



SWIMRUN • FRANCE CÔTE VERMEILLE

6ème édition

1 TERRITOIRE
5 COMMUNES
5 COURSES
6 SITES NATURA 2000
550 EQUIPES

18 & 19 Juin 2021
Oserez-vous relever le Défi !?



PARTENAIRES PRINCIPAUX



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

ULTRA RELAIS



63.3km



D+2498m

Page 3 : INFOS PRATIQUES (Se loger, Zoom sur l'événement...)

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 MODALITES D'EQUIPE

Page 12 : IMPLANTATION DU SITE D'ARRIVEE

Page 13 : ROAD BOOK (trace de course)

Page 27 : RAVITAILLEMENTS & TRI-SELECTIF

Page 29 : NOS PARTENAIRES



ULTRA RELAIS



Organisé par CHALLENGE 02

contact@swimruncotevermeille.com
www.swimruncotevermeille.com

L'ULTRA. Première épreuve française
labellisée « ÖTILLÖ SWIMRUN
MERIT RACE » since 2017

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
- 5 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>



ULTRA RELAIS

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 par personne** toujours à portée de main.
- **1 Puce de chronométrage par équipe** (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**, adaptée 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 dernier - 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, la Moyenne & la Longue.**

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 :

ULTRA RELAIS

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 & 2, 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 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, tout abandon d'un membre de l'équipe entraînera la disqualification de la course de l'équipe (soit tous les membres) ! Cette décision a été prise suite à des abus (tricheries) constatés sur une édition antérieure.

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 2021

ULTRA RELAIS

- 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 2021

ULTRA RELAIS

**VENDREDI 18
& SAMEDI 19**

RETRAIT
des DOSSARDS

**V
18**

RETRAIT DOSSARDS & DEPOT SACS ASSISTANCES	De 14h à 20h30	Le RETRAIT DES DOSSARDS le vendredi 18 juin, de 14h à 20h30 se réalisera sur le site d'arrivée à l'ESPLANADE CHARLES TRENET Village concurrents – Avenue des Platanes Rond-point de l'Arrivée - 66700 Argelès sur mer
BRIEFING (OBLIGATOIRE)	ANNULE !!	

MODALITES

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



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

LIEUX

- > **Vendredi 18.** Espace sportif Jean CARRERE.
- > **Samedi 19.** Esplanade Charles Trenet.

**S
19**

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 19h00	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).

RETRAIT DES DOSSARDS

ESPLANADE CHARLES TRENET
Village copncurrents. Rond-point de l'Arrivée.
66750 Argelès sur Mer

- Retrait des dossards : 14h-20h30
- Consigne : dépôt de vos sacs personnels
- Stands / Expo partenaires
- Briefing d'avant course : ANNULE !!

Mas Boy

VILLAGE ATHLETES ZONE D'ARRIVEE

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



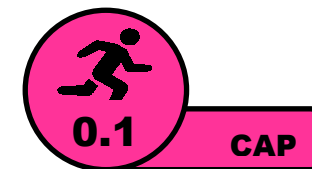
© 2016 Google

TABLEUR 2021

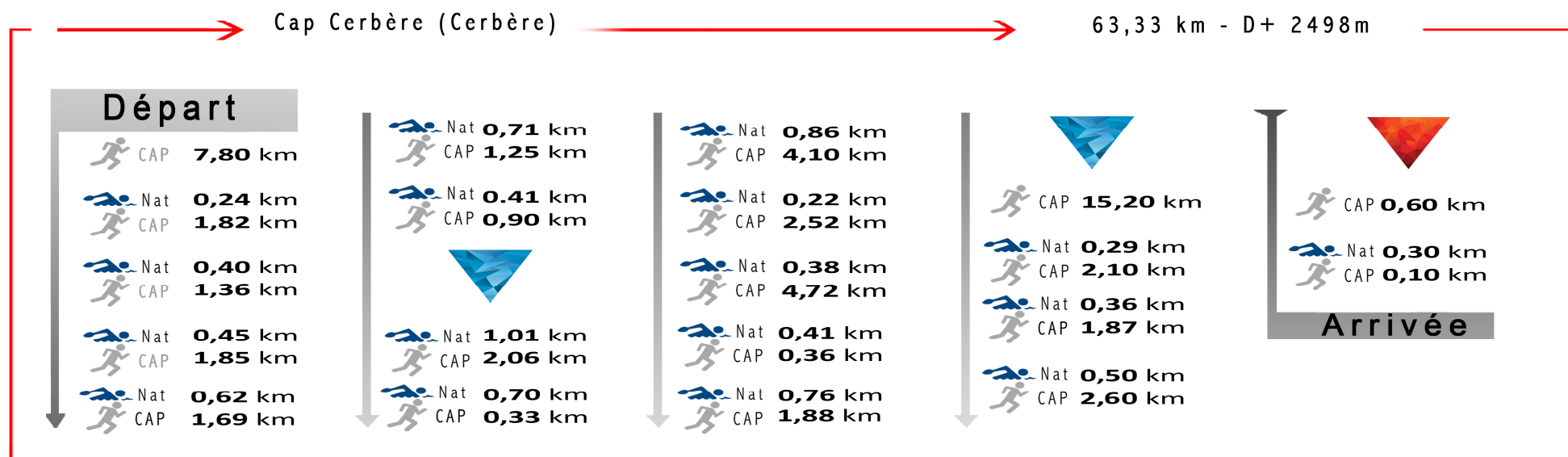
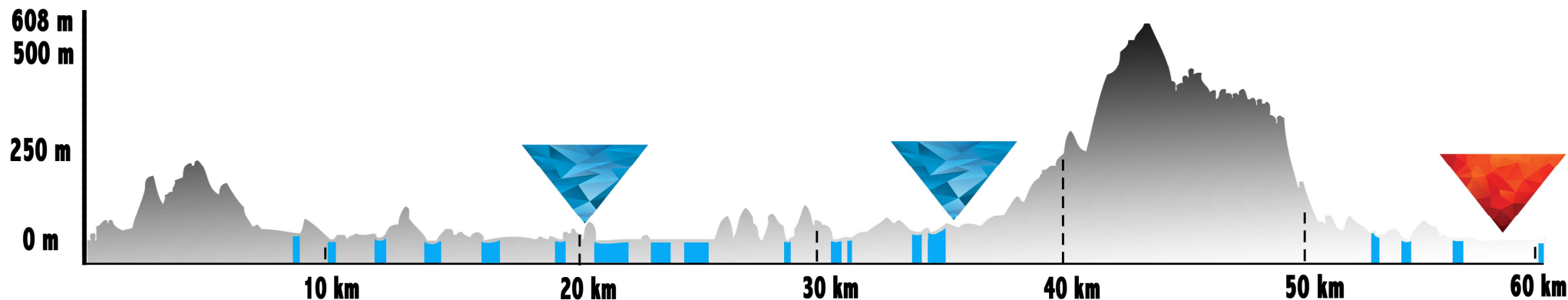
ULTRA RELAIS



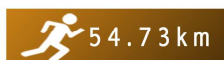
17 Sections



18 Sections



ULTRA



PRESENTATION DES TRONCONS 2021

ULTRA RELAIS

A noter :

A partir de 18 ans, pour 1 à 2 tronçons réalisés par le même équipier.

A partir de 20 ans, pour 3 tronçons réalisés par le même équipier.

L'ULTRA en Relais - "La Complète" : 63.3km / D+2498m (A partir de 20 ans)

> **17 SECTIONS DE "SWIM"** : Total parcours : 8.66km / Section la plus longue : 1.01km

> **18 SECTIONS DE "RUN"** : Total parcours : 54.73km / Section la plus longue : 17.08km



"La MIX" : Cap Cerbère - Plage des Elmes : 20.6km / D+750m (A partir de 18 ans)

> **6 SECTIONS DE "SWIM"** : Total parcours : 2.83km / Section la plus longue : 0.71km

> **7 SECTIONS DE "RUN"** : Total parcours : 16.67km / Section la plus longue : 7.80km



PASSAGE 1er RELAIS :

> **Plage des Elmes** : Mise à l'eau.



"La SWIM" : Plage des Elmes - Fort Saint-Elme : 21.41km / D+820m (A partir de 18 ans)

> **7 SECTIONS DE "SWIM"** : Total parcours : 4.34km / Section la plus longue : 1.01km

> **7 SECTIONS DE "RUN"** : Total parcours : 15.97km / Section la plus longue : 4.72km



PASSAGE 2ème RELAIS :

> **Fort Saint-Elme** : Zone de ravitaillement.



"La RUN" : Fort St-Elme - Esplanade Charles Trenet : 23.92km / D+928m (A partir de 18 ans)

> **4 SECTIONS DE "SWIM"** : Total parcours : 1.45km / Section la plus longue : 0.5km

> **5 SECTIONS DE "RUN"** : Total parcours : 22.47km / Section la plus longue : 15.20km



FLAMME ROUGE : A 1km de l'arrivée, tous les membres de l'équipe se réunissent pour finir l'épreuve et **franchir la ligne d'arrivée ensemble.**

> **Argeles Photo Nature** : Fin de la promenade du Front de Mer (Côté Port-Argeles).

COMPOSER SON EQUIPE DE 3 A 6 EQUIPIERS

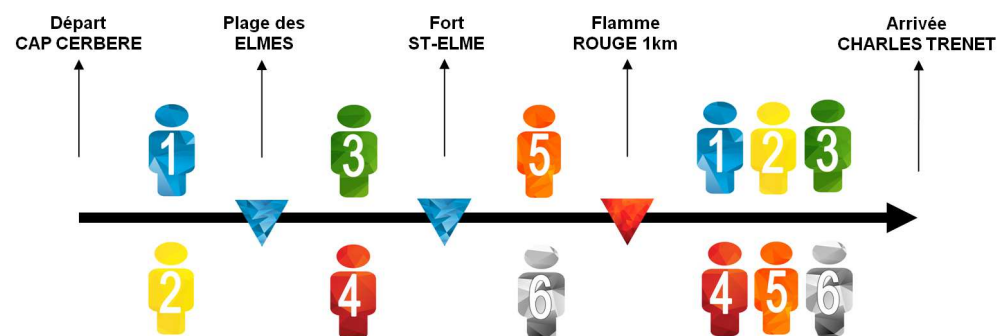
ULTRA RELAIS

Ceci est une proposition.

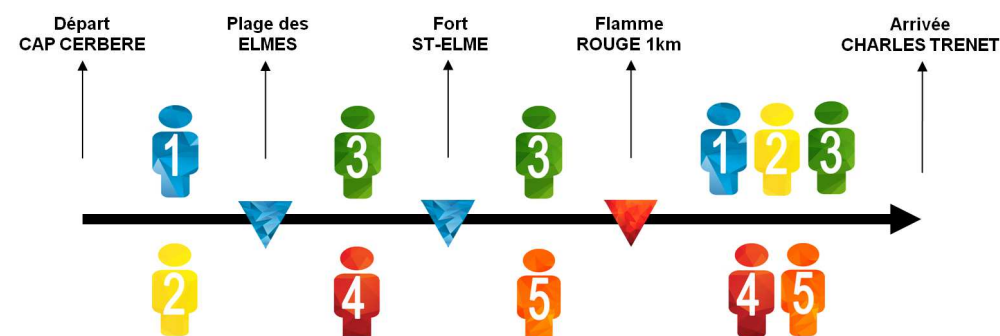
L'articulation des équipiers au sein de l'équipe est libre.

Une seule règle ! Chaque tronçon doit être réalisé en binôme.

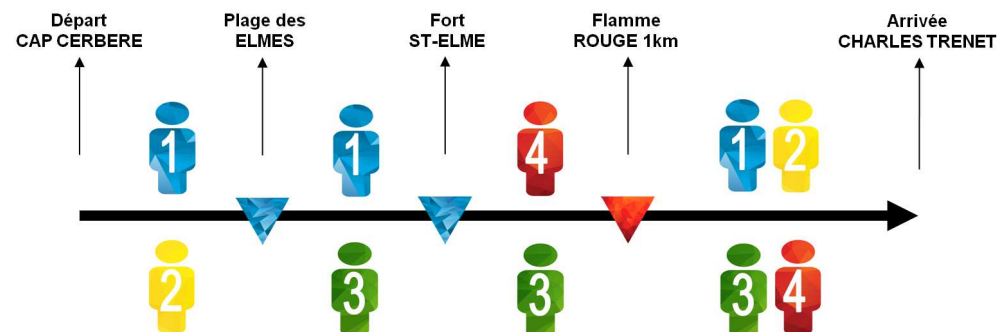
PAR EQUIPE DE SIX



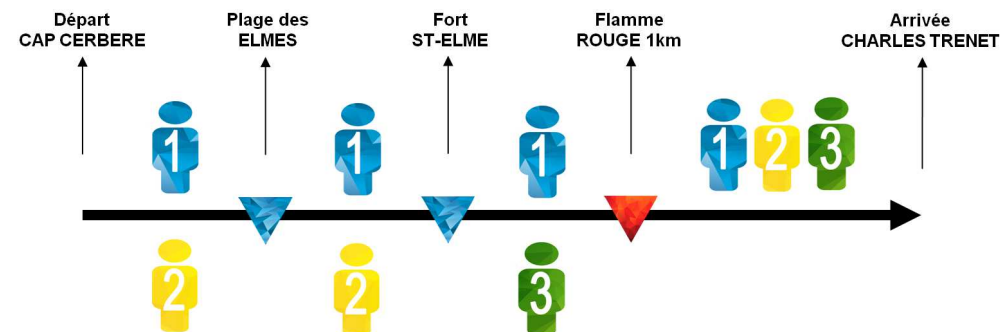
PAR EQUIPE DE CINQ



PAR EQUIPE DE QUATRE



PAR EQUIPE DE TROIS



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 !!!**

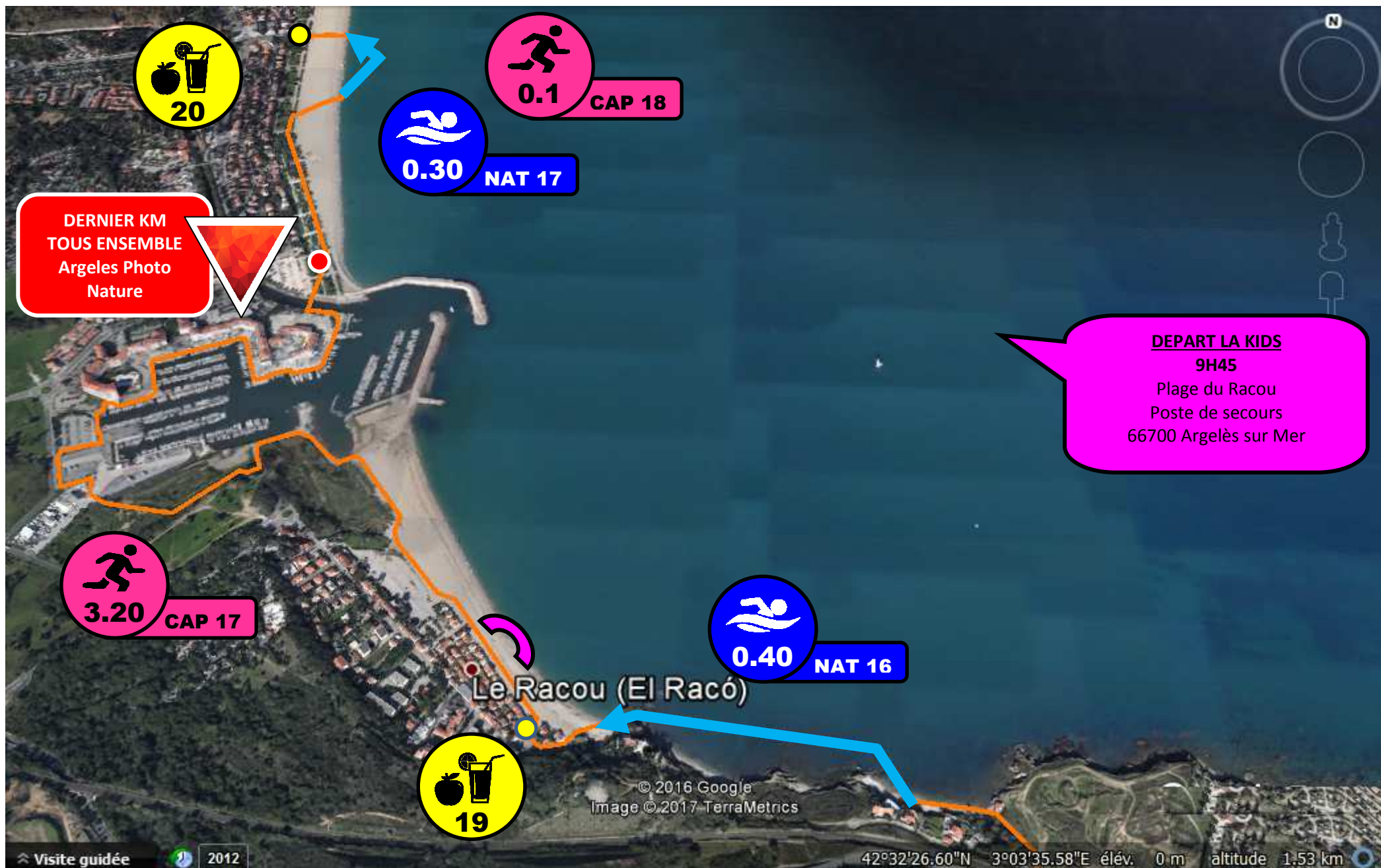
VILLAGE PARTENAIRE

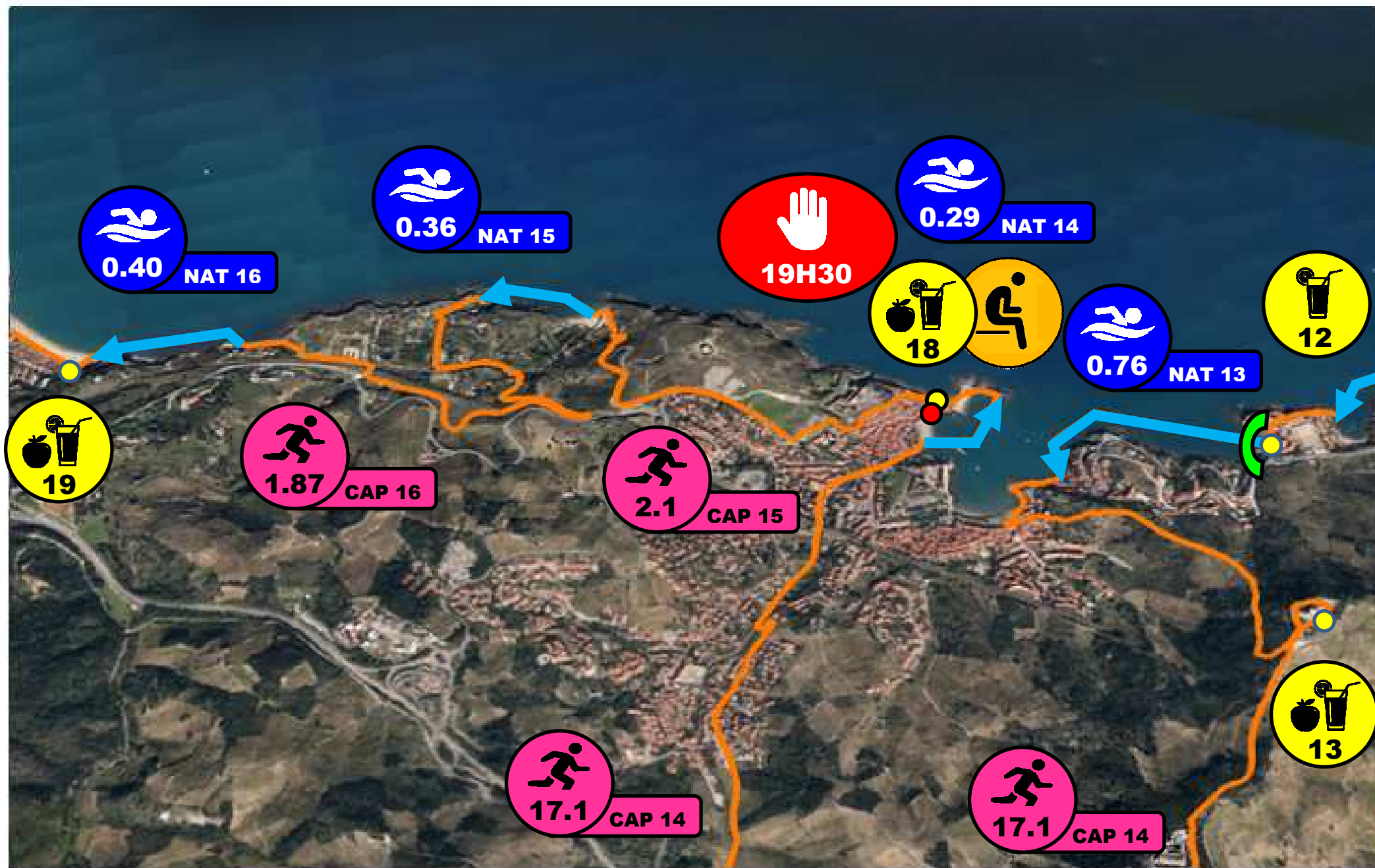
© 2016 Google

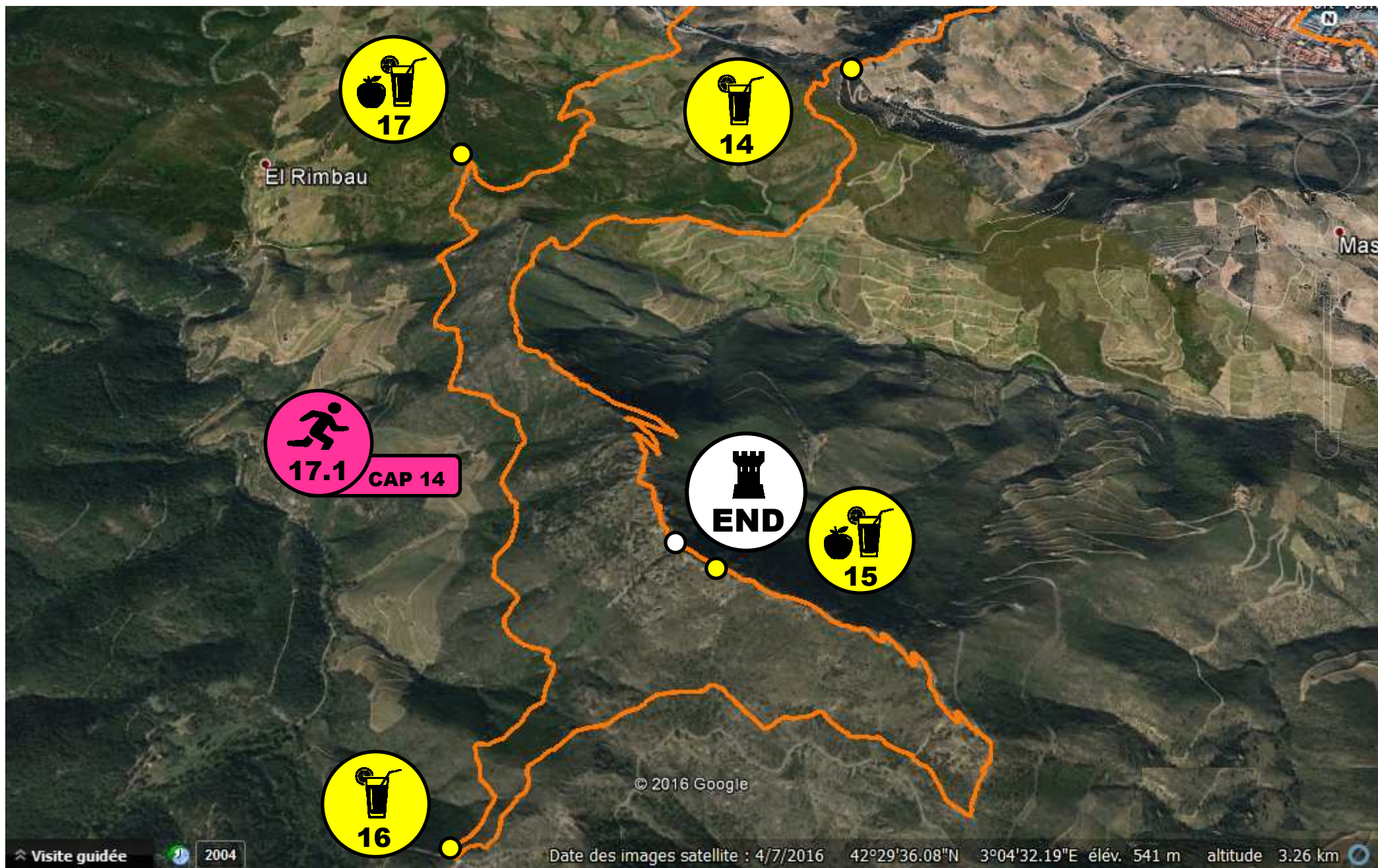
Visite guidée

2004

42°33'02.04"N 3°02'53.40"E élév. 4 m altitude 221 m





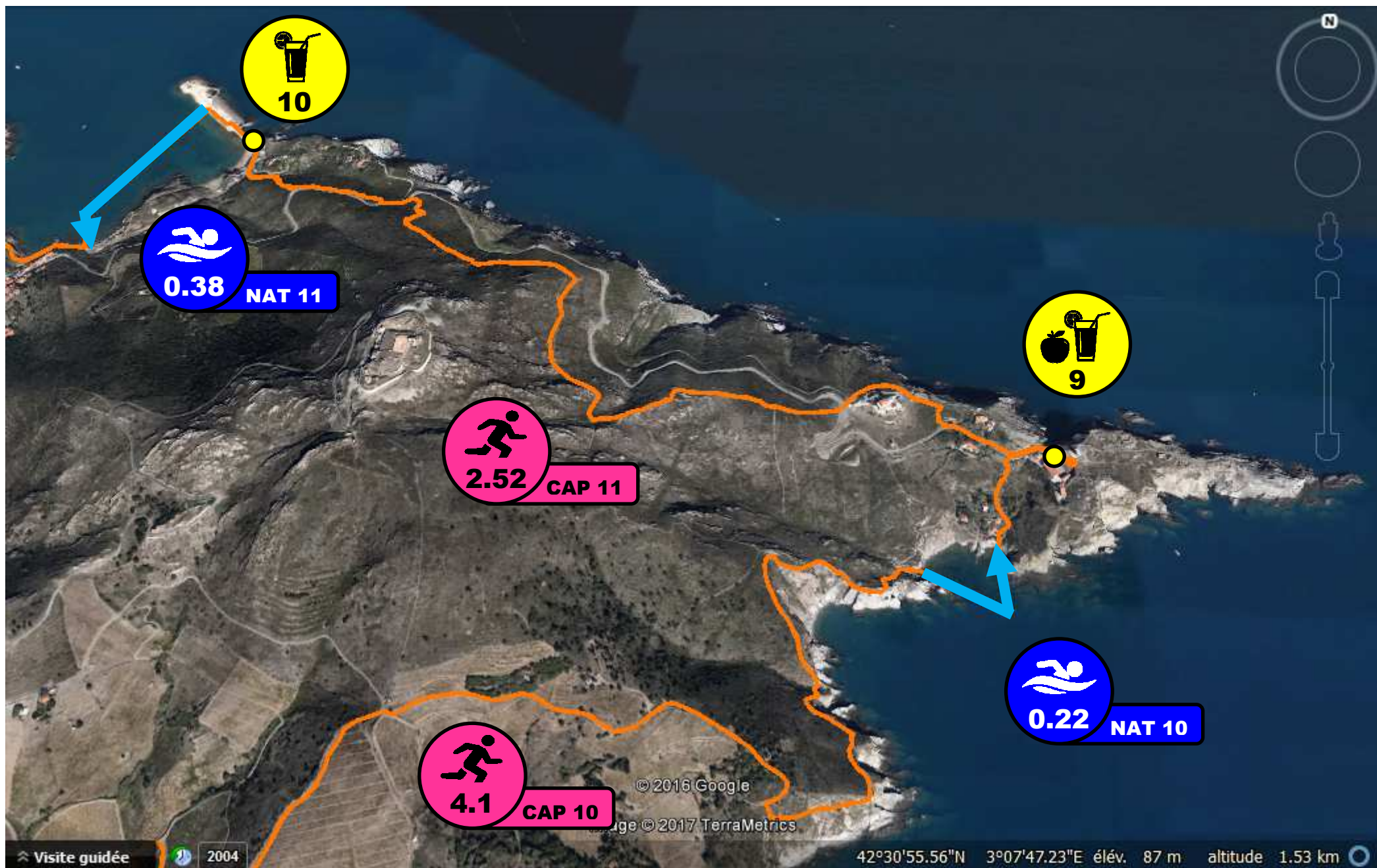


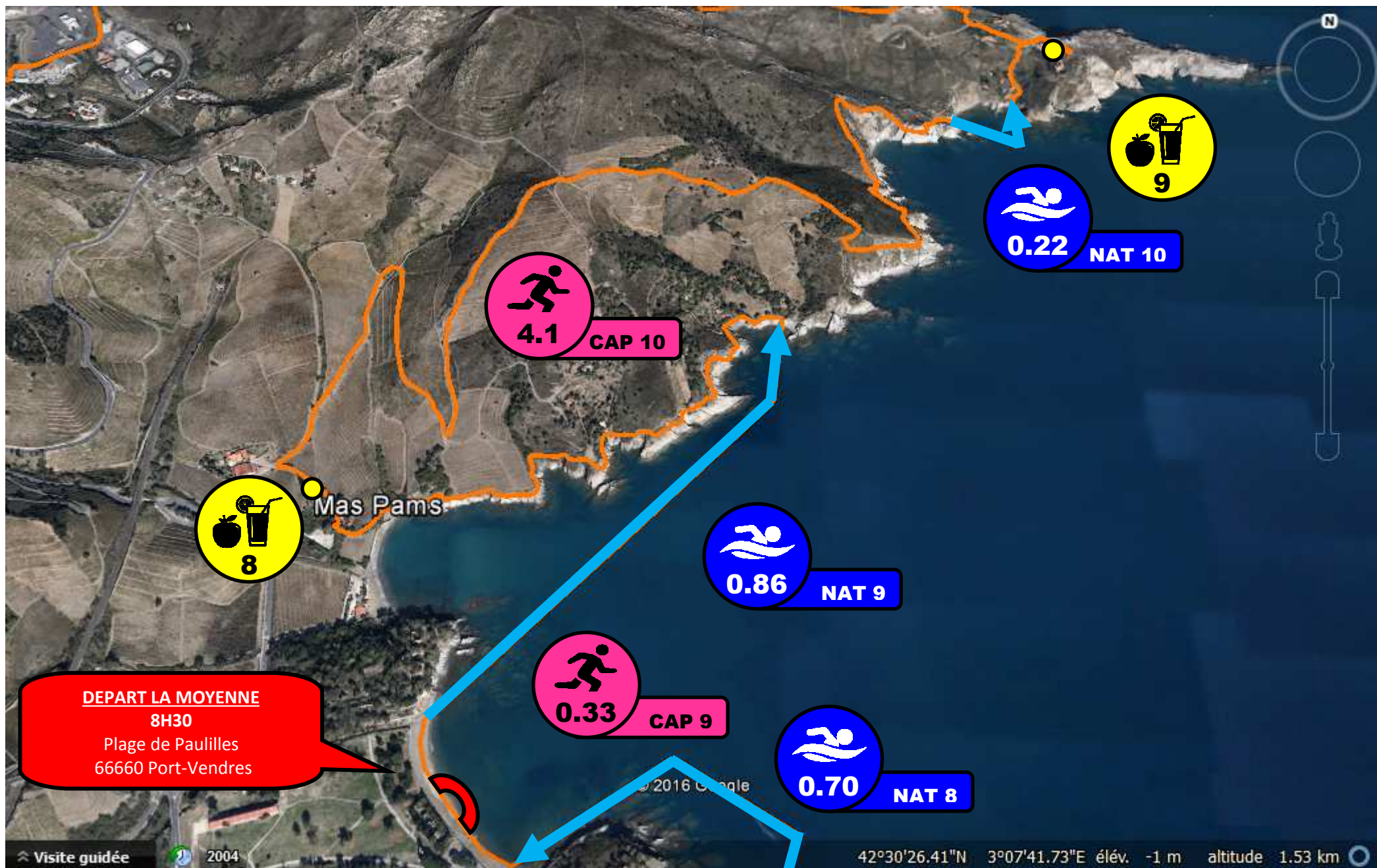


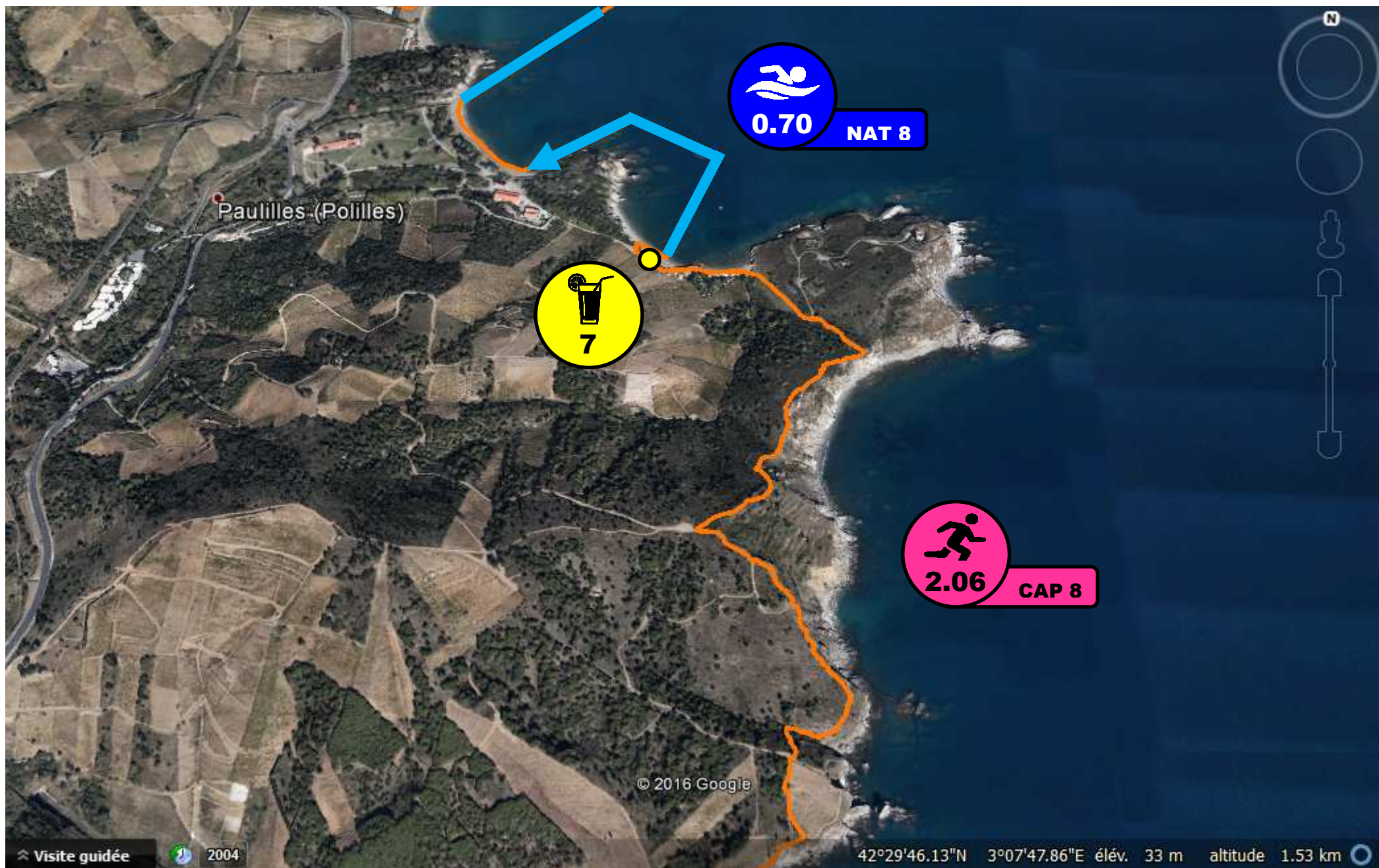
Visite guidée

2004





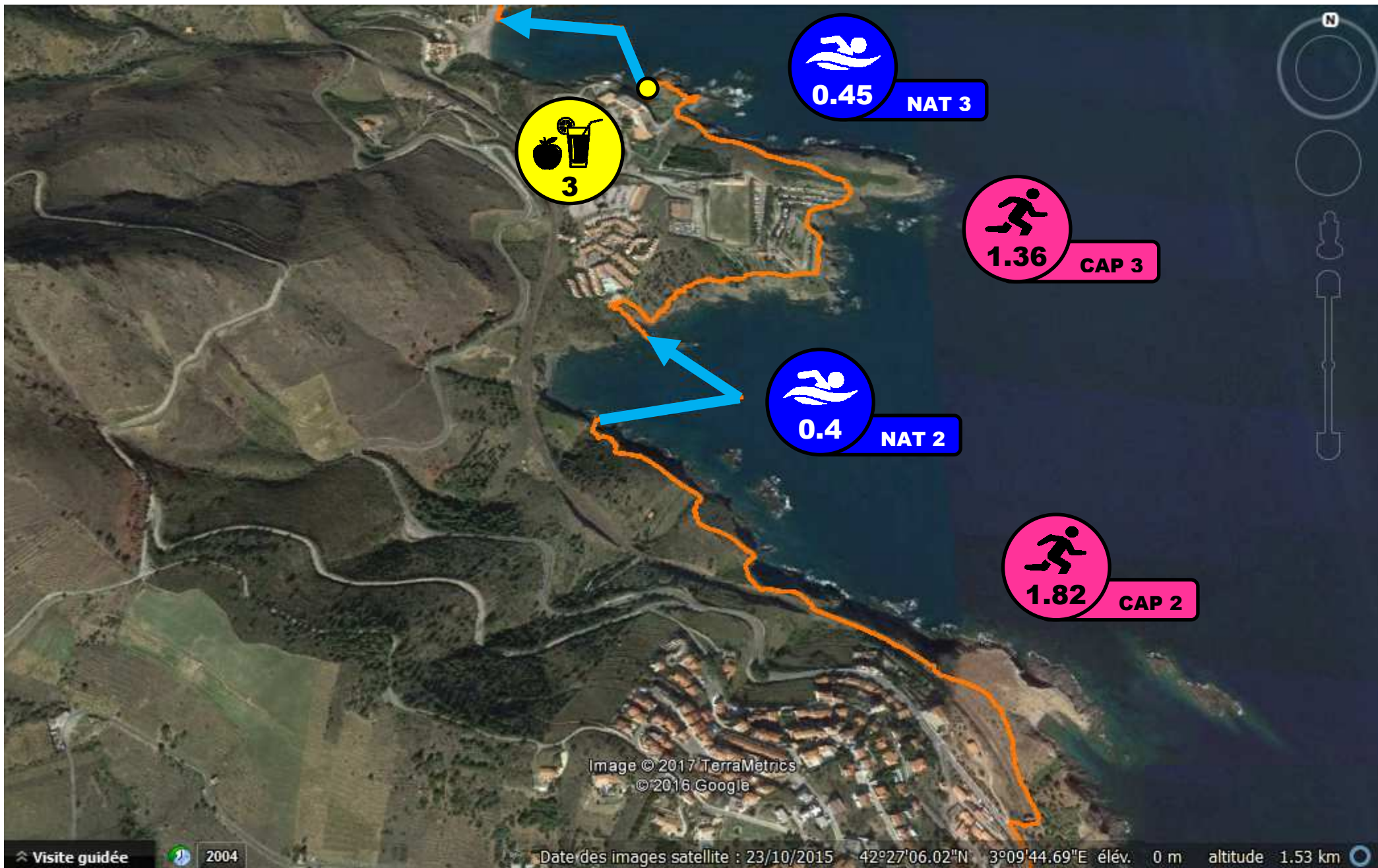


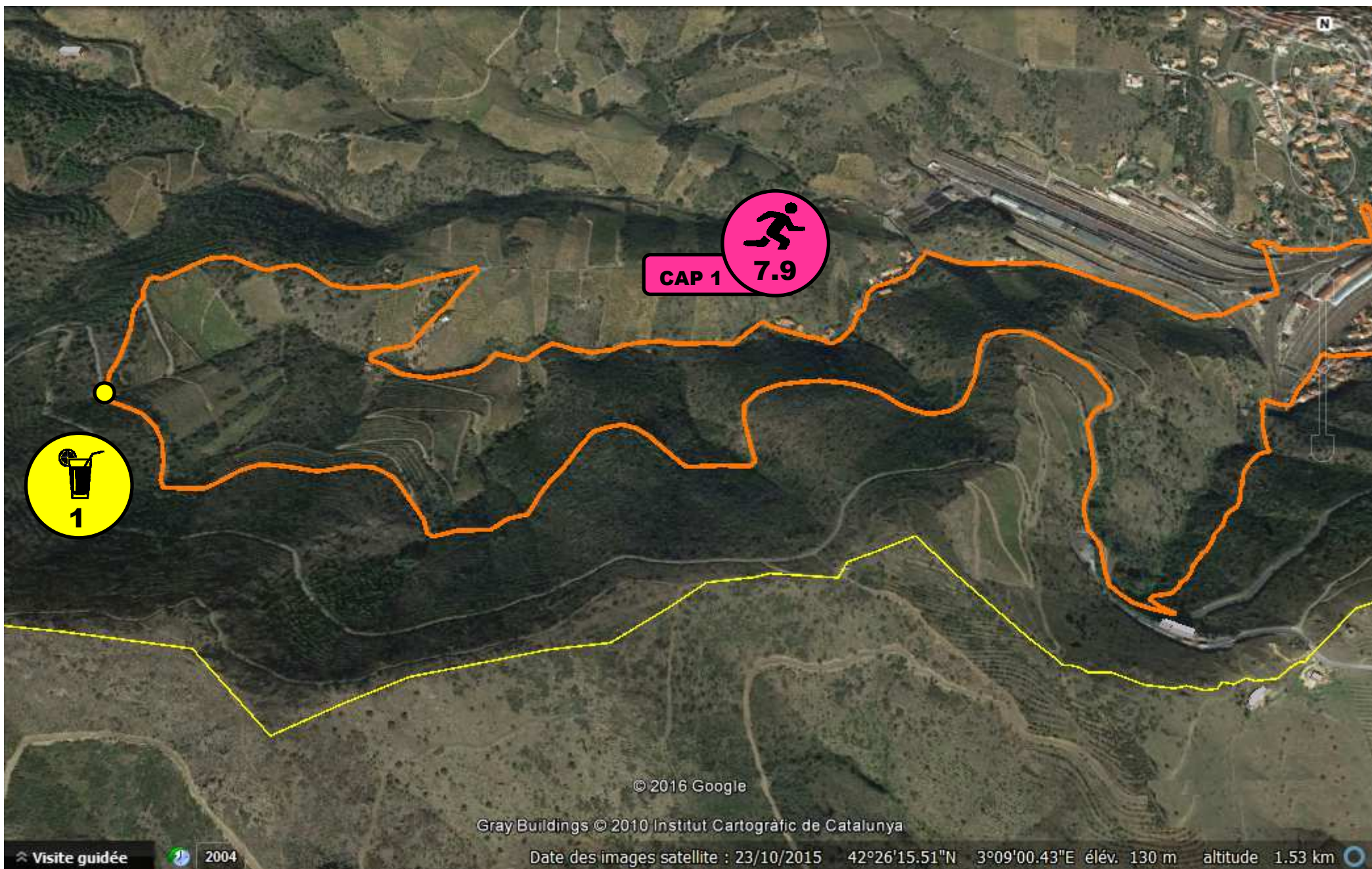














RAVITAILLEMENTS 2021

ULTRA RELAIS

TRI SELECTIF

BY

SYDE TOM

préservons l'avenir



20 Ravitaillements



Eau plate
Eau gazeuse
Sirop



Cola



Jus de
pomme



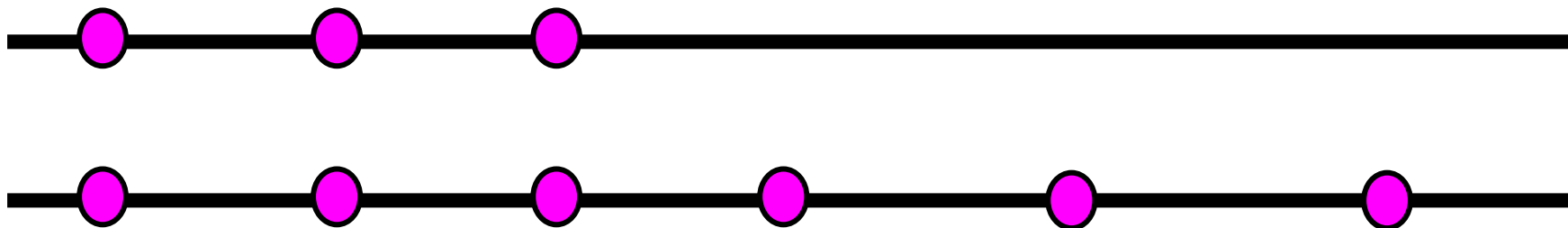
Orange
Pastèque
Banane
Raisin sec
Melon



Biscuit salé
Cacahuète
Saucisse
Pain
Soupe



Pâte de fruit
Barres d'effort



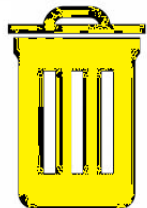
TRI SELECTIF 2021

ULTRA RELAIS

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 2021

MERCI

NOS PARTENAIRES PRINCIPAUX



NOS PARTENAIRES





CouRires 6



septeo



Nutrisens SPORT

ILS NOUS SOUTIENNENT

