

PRÉSENTATION

Le Roadbook, Tout ce dont vous avez bezoin



UN ROADBOOK ? À 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. Sion a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile!

LE TOUQUET BIKE & RUN 2025

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.

PARTENAIRES OFFICIELS





































Inter<u>marchē</u>

PROGRAMME Sarredi les Novembre

De 11h00 à 14h00 :

Retrait des dossards pour toutes les courses (Ados, Famille et Open), à la Salle Bascoulergues, Avenue de Quentovic, 62520 Le Touquet.



14h00:

Briefing de la course Ados & Famille au podium - Front de mer sur le parking de l'Aqualud

14h15:

Départ de la course Ados & Famille sur la plage à côté du patio central

14h30:

Briefing de la course Open au podium - Front de mer sur le parking de l'Aqualud

15h00:

Départ de la course Open sur la plage à côté de la Thalasso

15h15:

Remise des prix Ados & Famille - Car Podium si la météo le permet sinon Salle Bascoulergue, av de Quentovic 62520 Le Touquet

16h30:

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



PARCOURS Course Open & Hos/Famille





RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait - Galle Bascoulergnes

ETAPE 1: NUMÉRO D'ÉQUIPE

Repérer son numéro d'équipe sur les listings

ETAPE 2: RETRAIT DES DOSSARDS

Aller chercher votre dossard et lot d'accueil



RAPPEL DU MATÉRIEL

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.

CASQUE OBLIGATOIRE POUR CHAQUE CONCURRENT







ÉCOCUP



OU AUTRE SELON LA COURSE

BONNE COURSE!

RÈGLEMENT INFORMATIONS

Infraction entrainant une disqualification

INFRACTION ENTRAINANT 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
- Etre 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

BONNE COURSE!



PARKING FRONT DE MER - AQUALUD





RAVITAILLEMENT

REMISE DES PRIX

SALLE BASCOULERGUES



PARKING

parking payant en front de mer et aux abords de la salle







ENVIRONNEMENT

Contraintez environnementalez et zonez protégéez





LAISSE DE MER



PIED DE DUNE

MERCI DE FAIRE ATTENTION!

Lors de votre course le dimanche vous évoluerez sur plusieurs zones protégées dont la pointe Nord du Touquet, des territoires du conservatoires du littoral, des zones Natura2000.

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.

Vous trouverez toutes les informations concernant la zone protégée sur le site de la DREAL des Hauts-de-France: www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr/

Merci de ne pas courir sur les laisses de mer et de vous tenir à 100m des pieds de dune afin de conserver les espaces naturels.

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

ENVIRONNEMENT

Contraintes environnementales et zones protégées

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



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 ressemble avec le cocq 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 cocq'.



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.



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.



Panicaut Maritime

En départ de son apparence, le Panicaut 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 Panicaut maritime est une plante protégée.



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, ...)



Parking Payant : Sur le front de mer & aux abords de la Salle Basoulergues Parking Gratuit : Parking de l'Hippodrome, Parking Salle Paul Olombel



QU'EST CE QU'ON MANGE?

Liquides - Jus de fruits, Coca-Cola, Eau

Sucré - Quatre Quarts, Pain d'épices, 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.

CONTACT /our cherchez à nous joindre ? /oilà comment!

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.



WWW.TOUQUETBIKEANDRUN.COM