RÉ SWIM RUN

Bienvenue à tous !

L'équipe du Ré Swimrun

Luc Delagarde
Président La Rochelle Triathlon

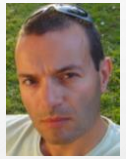
Sebastien Frugier
Directeur de course

Fabien Millasseau
Directeur de course

Julie Metais
Responsable bénévoles

Laurent Croize
Responsable sécurité mer

Frédéric Pied
Responsable Bénévoles



Paul Target
Responsable médical

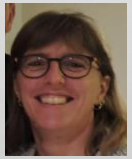
Nicolas Horeau
Responsable logistique

Anne Millasseau
Responsable des inscriptions et dossiers administratifs

Olivier Coquet
Responsable partenariats

Olivier Journaux
Responsable sécurité mer

Céline Richaudeau
Responsable comptabilité



Patrick Meyer
Responsable alimentation

Emmanuelle Meyer
Responsable alimentation

Nos partenaires

ARMEE DE TERRE
SENGAGER.FR

H.Comier

AÉSIO MUTUELLE

Club Rotary Ile de Ré

E.Leclerc Saint Martin de Ré

MAKO

CouleurMarché
FRUITS ET LÉGUMES

AMBIANCE GRAPHIQUE

LES SAUNIERS DE L'ÎLE DE RÉ

PATRIMOINE

Vittel

PLANÈTE SPORTS & LOISIRS
Ile de Ré
WWW.PLANETE-SPORTS-LOISIRS.COM

sonomax
DEALER DE SON !

LÉA NATURE

in Situ
ÉVÈNEMENTS

GROUPE EXCEL
Pour vous et avec vous

creacut
studio de production vidéo

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

la Charente Maritime

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

LIGUE RÉGIONALE DE TRIATHLON
NOUVELLE-AQUITAINE

Ile de Ré
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

DESTINATION Ile de RÉ

Virgin RADIO

Conditions climatiques

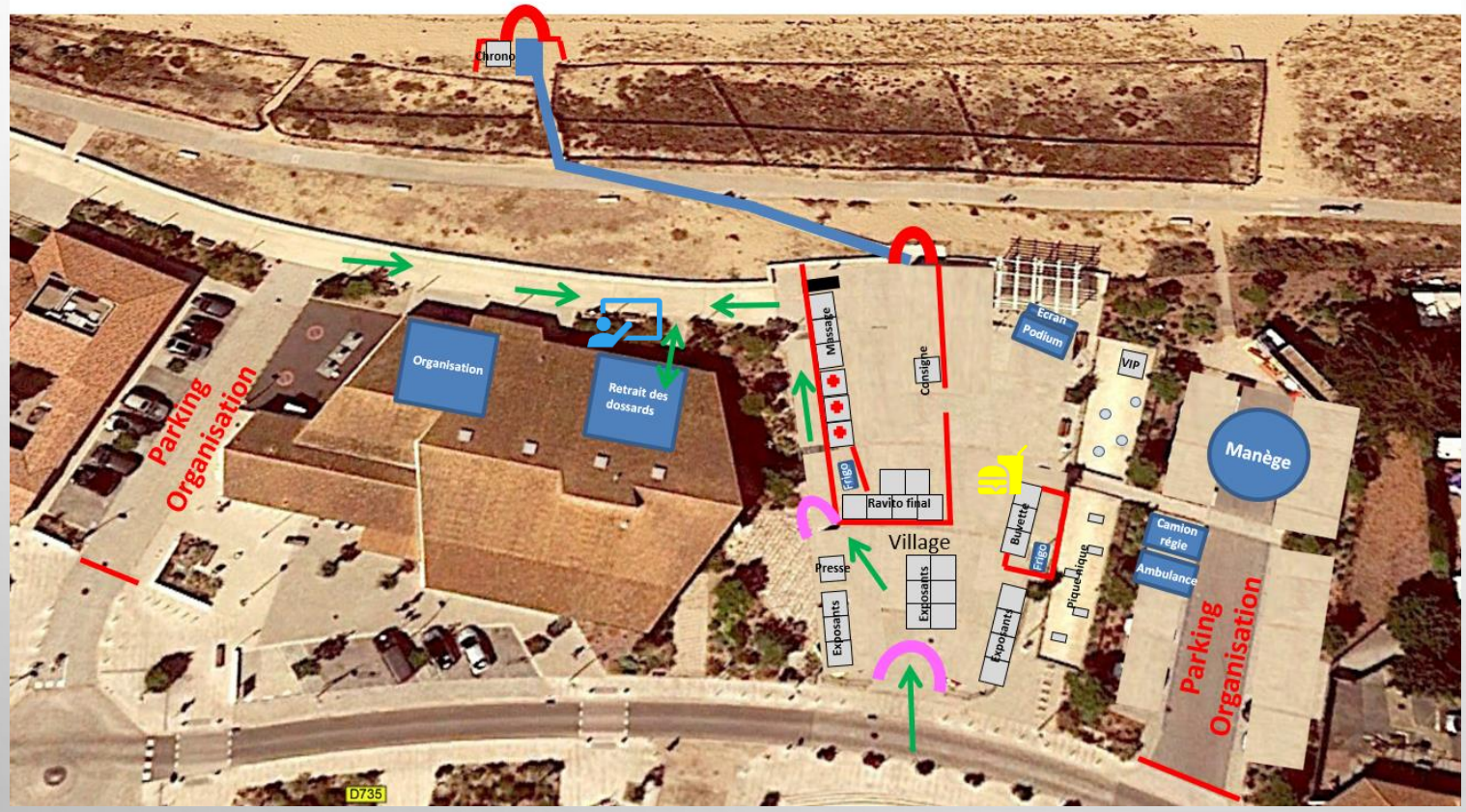
Météo

21°

Température de l'eau

18°

Le village



Poste de secours

Buvette

Retrait des dossards + briefing + WC

Matériel et règles de sécurité

Matériel obligatoire

Lors de l'enregistrement au départ, le concurrent devra présenter son matériel obligatoire et le conserver tout au long de la course.

Matériel obligatoire par coureur:

- Combinaison isotherme adaptée à des températures supérieures ou égales à 12°C (conseil combinaison néoprène spéciale swimrun)
- 1 Sifflet (sans bille)
- Chaussures de sport obligatoires dans l'eau

Matériel fournis par l'organisation :

- 1 dossard de course par participant
- 1 puce de chronométrage par équipe
- 1 bonnet de natation (obligatoire pour toutes les parties natation)

Format M Solo

Format M OPEN

Format S OPEN

Format S Solo

Format L OPEN

Format L France

Format M France

Matériel et règles de sécurité

Matériel accepté

- Plaquettes de natation
- Flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull boy)
- Lunettes de natation
- Liaison entre athlètes d'un même binôme (type corde élastique).

ATTENTION

Une Liaison entre athlètes d'un même binôme (type corde élastique) est autorisée cependant **cette liaison sera interdite pour des raisons de sécurité sur la première portion de natation de chaque course (Formats M, L).**

Départ en bus

Le départ en bus de Rivedoux (parking la redoute de Sablanceau) est **OBLIGATOIRE** pour tous !

- Vous serez répartis dans les bus suivant votre format de course
- Pointage et vérification du matériel à l'entrée du bus
- RDV à 12h30 pour les L
- RDV à 13h pour les M et S
- Un espace dédié est mis à votre disposition le samedi matin avant la montée dans les bus dans la zone d'arrivée pour déposer vos affaires personnelles.

Horaires

- 12h30 : Montée dans les bus pour les participants au format L
- 13h : Départ des bus pour les participants du format L
- 13h : Montée dans les bus pour les participants des formats S et M
- 13h40 : Départ des bus pour les participants des formats S et M
- 14h : Départ de la course format L championnat de France
- 14h10 : Départ de la course format L course Open
- 14h30 : Départ de la course format M championnat de France
- 14h40 : Départ des courses formats M et S Open
- 16h30 : Début de la cérémonie des podiums pour le format S
- 18h : Début de la cérémonie des podiums pour le format M
- 18h45 : Démonstration d'hélitreuillage par la SNSM
- 19h15 : Début de la cérémonie des podiums pour le format L
- 19h45 début de la soirée festive – grillades, frites, DJ……
- 23h00 fermeture du village partenaire

Parcours

Trois distances sont proposées pour cette édition :

- **Un format L** : 30 km au total comprenant 25 km de Run et 5 km de Swim . (12 portions de natation et 12 en course à pied)*
- **Un format M** : 17 km au total comprenant 13,5 km de Run et 3,5 km de Swim. (7 portions de natation et 7 en course à pied)*
- **Un format S** : 7 km au total comprenant 6 km de Run et 1 km de Swim. (3 portions de natation et 3 en course à pied)

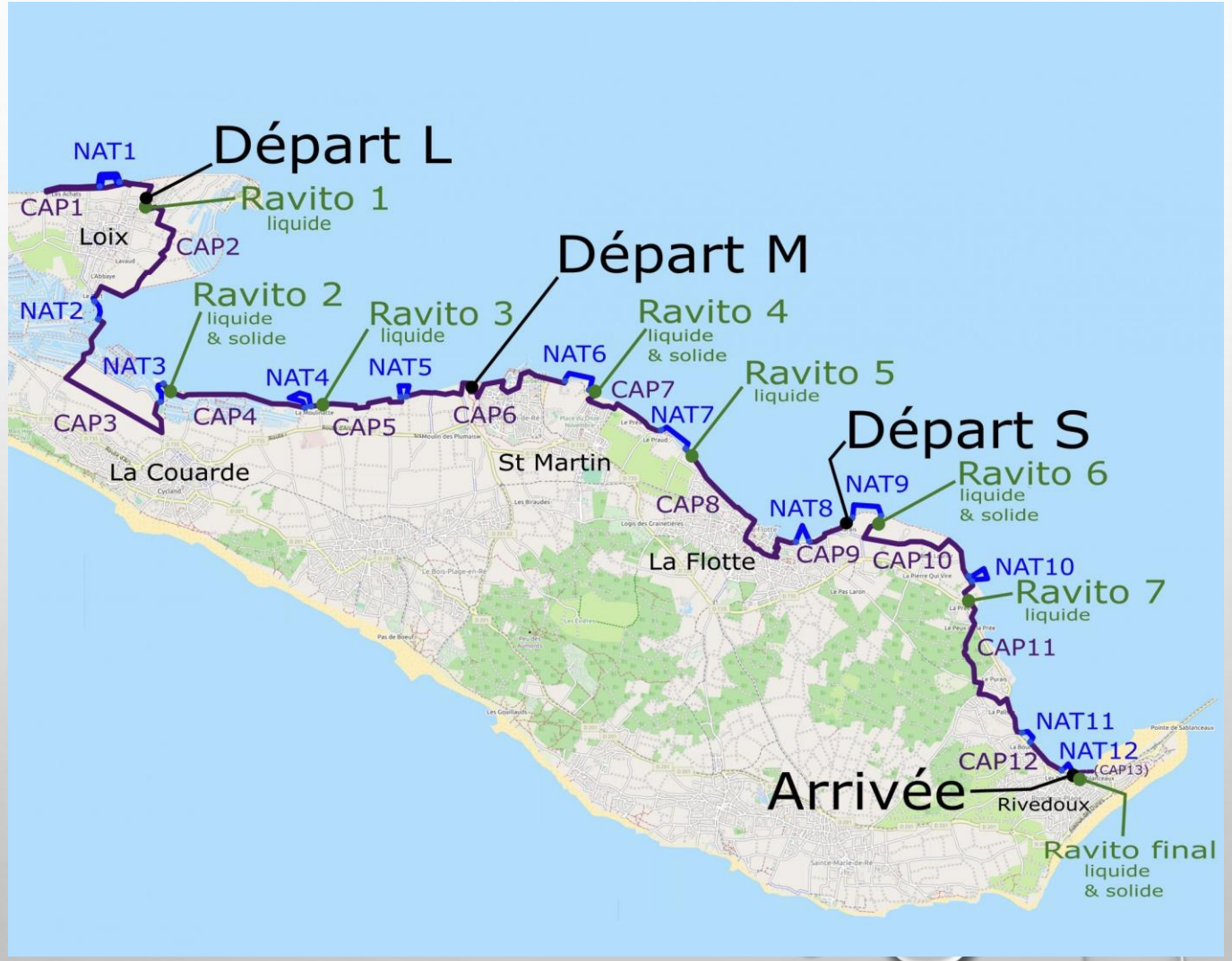
*Attention! Les athlètes participants aux « Championnats de France et Championnats régionaux » devront réaliser une boucle supplémentaire d'1km en course à pied à la sortie de la dernière natation avant de franchir la ligne d'arrivée.

Le parcours est tracé au plus près de la côte, les paysages sont magnifiques, vous allez traverser 5 communes et alterner de la route boisée, du sable, de la piste cyclable et du sous bois.

ATTENTION

Les entrées et sorties de l'eau sont en milieu naturel sans aménagement.
Changement parcours avec une arrivée en sortie d'eau.
Il y a 2 traversées de départementales, ralentissez, écoutez les bénévoles, ne risquez pas vos vies !!!

Parcours


NAT1
Départ L
CAP1
Ravito 1
liquide
Loix
CAP2
Départ M
NAT2
Ravito 2
liquide
& solide
Ravito 3
liquide
Ravito 4
liquide
& solide
NAT3
NAT4
NAT5
NAT6
Ravito 5
liquide
CAP7
CAP3
CAP4
CAP5
CAP6
NAT7
Départ S
St Martin
La Couarde
NAT9
Ravito 6
liquide
& solide
CAP8
NAT8
CAP9
CAP10
La Flotte
NAT10
Ravito 7
liquide
CAP11
NAT11
NAT12
(CAP13)
CAP12
Arrivée
Rivedoux
Ravito final
liquide
& solide

Départ

Pour des raisons sanitaires vous devrez garder votre masque jusqu'au point de départ des poubelles sont prévues à cet effet.

Merci de bien jeter vos masques dans les poubelles et non pas à côté!

Barrières horaires

Liées à la marée :

Une barrière horaire sera mise en place vers 19h car le niveau d'eau ne permettra plus de nager.

Les bénévoles vous indiqueront le parcours à suivre.

Les Swimrunners concernés pourront finir la course avec une pénalité de 15 minutes par portion de natation non-effectuée.

Barrières horaires

Disqualifiantes :

- 17h15 : Arrêt des participants dans le parc de St Martin au niveau du ravitaillement (avant la natation n°6)

- 21h00 : Barrière horaire finale (les Swimrunners dépassant cette limite de temps ne seront pas comptabilisés)

ATTENTION

En cas de disqualification ou d'abandon, restez avec les bénévoles qui nous préviendront et vous serez rapatriés par une navette.

Ravitaillements

Comme l'année dernière nous avons dû mettre des gobelets en carton… Merci d'utiliser le même gobelet si vous buvez plusieurs fois sur le même ravito.

Merci de les jeter dans les poubelles prévues à cet effet, aucun déchet au sol!

Ravitaillements

Environ 3km

+

Ecologie

Laurent Douailin, président du Su Agen triathlon, nous honore d'une action environnementale en ramassant des déchets sur les sections course à pied lors de sa course sur le format M !

Un grand merci à lui pour cette action!

Réo l'Escargot

Réo l'Escargot sera offert au dernier binôme qui passera la finsih line dans le temps imparti !

Vous deviendrez donc la nouvelle famille de notre mascotte pendant 1 an, alors merci d'en prendre soin et de nous envoyer quelques photos de temps en temps…;)

Bénévoles

Ce sont près de 200 bénévoles qui seront présents sur terre comme mer pour assurer votre sécurité.

Les signaleurs CAP porteront un tee-shirt de couleur bleue et seront postés tout le long du parcours.

Les signaleurs en mer seront sur des paddles et des kayaks.

Ils sont là pour vous alors n’hésitez pas à leur sourire !

Quoi qu’il en soit le parcours est tracé régulièrement au sol par de la bombe fluo rouge

RÉ SWIM RUN

Merci et très bonne course !