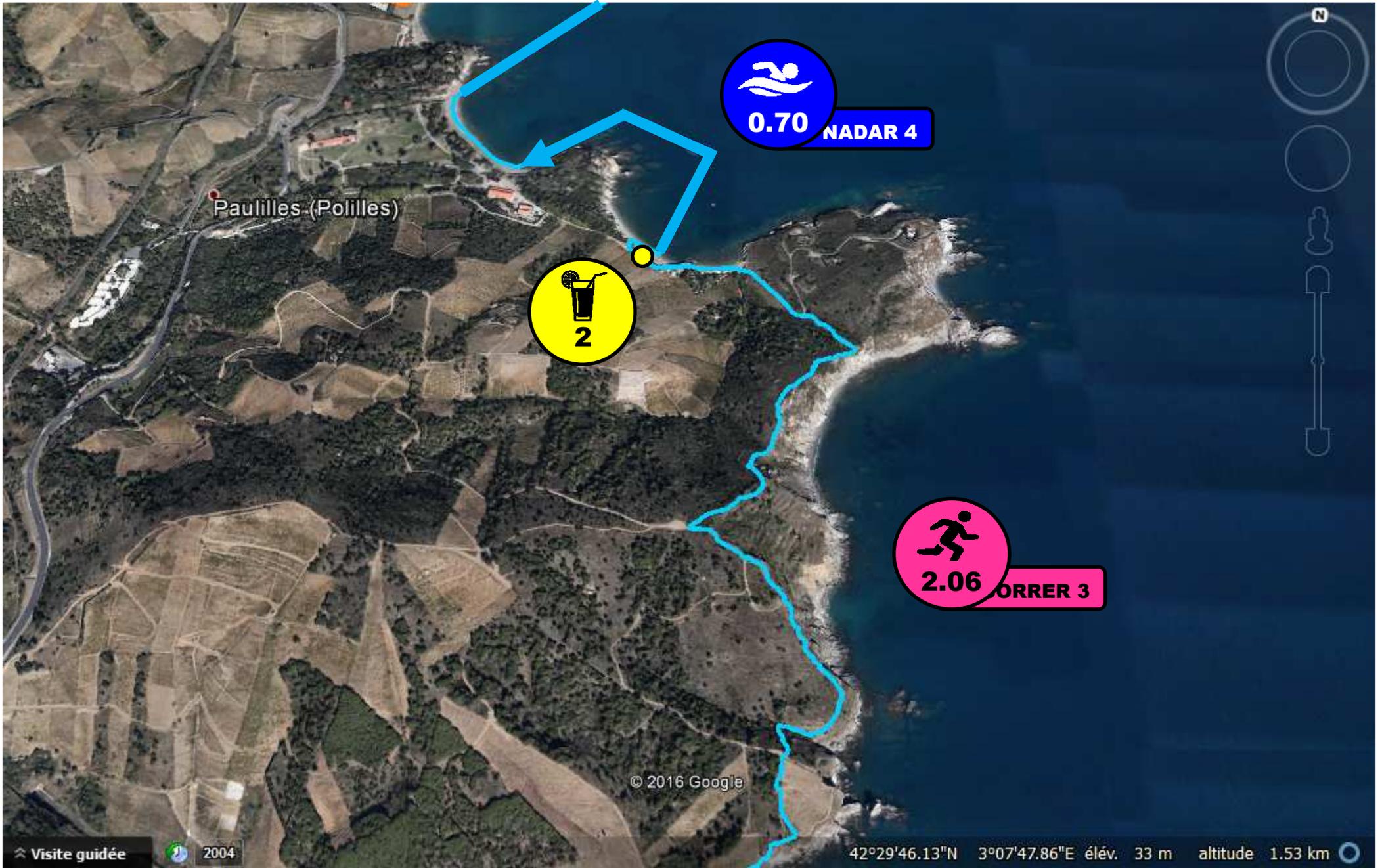
2004

42°31'20.23"N 3°05'15.99"E élév. 22 m altitude 1.53 km









Paulilles (Polilles)

0.70 NADAR 4

2

2.06 COURRER 3

© 2016 Google

Visite guidée

2004

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



LA LONGUE

SEPARACIÓN DE RESIDUOS BY



15 ABASTECIMIENTO



Agua estancada
Agua con gas
Sirope

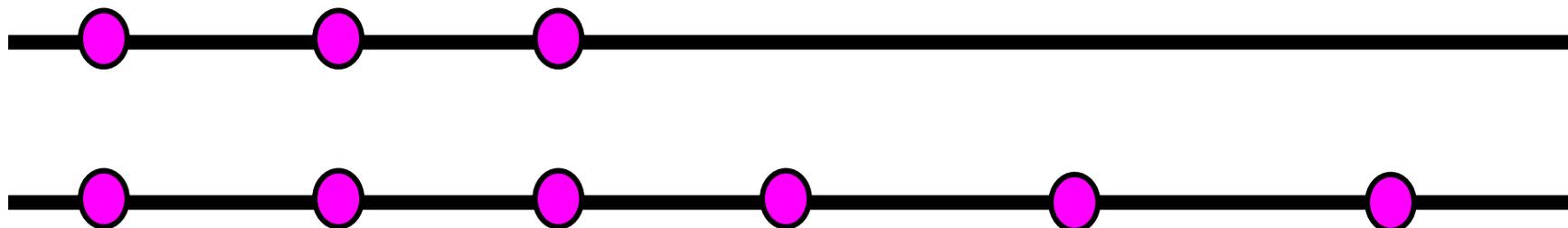
Cola

Zumo de
Manzana

Naranja
Sandía
Plátano
Uva seca
Melón

Galleta salada
Maní
Salchicha
Pan
Sopa

Dulce de frutas
Barras de energía



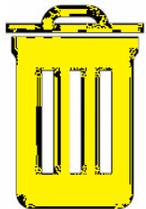
SEPARACIÓN DE RESIDUOS 2021

LA LONGUE

PUNTOS DE RECOGIDA FIJOS Y ADAPTADOS

Ofrecemos 20 puntos de abastecimiento fijos a lo largo del curso, es decir, 1 cada 3.5 km aproximadamente, que es una recolección de residuos visible y adaptada. Un sistema de separación de residuos ha estado en funcionamiento desde el inicio de esta gran aventura, con el apoyo de Sydetom66: experto en la recolección, tratamiento y recuperación de residuos.

JE SWIMRUN ECO-RESPONSABLE YO ORDENO MIS RESIDUOS !!!



**TAZAS
EMBALAJE
CARTÓN
PAPEL / ALUMINIO
PLÁSTICO ...**



**ALMIENTOS
ORGÁNICOS
MONDADURAS
...**

Paralelamente, hemos creado un colectivo de corredores, llamado "Equipo verde", que garantiza el respeto de nuestros valores, incluso dentro de los eventos.

Además, en aras de la mejora continua, cuantificamos los desechos mediante la identificación del número de bolsas arrojado como desechos y reciclaje por puesto de abastecimiento. Por lo tanto, podemos trabajar con el objetivo de reducir lo más posible los desechos generados, en las futuras ediciones.

CARTA : "JE SWIMRUN ÉCO-RESPONSABLE"



Bajo la iniciativa inspirada de 18 Spring (sociedad de comunicación responsable), hemos introducido el estatuto " Je Swimrun Eco-responsable". Por lo tanto, durante la sesión informativa, cada uno de los participantes firma la Carta al colocar su firma con el marcador permanente. Más que sólo leer, es un verdadero compromiso físico.