



# swimRUN

*L'Ultra* MARIN® | SUSCINIO

## GUIDE COUREURS





## RETRAIT DES DOSSARDS

Samedi 9 septembre  
de 16h30 à 20h

ou

Dimanche 10 septembre  
de 7h à 9h

### IMPORTANT

- Votre pièce d'identité est obligatoire pour récupérer votre dossard.
- Aucune puce ne pourra être récupérée par une autre personne.
- Le binôme doit être présent au complet pour retirer son dossard.
- Après vérification des cartes d'identité et émargement, le binôme reçoit son kit de départ et est considéré "en course".



## HEURES DE DÉPART



Format L : **9h**



Format M : **9h05**



Format S : **10h15**



## REMISE DES PRIX : 13h

Seront récompensés sur chaque format :

- les 3 premiers solos scratch H/F pour le Format S
- les 3 premiers binômes scratch H/F & mixte pour les trois formats
- Le podium H/F des championnats de Bretagne



## CONSIGNE

Vous pourrez utiliser votre sac (remis au retrait des dossards) pour laisser des affaires à l'organisation pendant votre course.

Le sac sera à venir récupérer auprès de l'organisation, une fois votre course finie.



CAP : 17 870m | NAT : 5 250m

DISTANCE TOTALE : 23 120m



## RÉPARTITION CAP / NAT

	CAP	NAT
<b>CAP 1</b>	3 650m	
<b>NAT 1</b>		700m
<b>CAP 2</b>	800m	
<b>NAT 2</b>		450m
<b>CAP 3</b>	3 600m	
<b>NAT 3</b>		750m
<b>CAP 4</b>	1 100m	
<b>NAT 4</b>		850m
<b>CAP 5</b>	2 650m	
<b>NAT 5</b>		600m
<b>CAP 6</b>	4 350m	
<b>NAT 6</b>		500m
<b>CAP 7</b>	650m	
<b>NAT 7</b>		700m
<b>CAP 8</b>	850m	
<b>NAT 8</b>		700m
<b>CAP 9</b>	220m	
<b>TOTAL</b>	<b>17 870</b>	<b>5 250</b>
	<b>23 120m</b>	



## BARRIÈRES HORAIRES

SECTION	LIEU	KM	BH
CAP 4	Ravitaillement de Roaliguen	10	11h
CAP 6	Ravitaillement de Landrezac	15	12h10
CAP 6	Chapelle de Penvins	19	12h40
CAP 9	Arrivée	23	14h

# PARKING





## SUR TERRE

Si vous souhaitez abandonner sur une portion de course à pied, vous devez informer le bénévole le plus proche de votre abandon, celui-ci se chargera de prévenir le PC course. Vous devez ensuite rallier l'arrivée par vos propres moyens.



## EN MER

En cas d'abandon sur une partie de natation, vous devez lever le bras et attendre qu'un kayak vous rejoigne et vous donne un flotteur. Si vous ne pouvez pas continuer, un bateau de secours vous ramènera sur la plage.

Le commissaire présent en entrée ou sortie d'eau se chargera d'appeler le PC Course pour signaler votre abandon.

Si le kayakiste est dans l'impossibilité d'appeler le PC Course, vous vous rendrez auprès d'un bénévole à terre qui se chargera d'appeler le PC Course.

Attention, il est interdit de s'accrocher au kayak pour se reposer.

Si dans un duo, un des concurrents souhaite abandonner, son coéquipier devra également abandonner. Le second concurrent ne peut pas continuer la course seul.

Après avoir informé un bénévole de votre abandon, vous devrez rapporter votre puce et votre chasuble à l'organisation au niveau de la zone de départ. Chaque puce non rendue sera facturée.



## MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Un dossard (chasuble) numéroté
- Une puce prêtée par l'organisation
- Un bonnet fourni par l'organisation
- La combinaison de natation néoprène est obligatoire (la combinaison Trifonction seule est strictement interdite)
- Un sifflet sans bille fonctionnel par participant
- Couverture de survie
- Lunettes de natation
- Chaussures de course à pied ou de trail

Tous les vêtements et le matériel doivent être à la taille du concurrent et sans modification.



## MATÉRIEL AUTORISÉ

- Plaquettes de main
- Flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull boy)
- Longe entre athlètes d'un même binôme Maximum 4m

Les chasubles doivent être portées de façon permanente et le bonnet est obligatoire sur les tronçons de natation.

Le SwimRun de Suscino se déroule sur un territoire sensible. Certaines zones sont donc balisées pour éviter le dérangement d'espaces identifiés comme des perchoirs pour des espèces menacées comme le gravelot à collier interrompu.



Des règles sont donc à respecter pendant l'événement :

- Respecter les couloirs installés par l'organisation sur certaines entrées et sorties d'eau et sur certains tronçons du parcours.
- Rester sur les chemins du GR34 tracés.
- Respecter le tri et jeter ses déchets dans les bacs dédiés.





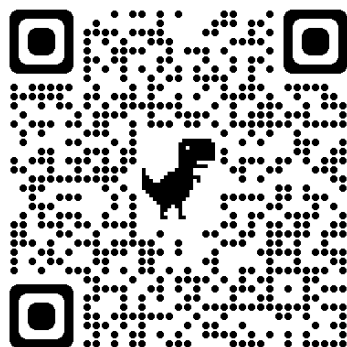


## SUIVI EN LIVE

Une plateforme vous permet de suivre la course en live depuis un téléphone, une tablette ou un ordinateur.

Vous pourrez suivre l'avancée de la course en direct et consulter votre classement en temps réel.

L'accès à la page de suivi peut se faire en scannant le QR code :



<https://live.breizhchrono.com/external/live5/index.jsp?reference=1610416924343-4>

*L'arrivée  
n'est plus très loin...  
Prenez un bon départ  
en nous confiant  
votre BIEN !*

estimation offerte

ARZON : 02 97 53 72 00  
SARZEAU : 02 97 41 81 81  
VANNES : 02 97 54 23 43

VENTE • LOCATION • GESTION • SYNDIC





## ARRIVÉE

À votre arrivée, une équipe de bénévoles récupérera votre puce et votre chasuble.

Ensuite, vous recevrez votre médaille, votre cadeau finisher et un ticket, qui vous permettra de récupérer une galette-saucisse et une crêpe.



## BUVETTE

Vous pourrez rester profiter de l'événement et attendre la remise des prix en passant par la buvette !

**Horaires :** dimanche de 7h à 14h



## BOUTIQUE

À l'occasion de l'événement, nous avons créé des marinières à l'effigie du SwimRun de Suscinio en édition limitée. Elles seront disponibles à la vente dans notre boutique sur le lieu de la course, et en pré-vente sur notre site internet : [www.ultra-marin.fr/boutique](http://www.ultra-marin.fr/boutique).

**Horaires :** samedi de 16h30 à 20h  
dimanche de 7h à 14h



Toute l'équipe du SwimRun de Suscinio  
vous souhaite une excellente course !

