



ORGANISATION DE LA COURSE

Samedi 13 Avril 2024

Briefing Bénévoles :

16H00 à 17H00 à la Piscine Territoriale

Briefing Athlètes :

17H30 Point de vue devant l'Agence Territoriale de l'Environnement (près du Phare de Gustavia)

→ Retrait des chasubles de course et bonnets

Dimanche 14 Avril 2024

SWIMRUN format M - 16.3 Km

4H45 RDV Nikki Beach : vérification du matériel (identique à l'arrivée)

5H15 Transport en bus des équipes vers Départ Colombier (2 rotations)

6H00 Départ de l'épreuve

8H00 Arrivée des premiers

9H00 Arrivée des derniers Nikki Beach

9H15 Barrière Horaire : Temps Limite 3H15, arrêt de la course pour les derniers, soit à l'entrée de l'eau Aéroport ou sortie de l'eau Nikki Beach

9H15 Collation Nikki Beach Athlètes et Bénévoles

9H45 Remise des récompenses

- Début des inscriptions Lundi 18 mars (épreuve réservée +18ans)

- **Clôture des inscriptions jeudi 11 Avril 17H00**

- Licence Triathlon ou prise d'un Pass compétition pour les non-licenciés.

► Suppression du certificat médical sur les compétitions pour tous les compétiteurs majeurs non licenciés s'inscrivant à une épreuve labélisée FFTRI. Il devra prendre connaissance du « Formulaire Info Santé » et attester de la bonne compréhension des informations délivrées

- Frais d'inscription : 70€ par équipe (+ 8€/pers Pass compétition pour non-licenciés)

L'inscription comprend : Bonnet, transport des athlètes à Colombier, ravitaillement course, cadeaux participants, chronométrage et collation à l'arrivée

Classement : Hommes, Femmes, Mixte



PARCOURS :

Course à Pied : 13,3 Km
Natation : 3000m

Départ : Hauteurs de Colombier

CAP 1.3Km

NAT Colombier 800m

CAP Colombier - Corossol 4 Km

NAT Corossol - Public 650m

CAP : Public - Collectivité - 2,5km

NAT Collectivité -Shell Beach -1000m

CAP Shell Beach – Phare – Pearl Beach - 2.1km

NAT Pearl Beach –Nikki Beach - 600m

CAP Nikki Beach St Jean - 2.5Km

Arrivée Nikki Beach

Equipement personnel à prévoir obligatoirement pour chaque équipier et qui devra être porté durant toute la course :

Pull Buoy ou jambières, chaussures running, Trifonction (ou tenue adaptée aux deux disciplines), lunettes et bonnet de course

Plaquettes autorisées

Palmes et tubas Interdits

Attention longe de 3m conseillée par sécurité pour tous les binômes sur les sections natation

Fournis par l'organisation : Bonnet de bain.

Sont prêtés : sifflet et chasuble de course à remettre à l'organisation à l'arrivée

Règlement de course :

- Savoir nager en EAU LIBRE

Le SwimRun est une discipline qui demande un certain niveau d'entraînement et une bonne condition physique. Chaque concurrent qui participe à la compétition le fait sous sa propre responsabilité.

- L'équipe de 2 doit nager et courir ensemble la totalité des parcours.

- Pas plus de 10 m d'écart ne doit séparer les équipiers et toute aide extérieure est proscrite sauf danger immédiat dans l'eau. (Sifflet obligatoire)



- **ECO-RESPONSABILITE** : Une mise hors course (disqualification) sera prononcée si les concurrents jettent au sol toutes formes de déchets.

- Le torse nu est interdit ; Une tenue similaire (même couleur) entre les équipiers est vivement conseillée afin d'identifier correctement les partenaires d'une même équipe.

Postes de ravitaillement :

Sur chaque sortie natation + Phare Gustavia : eau/coca – bananes/oranges

Emplacement poubelles :

Entrée Corossol

Sortie de Colombier

Sortie glissière de Public

Centre-Médico Social

Sortie de la plage Grand Galet (Shell Beach)

Sortie de la plage de Nikki Beach

Bonne course à tous et amusez-vous bien !!!