

**SWIM
RUN
MAN**
BY **Z3R00D**

GRANDS LACS LAFFREY

26
AOUT 2018

ROAD BOOK

SOMMAIRE

- 
- I. RETRAIT DOSSARD
 - II. PROGRAMME COMPLET
 - III. PARCOURS HALF 34.5 ET TEMPS DE PASSAGE
 - IV. PARCOURS M 20.0 ET TEMPS DE PASSAGE
 - V. PARCOURS S 10.0 ET TEMPS DE PASSAGE
 - VI. RAVITAILLEMENTS
 - VII. SPECTATEURS
 - VIII. BONS PLANS
 - IX. INFOS ET RÈGLEMENT

JE SUIS INSCRIT(E) AU SWIMRUNMAN ET...

● JE RETIRE MON DOSSARD :

SAMEDI 25 AOUT : 16H / 19H - PRAIRIE DE LA RENCONTRE - 38220 LAFFREY

● OBLIGATOIRE :

VOTRE **DOSSIER** DOIT ÊTRE **COMPLET** AVANT LA MANIFESTATION PENSEZ À ENVOYER VOTRE JUSTIFICATIF MÉDICAL DE MOINS DE 1AN JUSTIFIANT LA «NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU SPORT SWIMRUN EN COMPÉTITION : EFFORTS PROLONGÉS ET INTENSES, ALTERNANT DE LA COURSE À PIED ET DE LA NATATION EN EAU LIBRE.» OU « NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DU SPORT EN COMPÉTITION »AVANT LE 14 AOUT 23H59 SUR LA PLATEFORME D'INSCRIPTION (LIEN DEPUIS VOTRE MAIL D'INSCRIPTION)

PASSÉ CETTE DATE, MERCI DE VOUS PRÉSENTER AU RETRAIT DES DOSSARDS AVEC VOTRE CERTIFICAT.

MODÈLE DE CERTIFICAT TÉLÉCHARGEABLE [ICI](#)

● JE FOURNIS LES PIÈCES OBLIGATOIRES AU RETRAIT DES DOSSARDS

VOUS DEVEZ OBLIGATOIREMENT VOUS MUNIR :

- D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ.
- DE VOTRE **E-BILLET** (VOUS LE RECEVREZ PAR MAIL 4 JOURS AVANT L'ÉVÈNEMENT).
- VOUS POUVEZ ÉGALEMENT RETIRER LE DOSSARD DE VOTRE COÉQUIPIER, OU D'AUTRES ÉQUIPES, EN VOUS MUNISSANT DE LEUR CARTE D'IDENTITÉ.

VOUS DEVEZ ÉGALEMENT PRÉSENTER VOTRE MATÉRIEL OBLIGATOIRE :

- UNE PAIRE DE LUNETTES DE NATATION
- UN SIFFLET SANS BILLE
- UNE COUVERTURE DE SURVIE

SI LA TEMPÉRATURE DE L'EAU EST INFÉRIEURE À 16°C

UNE COMBINAISON ISOTHERME ADAPTÉE À DES TEMPÉRATURES SUPÉRIEURES OU ÉGALES À 12°C SERA OBLIGATOIRE. DANS LE CAS OÙ L'EAU EST SUPÉRIEURE À 16°C VOUS ÊTES LIBRES

RETRAIT DOSSARD

PROGRAMME COMPLET

SAMEDI 25 AOUT 2018

LIEU : PRAIRIE DE LA RENCONTRE - LAFFREY 38220

- 12H00 : OUVERTURE DU VILLAGE EXPOSANT
- 15H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS
- 16H00 - 19H00 : RETRAIT DES DOSSARDS
- 19H30 : BRIEFING PARTICIPANTS
- 20H30 : BRIEFING VOLONTAIRES
- 21H00 : REPAS VOLONTAIRES

DIMANCHE 26 AOUT 2018

LIEU : PRAIRIE DE LA RENCONTRE - LAFFREY 38220

- 6H30 : OUVERTURE DU VILLAGE
- 7H00 - 8H00 : RETRAIT DES DOSSARDS
- 8H15 : RAPPEL CONSIGNES DE SÉCURITÉ
- 8H30 : DÉPART DE L'HALF 34.5
- 9H15 : DÉPART DU M 20.0
- 9H35 : DÉPART DU S 10.0
- 11H15 : ARRIVÉE DES PREMIERS DU S 10.0
- 12H15 : ARRIVÉE DES PREMIERS DU M 20.0
- 11H30 : REMISE DES PRIX S 10.0
- 12H30 : REMISE DES PRIX M 20.0
- 12H45 : ARRIVÉE DES PREMIERS DE L'HALF 34.5
- 15H00 : REMISE DES PRIX DE L'HALF 34.5

PARCOURS COMPLET HALF 34.5

SWIM
RUN
MAN
BY
Z3R00D



CHOLONGE

SAINT
THEOFFREY

GRANDS LACS DE LAFFREY

LAFFREY

PARCOURS
HALF 34.5

PROFIL HALF 34.5

LAFFREY

LAFFREY

0KM

35.9KM

PARCOURS HALF 34.5



la Matheysine
communauté de communes

HOKA ONE ONE

Z3R00D

OVERSTIM-S
SPORTS & FITNESS

TURBO

terre de running

TEMPS DE PASSAGE ET BARRIÈRE HORAIRE

**SWIM
RUN
MAN**
BY **Z3R00**

GRANDS LACS
DE LAFFREY

26
AOUT 2018

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé	Temps cumulé tête de course	Temps cumulé fin de course
RUN 1	650	650	4m	4m	00:03:15	00:06:30
SWIM 1	250	900			00:08:15	00:16:30
RUN 2	30	930	1m	5m	00:08:24	00:16:48
SWIM 2	200	1 130			00:12:24	00:24:48
RUN 3	4500	5 630	108m	113m	00:34:54	01:09:48
SWIM 3	550	6 180			00:45:54	01:31:48
RUN 4	1300	7 480	18m	131m	00:52:24	01:44:48
SWIM 4	600	8 080			01:04:24	02:08:48
RUN 5	800	8 880	4m	135m	01:08:24	02:16:48
SWIM 5	270	9 150			01:13:48	02:27:36
RUN 6	1200	10 350	17m	152m	01:19:48	02:39:36
SWIM 6	500	10 850			01:29:48	02:59:36
RUN 7	100	10 950	1m	153m	01:30:18	03:00:36
SWIM 7	600	11 550			01:42:18	03:24:36
BARRIÈRE HORAIRE n°1		12 250				03:32:00
RUN 8	9000	20 550	236m	389m	02:27:18	04:54:36
SWIM 8	550	21 100			02:38:18	05:16:36
RUN 9	100	21 200	1m	390m	02:38:48	05:17:36
SWIM 9	500	21 700			02:48:48	05:37:36
RUN 10	1200	22 900	6m	396m	02:54:48	05:49:36
SWIM 10	270	23 170			03:00:12	06:00:24
BARRIÈRE HORAIRE n°2		23 200				06:01:00
RUN 11	12000	35 170	396m	792m	04:00:12	08:00:24
SWIM 11	200	35 370			04:04:12	08:08:24
RUN 12	30	35 400	1m	793m	04:04:21	08:08:42
SWIM 12	250	35 650			04:09:21	08:18:42
RUN 13	250	35 900	3m	796m	04:10:36	08:21:12

Swim	4 740	
Run	31 160	D+ 796m
Total	35 900	

WWW.SWIMRUNMAN.FR

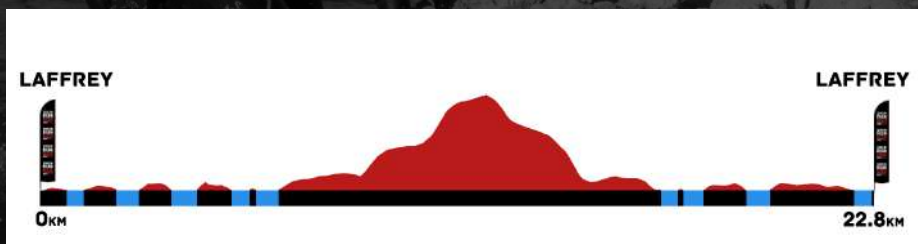
PARCOURS HALF 34.5

PARCOURS M 20.0

PARCOURS COMPLET M 20.0



PROFIL M 20.0



PARCOURS M 20.0

M 20.0

**SWIM
RUN
MAN**
BY **Z3R00**

GRANDS LACS
DE LAFFREY

26
AOUT 2018

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ cumulé	Temps cumulé tête de course	Temps cumulé fin de course
RUN 1	650	650	4m	4m	00:03:15	00:06:30
SWIM 1	500	1 150			00:13:15	00:26:30
RUN 2	1 300	2 450	17m	21m	00:19:45	00:39:30
SWIM 2	600	3 050			00:31:45	01:03:30
RUN 3	800	3 850	5m	26m	00:35:45	01:11:30
SWIM 3	270	4 120			00:41:09	01:22:18
RUN 4	1 200	5 320	17m	43m	00:47:09	01:34:18
SWIM 4	500	5 820			00:57:09	01:54:18
RUN 5	100	5 920	1m	44m	00:57:39	01:55:18
SWIM 5	600	6 520			01:09:39	02:19:18
BARRIERE HORAIRE		7 220				02:27:00
RUN 6	9 000	15 520	237m	281m	01:54:39	03:49:18
SWIM 6	550	16 070			02:05:39	04:11:18
RUN 7	100	16 170	1m	282m	02:06:09	04:12:18
SWIM 7	500	16 670			02:16:09	04:32:18
RUN 8	1 200	17 870	6m	288m	02:22:09	04:44:18
SWIM 8	270	18 140			02:27:33	04:55:06
RUN 9	4 200	22 340	25m	313m	02:48:33	05:37:06
SWIM 9	250	22 590			02:53:33	05:47:06
RUN 10	250	22 840	4m	317m	02:54:48	05:49:36

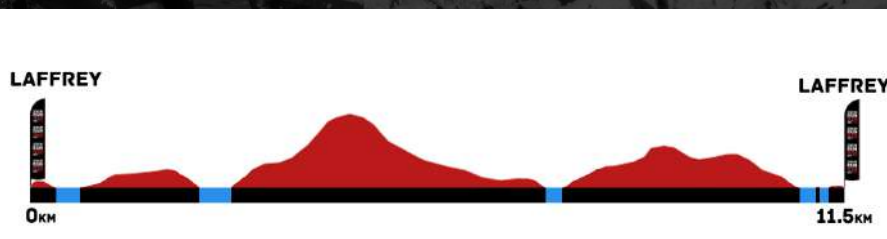
Swim	4 040	
Run	18 800	D+ 317m
Total	22 840	

WWW.SWIMRUNMAN.FR

PARCOURS COMPLET S 10.0



PROFIL S 10.0



PARCOURS S 10.0

▶ TEMPS DE PASSAGE ET BARRIÈRE HORAIRE

**SWIM
RUN
MAN**
BY
Z3R00

GRANDS LACS
DE LAFFREY

26
AOUT 2018

	Distance (en mètres)	Point Kilométrique	D+	D+ Cumulé	Temps cumulé tête de course	Temps cumulé fin de course
RUN 1	650	650	8m	8m	00:03:15	00:06:30
SWIM 1	500	1 150			00:13:15	00:26:30
RUN 2	1300	2 450	18m	26m	00:19:45	00:39:30
SWIM 2	600	3 050			00:31:45	01:03:30
RUN 3	3300	6 350	121m	147m	00:48:15	01:36:30
SWIM 3	450	6 800			00:57:15	01:54:30
RUN 4	450	7 250	6m	153m	00:59:30	01:59:00
SWIM 4	300	7 550			01:05:30	02:11:00
RUN 5	3300	10 850	82m	235m	01:22:00	02:44:00
SWIM 5	200	11 050			01:26:00	02:52:00
RUN 6	20	11 070	0m	235m	01:26:06	02:52:12
SWIM 6	250	11 320			01:31:06	03:02:12
RUN 7	250	11 570	4m	239m	01:32:21	03:04:42

Swim	2 300	
Run	9 270	D+ 239m
Total	11 570	

S 10 . 0

PARCOURS HALF 34.5

WWW.SWIMRUNMAN.FR



RAVITAILLEMENTS

► POINTS DE RAVITAILLEMENT HALF 34.5

● RAVITAILLEMENT 1 - PK 8.0 :

- POINT D'EAU UNIQUEMENT

● RAVITAILLEMENT 2 - PK 12.0 :

- LIQUIDE (OVERSTIM'S / EAU / COCA / SIROP)

- SOLIDE (BANANES / FRUIT SECS / CHOCOLAT / PAIN D'ÉPICE ETC...)

● RAVITAILLEMENT 3 - PK 17.5 :

- POINT D'EAU UNIQUEMENT

● RAVITAILLEMENT 4- PK 23.5 :

- POINT D'EAU UNIQUEMENT

● RAVITAILLEMENT 5 - PK 28.0 :

- LIQUIDE (OVERSTIM'S / EAU / COCA / SIROP)

- SOLIDE (BANANES / FRUIT SECS / CHOCOLAT / PAIN D'ÉPICE ETC...)

● RAVITAILLEMENT 6- PK 32.0 :

- POINT D'EAU UNIQUEMENT



► POINTS DE RAVITAILLEMENT M 20.0

- RAVITAILLEMENT 1 - PK 3.0 :
 - POINT D'EAU UNIQUEMENT
- RAVITAILLEMENT 2 - PK 6.8 :
 - LIQUIDE (OVERSTIM'S / EAU / COCA / SIROP)
 - SOLIDE (BANANES / FRUIT SECS / CHOCOLAT / PAIN D'ÉPICE ETC...)
- RAVITAILLEMENT 3 - PK 12.0 :
 - POINT D'EAU UNIQUEMENT
- RAVITAILLEMENT 4 - PK 18.0 :
 - POINT D'EAU UNIQUEMENT

► POINTS DE RAVITAILLEMENT S 10.0

- RAVITAILLEMENT 1 - PK 3.0 :
 - POINT D'EAU UNIQUEMENT



● POINT 1 - CLUB NAUTIQUE DE CHOLONGE - 38220 CHOLONGE :

- S 10.0 : 10H00 - 10H45
- M 20.0 : 9H45 - 10H20 PUIS 11H40 - 14H10
- HALF 34.5 : 9H30 - 10H40

● POINT 2 - CHEMIN DU MIRADOU - 38119 SAINT THÉOFFREY :

- M 20.0 : 10H00 - 10H50 PUIS 11H30 - 13H46
- HALF 34.5 : 9H49 - 11H09

● POINT 3 - CHOLONGE 38220 - PARKING DE L'EGLISE :

- M 20.0 : 10H40 - 12H45
- HALF 34.5 : 10H40 - 13H00

● POINT 5 - ROUTE DE LA BERGOGNE (PARKING) LAFFREY 38220

- S 10.0 : 10H20 - 10H45

● POINT 6 - LES BIGEARDS - LAFFREY 38220 :

- HALF 34.5 : 12H00 - 14H30

● POINT 7 - RTE DE CHOLONGE, (LA PLAGE), 38220 LAFFREY :

- S 10.0 : 10H40 - 11H45
- HALF 34.5 : 12H30 - 16H30

SPECTATEURS

RESTAURATION A LAFFREY ET ALENTOURS

IL EST CONSEILLÉ DE RÉSERVER POUR
LE SAMEDI SOIR ET DIMANCHE

- CHEZ FRANÇOIS | 06.83.43.60.01 | RESTAURATEUR DE LA TEAM SWIMRUNMAN
- RELAIS DE CHATELOUVE | 04.76.73.15.28 | CLARA@PTVL.NET | FORMULE SPÉCIALE "SWIMRUNMAN"
- LE COUCOULOU | 04.76.30.41.81
- RESTAURANT DU GRAND LAC | 04.76.73.12.90
- AU PRÉ DU LAC | 04.76.83.91.34 | AUPREDULAC@AUPREDULAC.EU
- LA BASSE COUR | 04.76.30.76.59
- LE MIRADOU | 04.76.83.00.22
- AUBERGE DES 4 CHEMINS | 04.76.30.74.23
- LE CHALET MATHEYSIN | 04.76.83.07.04



LES BONS PLANS :

- WC / VESTIAIRE
- CONSIGNE POUR LES CLÉS PENDANT L'ÉPREUVE
- RAVITAILLEMENT FINAL - PRODUITS LOCAUX
- PARKING GRATUIT

INFORMATIONS ET RÈGLES DE SÉCURITÉ

- DISTANCE MAXIMUM DE **15M EN COURSE À PIED** ET **5M EN NATATION**
- NE JAMAIS LAISSER SON ÉQUIPIER SEUL
- RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE (ATTENTION LA CIRCULATION EST OUVERTE)
RESTER VIGILANTS !
- PORTER ASSISTANCE À UNE AUTRE ÉQUIPE EN DIFFICULTÉ B

BALISAGE : SUIVRE LES **FLECHES** ET LA **RUBALISE** CI-DESSOUS

FLECHE



RUBALISE



● **BARRIÈRE HORAIRE, ABANDON ET RAPATRIEMENT :**

SAUF BLESSURE, UN COUREUR NE DOIT PAS ABANDONNER AILLEURS QUE SUR UN POINT DE CONTRÔLE (SORTIE D'EAU, ENTRÉE D'EAU, RAVITAILLEMENT). IL DOIT ALORS PRÉVENIR LE RESPONSABLE DE POSTE, QUI INVALIDE DÉFINITIVEMENT SON DOSSARD. LE COUREUR N'EST ALORS PLUS SOUS LE CONTRÔLE DE L'ORGANISATION. LE RAPATRIEMENT SE FERA PAR LA SUITE AVEC UN MEMBRE DE L'ORGANISATION.

LES COUREURS QUI ABANDONNENT ENTRE DEUX PORTIONS MAIS DONT L'ÉTAT DE SANTÉ NE NÉCESSITE PAS D'ÊTRE ÉVACUÉS DOIVENT REGAGNER AU PLUS VITE ET PAR LEURS PROPRES MOYENS LE POINT DE RAPATRIEMENT LE PLUS PROCHE (ENTRÉE D'EAU, SORTIE D'EAU , RAVITAILLEMENT). DANS CE CAS LÀ, MERCI DE PRÉVENIR UNE AUTRE ÉQUIPE DE L'ABANDON AFIN DE FAIRE PASSER L'INFORMATION AU PLUS VITE À L'ORGANISATION.

DÉCHET ET COMPORTEMENT :

LE PARCOURS SE SITUE DANS UN CADRE NATUREL, IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE JETER DES DÉCHETS SUR L'ENSEMBLE DU PARCOURS HORS ZONE DE RAVITAILLEMENT. TOUT DÉCHET JETER SUR LE PARCOURS OU LE NON RESPECT DU BALISAGE PRÉCIS ENTRAÎNERA LA DISQUALIFICATION DE L'ÉQUIPE.

ORGANISATION / SECOURS DIRECT

FLORENT LE DERF

DIRECTION OUVERTURE
PARCOURS

BERTRAND BOUVIER

DIRECTION FERMETURE
PARCOURS

INFOS ET RÈGLEMENT