



# SWIMRUN • FRANCE CÔTE VERMEILLE



**4a EDICIÓN**

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

**21 & 22 de Junio de 2019**  
**¿Te atreverás a asumir el desafío !?**

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
ARGELÈS / MER ARGELÈS / MER	COLLIOURE ARGELÈS / MER	PORT-VENDRES ARGELÈS / MER	BANYULS / MER ARGELÈS SUR MER	CERBÈRE ARGELÈS SUR MER

**SOCIOS PRINCIPALES**



# LA COURTE



12.8km



D+326m

- 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 14** : ABASTECIMIENTO & SEPARACIÓN DE RESIDUOS
- Página 16** : NUESTROS SOCIOS



## LA COURTE



Organizado por CHALLENGE 02

[contact@swimruncotevermeille.com](mailto:contact@swimruncotevermeille.com)  
[www.swimruncotevermeille.com](http://www.swimruncotevermeille.com)

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

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

1° 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

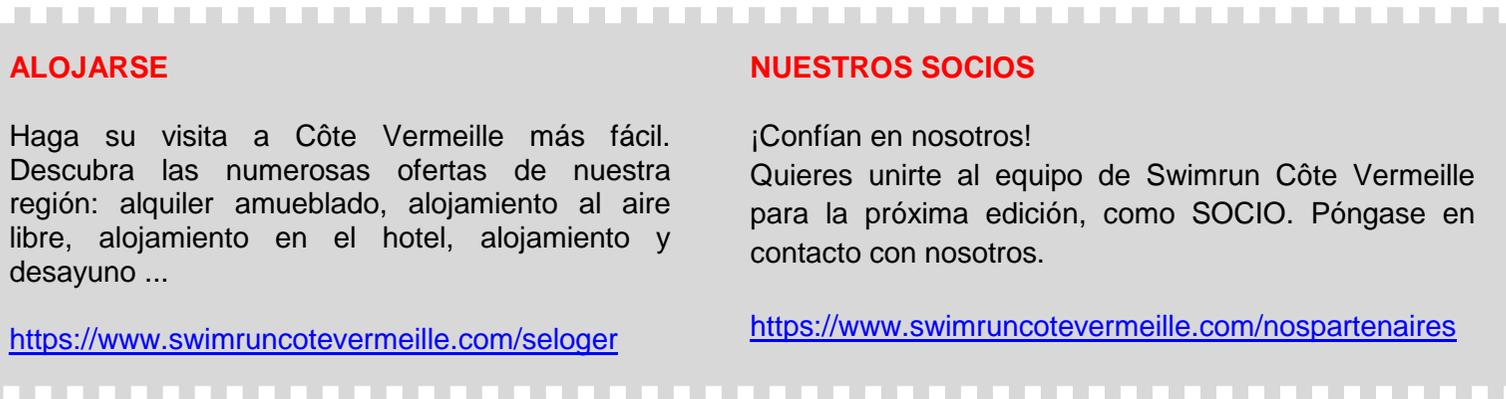
Haga su visita a Côte Vermeille más fácil. Descubra las numerosas ofertas de nuestra región: alquiler amueblado, alojamiento al aire libre, alojamiento en el hotel, alojamiento y desayuno ...

<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 COURTE

## EQUIPO DE CARRERA OBLIGATORIO Y PROHIBIDO

Cada competidor acuerda tener el equipo de carrera obligatorio durante todo el evento y presentarlo durante las inspecciones de la organización sin previo aviso, bajo pena de descalificación.

Nadie podrá comenzar a menos que cuente con el equipo requerido por la organización.

### Equipo Obligatorio:

- 1 LYCRA DE CARRERA **por persona**, llevado visiblemente en toda la carrera, bajo pena de descalificación (proporcionado por la organización)
- 1 GORRO DE NATACIÓN DE LA CARRERA **por persona**, que se lleva obligatoriamente en la cabeza de las partes de natación, (proporcionada por la organización).
- 1 SILBATO a mano **por persona**.
- 1 PULGA DE SEGUIMIENTO **por binomio** (proporcionada por la organización). Perdido o no devuelto, la pulga se cobrará 20 € a la compañía de cronometraje.
- 1 PAR DE ZAPATOS adaptados por persona.

- 1 TRAJE DE NEOPRENO **por persona** si la temperatura del agua es inferior a 18 ° C. Entre 18 ° C / 24 ° C no es obligatorio. ¡Por encima de 24 ° C, ella estará prohibido! **El inicio del evento será rechazado en caso de incumplimiento de estas reglas.**

*T ° del mar en junio de 2018 - promedio 19.6 ° - mínimo 16.8 ° - máximo 23.9 °.*

### Equipo Autorizado (lista no exhaustiva)

- Paleta de mano / Pull Buoy
- Crema antifricción orgánica y protector solar orgánico. (ex : Alphanova)

Usar cuerda está permitido, pero no es obligatorio, y no debe ser > 4m y debe ser liberable.

**Por razones de seguridad, estará prohibido en la primera sección de natación de Short and Medium.**

### Equipo formalmente prohibido, bajo pena de descalificación.

- Equipo inflable de más de 100cm x 60cm,
- Equipo de **snorkel, aletas o todos equipos motorizados.**

## 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 2019

# LA COURTE

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 el caso 1, ha elegido beneficiarse de la lanzadera, el horario y el lugar de la cita se especifican en el programa de la carrera.

En los casos 2 y 3, no podrá cambiar su decisión y, por lo tanto, no podrá hacer uso de las lanzaderas de la organización.

**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, en 2019, 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 2019

# LA COURTE

- 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



# PROGRAMA 2019

# LA COURTE

**VIERNES 21  
& SÁBADO 22**

**RETIRADA**  
De los **DORSALES**

**V  
2  
1**

RETIRADA de los DORSALES Y DEPOSITO de BOLSAS	De 16h30 a 20h45	ESPACE SPORTIF JEAN CARRERE Avenue Molière - 66700 Argelès sur mer (au croisement de l'Allée Jules Ferry).  <i>EXPO / STANDS PARTENAIRES</i>
<b>BRIEFING (OBLIGATORIO)</b>	<b>18h15</b>	

## 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*

## LUGARES

> **Viernes de 21 de JUNIO**  
Espace sportif Jean CARRERE.  
> **Sábado de 22 de JUNIO**  
Esplanade Charles Trenet.

**S  
2  
2**

RETIRADA de los DORSALES Y DEPOSITO DE BOLSAS	De 8h a 8h30	ESPLANADE CHARLES TRENET Village concurrents – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
ABORDAR AL LANZADERA	8h40 exacto	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).
<b>SALIDA DE LAS LANZADERAS</b>	<b>8h50</b>	
LLAMADA DE LOS COMPETIDORES	9h15	PLAGE DES BATTERIES Route de Port-Vendres - 66190 Collioure (située au pied du lotissement les Batteries-Roches Bleues).
<b>SALIDA DE LA COURTE</b>	<b>9h30</b>	
PREMIOS	Desde 12h30	ESPLANADE CHARLES TRENET Podium – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
LANZADERA DE REGRESO	14h30 exacto	PARKING DE STATIONNEMENT 1 avenue du Grau - 66700 Argelès sur mer (en face du "Franprix", situé à 100m de l'esplanade Charles Trenet).

**BRIEFING / STANDS SOCIOS  
RETIRADA DE LOS DORSALES**

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

- Retirada de los dorsales: 16h30-20h45
- Bolsas: depósito de vuestras bolsas
- Stands / Expo de nuestros socios
- Briefing antes la carrera: 18h15



**Piscina  
Municipal  
AlberAquatic**

**Estadio Gaston  
Pam's**



**2KM**

**ATLETAS PUEBLO  
LLEGADA ÁREA**

*La rotonda de llegada.  
Jonction avenue des  
Platanes & avenue du Grau  
66750 Argelès sur Mer*



Mas Boy

© 2016 Google

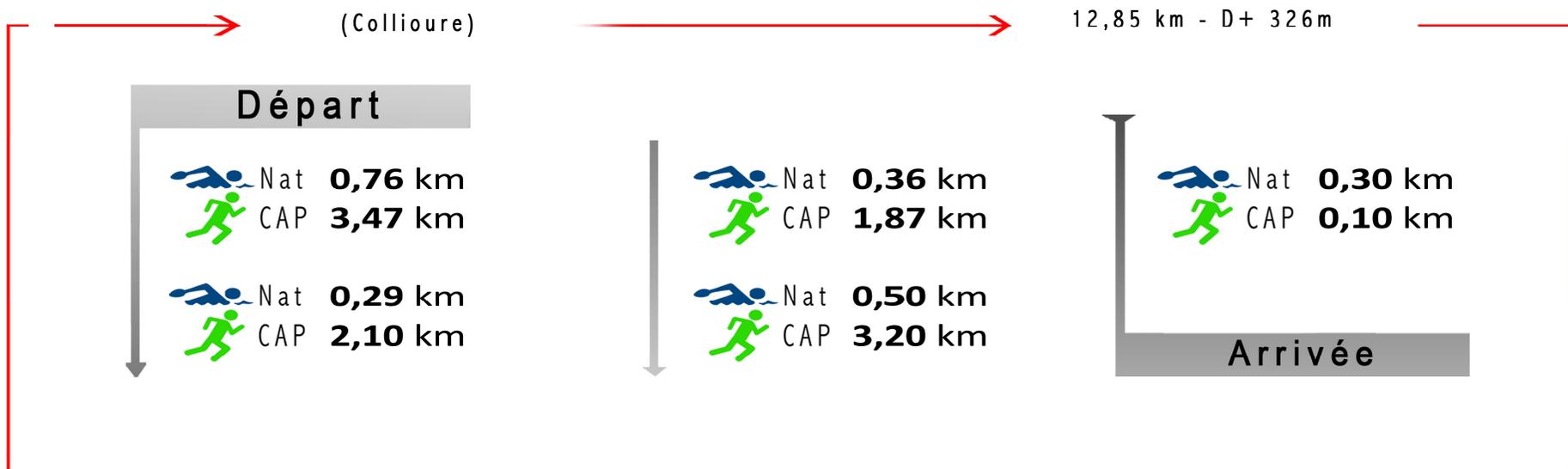
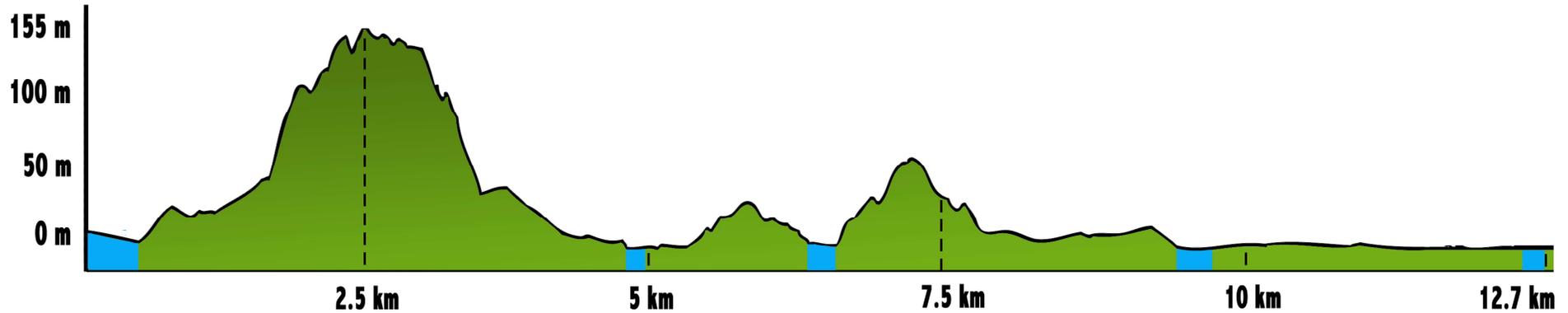
# LA COURTE



5 Partes



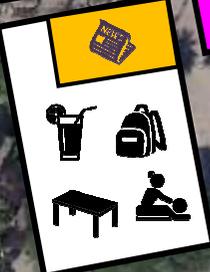
5 Partes



COURTE



La rotonda de  
llegada.  
Avenue des  
Platanes –  
66750 Argelès  
sur Mer



Avenue du  
Grau – 66750  
Argelès sur  
Mer

RESTAURANES

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 las bolsas personales ¡EL DÍA-D!

SOCIOS PUEBLO

© 2016 Google



**SALIDA DE LA KIDS**  
**9H45**  
Plage du Racou  
Poste de Secours  
66700 Argelès sur Mer





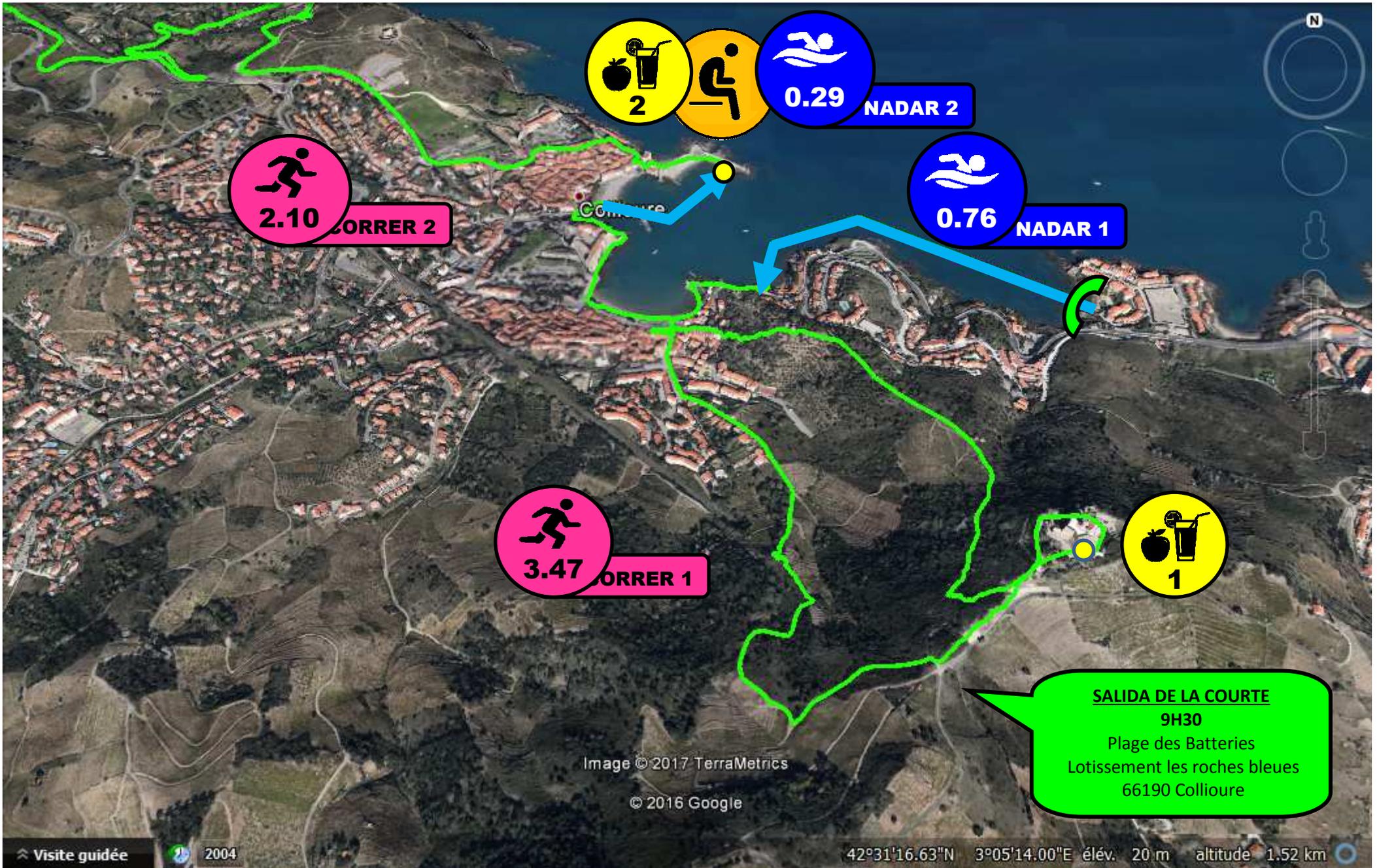
0.40 NADAR 4

0.36 NADAR 3

3

1.87 CORRER 3

2.10 CORRER 2



ABASTECIMIENTO 2019

# LA COURTE

## SEPARACIÓN DE RESIDUOS BY



4 ABASTECIMIENTO



Agua estancada  
Agua con gas  
Sirope



Cola



Zumo de  
Manzana



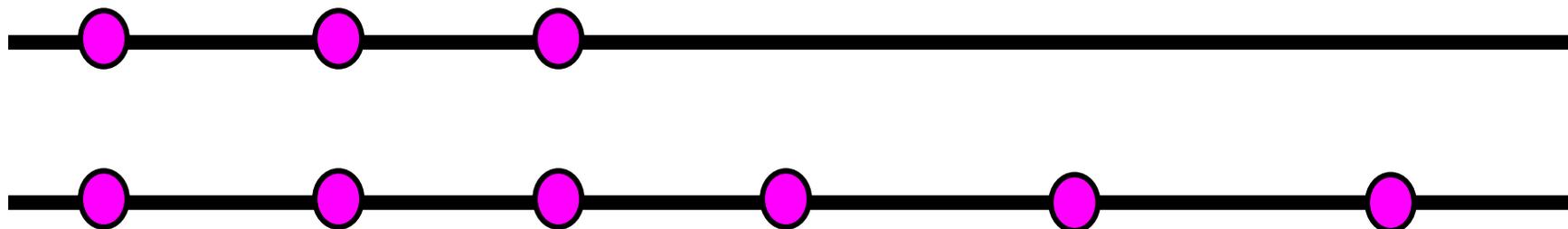
Naranja  
Sandía  
Plátano  
Uva seca  
Melón



Galleta salada  
Maní  
Salchicha  
Pan  
Sopa



Dulce de frutas  
Barras de energía

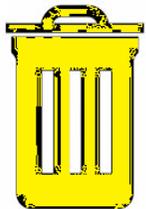


## LA COURTE

### 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 ECO-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.

NUESTROS SOCIOS 2019

**GRACIAS !**

**NUESTROS SOCIOS PRINCIPALES**

**HEAD**  
SWIMMING



Avec le soutien de  printemps  
COMMUNICATION RESPONSABLE

**NUESTROS SOCIOS**





## NOS APOYAN

