



Roadbook Compétiteurs 2023



Présentation

Un roadbook ? A quoi ça sert ?

Un road book est un outil essentiel au coureur ou bien même au spectateur !

Avec lui, vous disposez des informations nécessaires, celles que vous connaissez certainement déjà mais aussi celles que nous venons d'actualiser (problème météorologique, changement d'itinéraire de parcours, danger particulier, ...).

Sans ce magnifique outil, la course devient tout de suite plus dure à suivre et puis bon... entre nous... avec ce dernier, difficile de ne pas être au courant des actualités. Si on a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile !

Le Touquet Bike & Run 2023

Comme chaque année, Karine Baillet et toute son équipe seront à l'organisation de cette compétition qui continue d'attirer toujours plus de compétiteurs de tout âge, spécialistes ou non. En plus d'être un événement familial et convivial, le parcours s'annonce technique et physique dans un cadre naturel et exceptionnel.



Programme

Samedi 28 octobre

Retrait de dossards :

12h30 à 15h30 - Pour toutes les courses (ADO, FAMILLE et OPEN) à la Salle Bascoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

Course :

15h30 - Briefing de la course ADO, FAMILLE au podium - front de mer sur le parking de l'Aqualud

16h00 - Départ de la course ADO, FAMILLE sur la plage à côté de la Thalasso

16h15 - Briefing de la course OPEN au podium - front de mer sur le parking de l'Aqualud

16h45 - Départ de la course OPEN sur la plage à côté de la Thalasso

Remise des prix :

17h30 - Remise des prix ADO Car Podium si la météo le permet sinon Salle Bascoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

18h30 - Remise des prix OPEN Car Podium si la météo le permet sinon Salle Bascoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

Salle Bascoulergue



PARKING

(ATTENTION PARKING PAYANT EN FRONT DE MER
ET AUX ABORDS DE LA SALLE)



INFORMATIONS



REMISE DES DOSSARDS ET DES PRIX SELON LA METEO



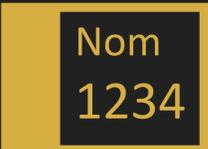
WC/DOUCHE/VESTIAIRES

Retrait de dossard

Processus

- 1 SALLE BASCOULERGUE** - Ouverture retrait des dossards de 12h30 à 15h30 à la Salle Baxcoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet.
- 2 CERTIFICAT MÉDICAL & LICENCES** - Si vous ne nous avez pas encore fourni votre certificat médical, c'est le moment de le sortir ! Pour rappel, doit apparaitre sur le certificat triathlon en compétition ou course à pieds + pratique du vélo en compétition ou run&bike en compétition. Les licences FFTri, FSCS, FSGT, UFOLEP (avec la mention triathlon), UNSS et UGSEL ont également valeur de certificat médical. Le certificat médical doit être daté de moins d'un an. **La licence FFA ou certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pieds seuls ne sont pas recevables.**
- 3 RETIRER SON DOSSARD** - Venez vous présenter au retrait de dossard. Une fois l'ensemble des informations vérifiées (détails personnels, certificat médical, paiement) nous vous remettrons vos dossards/épingle ainsi que vos tshirts. Une tierce personne peut également vous représenter et retirer votre dossard.
- 4 RAPPEL DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE** - Il n'y aura pas de ravitaillements le long du parcours (seulement à la fin), prévoyez donc une **réserve d'eau**. **Les VTT à assistance électrique** sont strictement interdits.

PACK DE DÉPART

- 5**  **DOSSARD**  **ÉPINGLES**  **TSHIRT OU AUTRE SELON LA COURSE**

Ravitaillement en partenariat avec Intermarché le Touquet



Qu'est-ce qu'on mange ?

Liquides - Jus de fruits, Coca-Cola, Eau

Sucré - Quatre Quarts, Pain d'épices, Pâtes de fruits, Chocolat, Abricots et Raisins secs

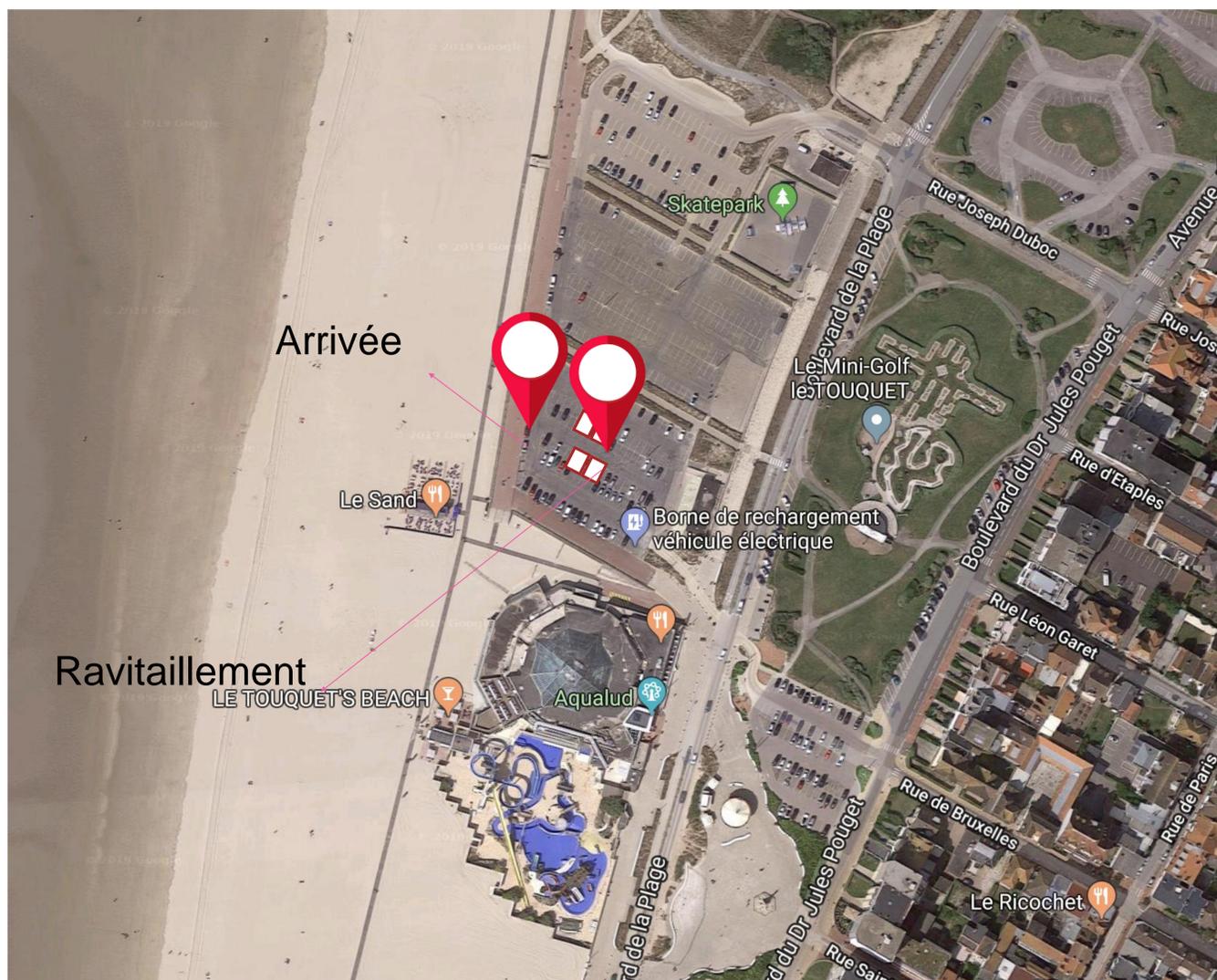
Salé - Chips, Cacahuètes

Fruits – Orange, banane

Emplacement

Attention pas de ravitaillement pendant la course, prévoyez en conséquence.

Ravitaillement uniquement en fin de course - Dans les chalets sur le parking à côté de l'Aqualud.



Infos courses

Parcours: Attention un peu de changement cette année au niveau des départs (Thalasso)



Règlement - informations

Infractions entraînant une disqualification

- Gêne volontaire entre concurrents
- Départ anticipé
- Ligne de départ non respectée
- Parcours coupé
- Non respect de l'obligation d'être en couple aux postes de pointages et à l'arrivée avec le VTT
- Être à deux simultanément sur le VTT
- Aide extérieure (matériel, ravitaillement, ...)
- Dossard plié, coupé, mal positionné, illisible ou sponsor illisible
- Non port du casque (jugulaire serrée) pour les 2 équipiers
- Accompagnement par un tiers extérieur à la course
- Entente cordiale au détriment d'un tiers
- Attitude outrancière envers un arbitre et/ou insulte ou menace
- Utilisation d'un VTT électrique

Règlement

Article 1: Organisation : Le Touquet Bike and run 2023 est organisé par l'association Touquet Raid, 62520 Le Touquet affiliée à la Fédération Française de Triathlon. Il se composera d'une course adulte ainsi qu'une course ado. Il se déroulera sur la plage du Touquet le samedi 28 octobre 2023 de 12h à 19h. Il est ouvert aux non licenciés et aux licenciés FFTRI.

Article 2: Assistance : Sauf en cas de situation de danger imminent, l'assistance pour une équipe lors de l'épreuve est interdite et entraînera sa mise hors course. La notion de situation de danger imminent s'appréciera au cas par cas par la Direction et notamment en cas de risque d'atteinte à l'intégrité physique des personnes.

Article 3: Certificat d'absence de contre-indication et licences: Les licenciés devront envoyer la copie de leur licence et la présenter le jour de l'épreuve. Les non-licenciés devront envoyer la copie du certificat d'absence de Contre-Indication à la pratique sportive du bike&run en compétition de moins d'un an. Les mineurs devront joindre une autorisation parentale.

Article 3 : Matériel: le casque à coque rigide est obligatoire pour les deux concurrents. Matériel interdit : VTT à assistance électrique.

Article 4 : Ravitaillement Aucun ravitaillement n'est donné sur le parcours même (prévoir des bidons sur le VTT, camel bag, etc). Un ravitaillement est offert à l'arrivée.

Article 5 : Assurance L'organisation ne sera pas responsable de tout vol ou perte d'objet lors de l'épreuve. Chaque concurrent est informé de son intérêt à être assuré en individuelle accident pour ses propres dommages corporels. Les concurrents s'engagent sur le raid en toute connaissance de cause. Tous les concurrents devront obligatoirement assister au briefing et respecter les consignes de course. Chaque participant est responsable de la gestion de ses propres limites de performance et s'interdit de les dépasser si cela est susceptible de nuire à sa santé. Pour les raids en équipe, chaque participant veillera aux capacités de performance de ses co-équipiers et agira en conséquence dès qu'une prise de risque anormale, pouvant mettre en danger son co-équipier, est constatée. En cas de malaise ou accident, les secours ou l'encadrement de la course, doivent être informés sans délai.

Article 7 : Catégories récompensées et composition des différentes équipes. Ado : Si chevauchement de catégories, c'est la catégorie de l'équipier le plus âgé qui est retenue. Féminin, mixte et masculin: poussins, pupilles, benjamins, minimes . Adulte: Féminin, mixte et masculin: Senior (1 junior/1 senior ou 1 junior/1 vétérans ou 2 seniors ou 1 senior /1 vétérans.), Jeunes (2 juniors ou 1 junior+1 cadet), Vétérans (2 vétérans)

Article 8 : HORAIRES à confirmer sur le site Internet : www.touquetbikeandrun.com / Remise des dossards à la salle Bascoulergue le samedi 28 Octobre de 12h30 à 15h30 (av Quentovic). De 15h30 à 16h00 : Briefing au podium course ado, famille/ de 16h00 à 16h30 Course ado, famille (4 km) / de 16h15 à 16h45 : Briefing course adulte / de 16h45 à 19h00 : Course adulte (15 km). Remise des prix sur le car podium (si la météo le permet sinon salle Bascoulergue) : ADO à partir de 17h30 et OPEN 18h30.

Article 9 : DROITS D'INSCRIPTIONS : Bike and Run ado : inscription 10€ (5€ par personne). Bike and Run adulte: droits d'inscription: licenciés pratiquant FFTRI : 20€-équipe / non licenciés : 24€-équipe dont 4€ de licences journée / 1 licencié FFTRI + 1 non licencié : 22€-équipe dont 2€ de licence journée. Les droits d'inscriptions restent acquis en cas de désistement. Date limite des inscriptions par correspondance le 25 Octobre 2023. Règlement par chèque bancaire à l'ordre de l'association Touquet Raid. Faire parvenir le dossier complet à : Association TOUQUET RAID / Centre d'affaires - Aéroport / 62520 Le Touquet. Aucune inscription sur place. Limitation à 250 équipes.

Article 10 : LOT ACCUEIL : ado, famille : 1 lot pour chaque participant des 50 premières équipes inscrites. adulte : 1 tee-shirt ou lot pour chaque participant des 150 premières équipes inscrites.

Article 11 : UTILISATION DU DROIT À L'IMAGE : Je suis informée que la course peut être filmée/photographiée et j'accepte de lui céder sans contrepartie mon droit à l'image.

Article 12 : Remboursement des frais. Toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée d'un certificat de non aptitude à la participation de la course au plus tard 10 jours avant l'épreuve. Passé ce délai, les concurrents ne pourront pas prétendre au remboursement. L'association TOUQUET RAID se réserve le droit d'annuler ou de suspendre la manifestation dès qu'un événement extérieur et imprévisible est susceptible de porter atteinte à l'intégrité physique des participants ou des bénévoles.

Article 13: Comportement: Tout comportement déloyal, gestes d'agressivité, de violence verbale ou physique à l'encontre de toutes personnes y compris les spectateurs, d'attitude non conforme à l'esprit et l'éthique du Sport, de manifestations racistes, xénophobe, sexistes, pourra faire l'objet d'une exclusion immédiate sans appel ni compensation ni remboursement FIN

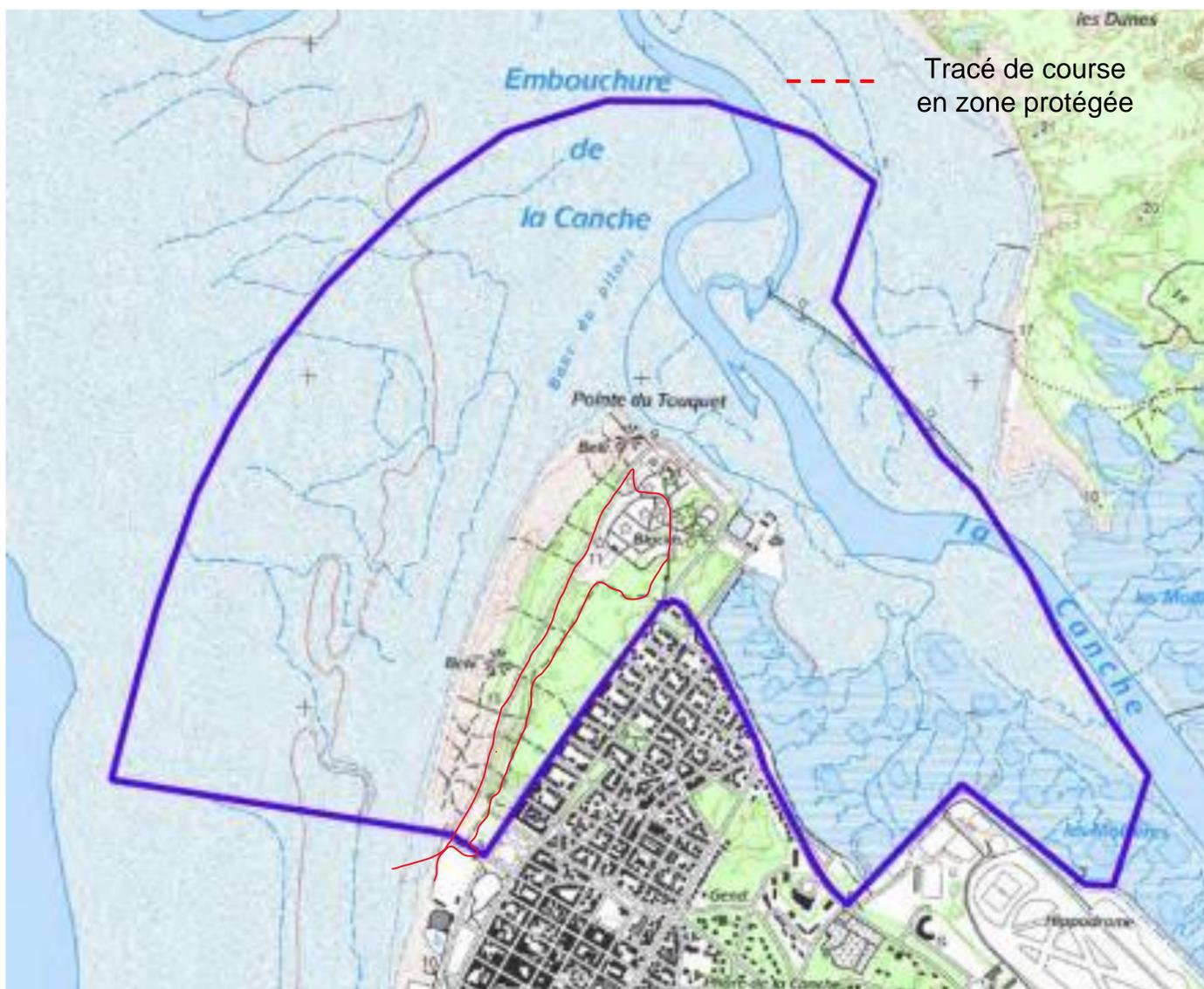
Environnement

Merci de faire attention

Lors de votre course le samedi vous évoluerez sur plusieurs zones protégées dont la pointe Nord du Touquet. Ces zones sont à respecter et il n'est en aucun cas possible d'y laisser d'éventuels déchets ou encore de sortir du tracé. Des signaleurs seront présents sur le parcours pour vérifier le bon déroulement des consignes. Si celles-ci ne sont pas respectées des sanctions de mise hors course et de disqualification interviendraient.

Merci de ne pas courir sur les laisses de mer et de vous tenir à 100m des pieds de dunes afin de conserver les espaces naturels. Vous trouverez toutes les informations concernant la zone protégée sur notre site internet.

Ces informations vous seront rappelées lors du briefing et seront affichées sur le site de course.



Environnement

LAISSES DE MER



Merci de ne pas courir sur les laisses de mer qui sont le réservoir alimentaire de nombreuses espèces protégées.



PIEDS DE DUNES

Merci de respecter une distanciation de 100m avec les pieds de dunes.

Les autres espèces sensibles ou importantes que vous pouvez croiser sur votre parcours. Dérangées ou piétinées, ces espèces mettent du temps à se ré-acclimater.

Engoulevent d'Europe



L'engoulevent est un insectivore crépusculaire et nocturne. Il passe la journée au repos soit au sol, soit sur une branche. Il compte sur son plumage pour passer inaperçu et il est effectivement très difficile à observer posé. Lorsqu'il se pose sur une branche, c'est le plus souvent dans le sens de la longueur. On peut alors le prendre facilement pour une branche cassée.



Cochevis Huppé
Autrefois les gens lui trouvaient une ressemblance avec le coq en raison de sa huppe, de sa forme et des proportions de son bec. Cela lui a valu le nom de cochevis, littéralement 'visage de coq'.

Les oyats



Sa présence importante sur les côtes sableuses - et non sur les côtes rocheuses - a une utilité considérable puisque la plante contribue à fixer les dunes grâce à ses longues racines rhizomateuses qui s'enfoncent dans le sable. Par voie de conséquence, la végétation qui se trouve juste derrière les dunes est protégée des vents et peut se développer, tout comme les écosystèmes qui en dépendent.



Crapaud Calamite
Ce crapaud est facilement identifiable par la ligne jaune qu'il porte sur son dos. Il se rencontre fréquemment dans les dunes ou sur certains terrils, où le sol constitué de sable ou de schiste se creuse parfois de petites mares temporaires où ils pond ses oeufs.

Violette de curtis



Cette plante protégée pousse dans les dunes, on l'appelle aussi 'pensée des dunes'. Les pensées ont de nombreuses propriétés médicinales (rhumatismes, eczéma, ...)



Panicaud Maritime
En dépit de son apparence, le Panicaud est une plante protégée qui est aussi l'emblème du Conservatoire du Littoral. Il ne s'agit pas d'un chardon mais d'une plante de la famille des carottes. Le Panicaud maritime est une plante protégée.

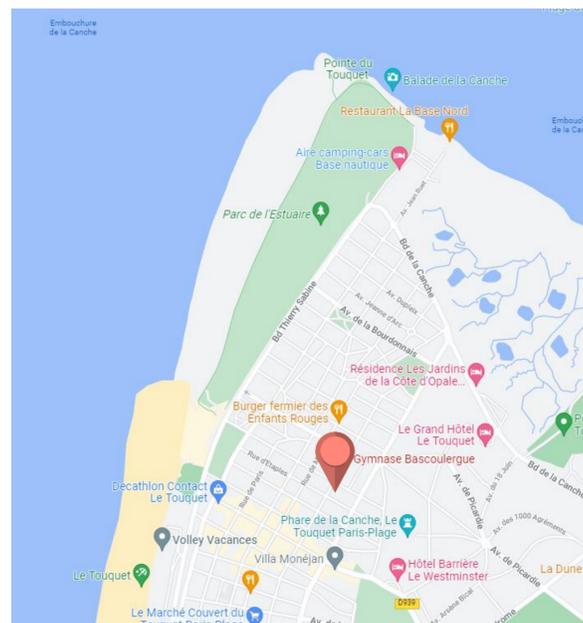
Accès

Retrait de dossards

12h30 à 15h30 - Samedi 28 Octobre

Où ? – Salle Bascoulergue, Avenue Quentovic,
62520 LE TOUQUET

Coordonnées GPS - 50°31'32.7"N 1°35'18.9"E



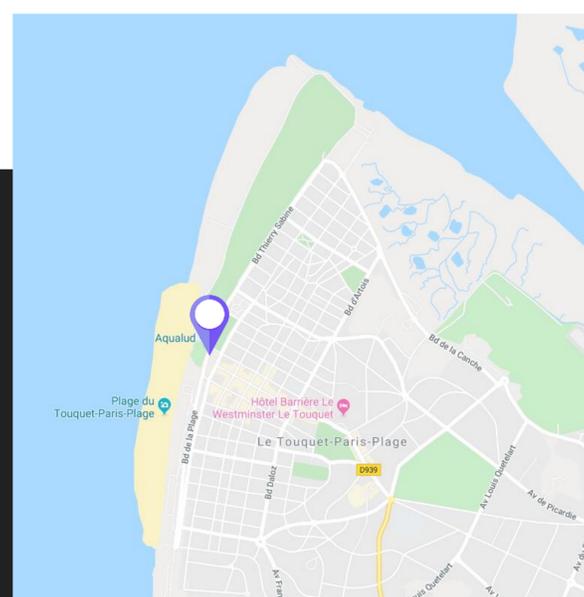
Briefing, arrivée, ravitaillement

15h30 - Briefing ADO, FAMILLE et départ dans la foulée

16h15 - Briefing OPEN et départ dans la foulée

Où ? – Sur le car podium Parking Aqualud, Boulevard Thierry
Sabine, 62520 Le Touquet-Paris-Plage

Coordonnées GPS - 50°31'34.4"N 1°34'51.8"E



Départ

A partir de 16h00 ADO, famille

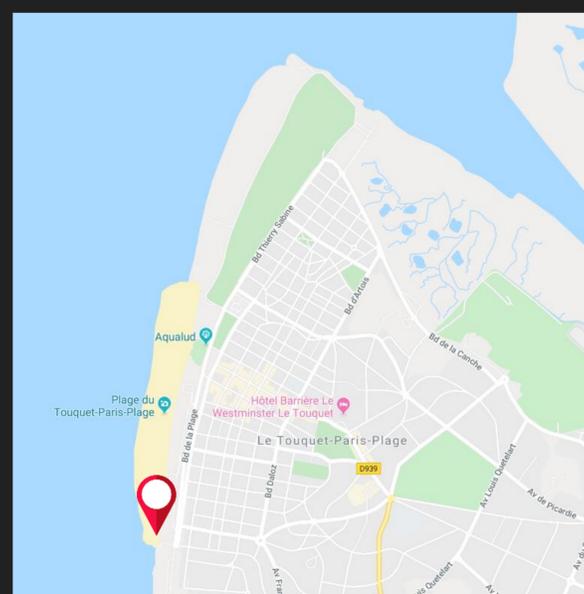
A partir de 16h45 Open

Samedi 28 Octobre

Où ? – En face de la Thalasso du Touquet,

Av. Louison Bobet, 62520 Le Touquet-Paris-Plage

Coordonnées GPS - 50°30'55.9"N 1°34'34.4"E



Partenaires

PARTENAIRES PUBLICS



PARTENAIRES PRIVÉS



PARTENAIRES MEDIAS



Nos offres Partenaires

*Offres spéciales
Touquet Bike & Run*

*Bienvenue
chez Sophie!*




**1 baguette
achetée**

**1
OFFERTE**



Offre valable jusqu'au 30/11/2023.
1 coupon/passage/foyer.
Offre non cumulable.


1 pizza Sophie

6€



Offre valable jusqu'au 30/11/2023.
1 coupon/passage/foyer.
Offre non cumulable.

Cucq (face à la poste)
1619 Av de la Libération
03 21 09 37 97

Cucq
490 Av de l'Europe
09 77 36 69 62

Étaples
1 boulevard Billiet
03 21 84 51 03

Le Touquet
111 rue de Metz
03 21 05 10 09

Ouvert 7/7 de 6h30 à 20h

www.sophie-lebreuilly.com | Retrouvez-nous sur   

RDV le 21 Janvier 2024
au Touquet

DIMANCHE
21
JANVIER
AU TOUQUET



TRAIL

D2B

17ème édition

TRAIL ENDURANCE - 37,5 KM

TRAIL D2B - 23,5 KM

TRAIL DECOUVERTE - 11 KM

TRAIL JEUNES - 4 KM



PROGRAMME ET INSCRIPTION
WWW.TRAILDES2BAIES.FR

Contacts

Une question ?

Avant / pendant / après - Que vous ayez une question, un doute ou juste envie de partager une information avec nous, vous pouvez nous joindre par téléphone, email ou via les réseaux sociaux.



ASSOCIATION TOUQUET RAID
CENTRE D'AFFAIRES DU TOUQUET
62520 LE TOUQUET



CONTACT@TOUQUETRAID.COM



HELENE
06 24 14 32 56

Sur les réseaux sociaux



TOUQUET BIKE&RUN



#TOUQUETBIKE&RUN

Le numéro à retenir
06 24 14 32 56