SWIM RUN MAN BY HEAD®

ROAD BOOK

GUIDE DU SWIMRUNNER

« SWIMRUNMAN FRANCE by HEAD vous accueille dans des lieux et des paysages exceptionnels. Nos courses vous permettent de rejoindre notre univers et de participer à une expérience sportive unique, au cœur d'éléments bruts et vitaux : la terre et l'eau. Une expérience qui vous amènera à un retour aux fondamentaux, là où vous ne ferez qu'un avec la nature. Nos épreuves sont exigeantes, la ligne d'arrivée ne couronnera que votre persévérance.

Une montagne se dresse devant vous ? Vous la franchirez. Une étendue d'eau ? Vous la traverserez.SWIMRUNMAN vous souhaite la bienvenue. »

Florent & Bertrand

Directeurs des courses SWIMRUNMAN FRANCE

Partenaire en titre

HEAD

Partenaire majeur

COMPEX

Partenaires officiels

presse citron

mares

Virgin Radio

Partenaires institutionnels

Nouvelle-Aquitaine

Haute-Vienne

Creuse le Département

ROAD BOOK

Road Book signifie « carnet de route ».

Plus précisément, nous allons vous donner ci-dessous toutes les indications qui vont vous permettre de vivre la meilleure expérience possible.
Ne pas lire, ni comprendre, ce Road Book en détail pourrait nuire à votre performance (erreur de parcours, mauvaise gestion des ravitaillements, etc.), cela pourrait également vous priver de précieuses indications sur la logistique autour de votre course (barrières horaires, matériel, etc.).
Mais surtout, ne pas lire, ni comprendre ce Road Book, vous mettrez dès maintenant en difficulté, et cela avant même d'avoir commencé à affronter les eaux, les courants contraires et les pentes abruptes de Vassivière.

Bonne lecture.

Florent & Bertrand

Directeurs des courses SWIMRUNMAN FRANCE

SOMMAIRE

PROGRAMME	5
ANIMATION ET COURSE KIDS	6
RETRAIT DES DOSSARDS	7-8
SITUATION SANITAIRE - MATERIEL OBLIGATOIRE	10-11
BALISAGE - REGLEMENT SWIMRUNMAN – BARRIERES HORAIRES	12-15
RAVITAILLEMENT / SEMI AUTONOMIE / DECHETS	17-19
AUTRES INFOS	20
SPECTATEURS - ACCOMPAGNANTS	21
APRES LA COURSE	22
SUIVEZ-NOUS	23

"Les événements ÖTILLÖ MERIT RACE sont ceux que nous considérons comme les meilleurs. Nous voyons ces événements comme un phare qui guide la pratique du swimrun "

Michael Lemmel

Directeur de la course ÖTILLÖ Swimrun World Series

ÖTILLÖ SWIMRUN MERIT RACE

PROGRAMME

SAMEDI 04 JUIN 2022

Lieu : Pierrefitte, 87120 Beaumont-du-Lac

15h00 : Ouverture du village exposant

15h00 : Accueil des participants

15h00 – 18h00 : Retrait des dossards

17h00 – 17h45 : KIDS SWIMRUNMAN by HEAD

18h30 : Briefing volontaires

19h30 : Repas volontaires

DIMANCHE 05 JUIN 2022

Lieu : Pierrefitte, 87120 Beaumont-du-Lac

5h45 – 7h00 : Retrait des dossards

6h40: Ouverture SAS de départ HALF + contrôle du matériel obligatoire

6h50 : Fermeture SAS de départ HALF

6h52 : Rappel des consignes de sécurité HALF

7h00 : Fermeture des retraits des dossards

7h00: Départ HALF SWIMRUNMAN by HEAD

7h40: Ouverture SAS de départ CLASSIC + contrôle du matériel obligatoire

7h50 : Fermeture SAS de départ CLASSIC

7h52 : Rappel des consignes de sécurité CLASSIC

8h00 : Départ CLASSIC SWIMRUNMAN by HEAD

8h03: Ouverture SAS de départ SPRINT + contrôle du matériel obligatoire

8h09 : Fermeture SAS de départ SPRINT

8h10 : Rappel des consignes de sécurité SPRINT

8h15 : Départ SPRINT SWIMRUNMAN by HEAD

10h00 : Arrivée des premiers SPRINT SWIMRUNMAN

10h30 : Arrivée des premiers CLASSIC SWIMRUNMAN

11h00 : Arrivée des premiers HALF SWIMRUNMAN

11h30 : Remise des prix CLASSIC – SPRINT

12h30 : Remise des prix HALF

14h30 : Arrivé des derniers HALF

ANIMATIONS

COURSE KIDS

A partir de 17h, samedi 04 juin, plus de 50 enfants seront au départ des courses KIDS.

On compte sur toi pour venir encourager la future génération de swimrunners !

VILLAGE PARTENAIRES

Nos partenaires seront sur le village SWIMRUNNERS pour te proposer plusieurs animations et produit. N'hésite pas à être curieux et venir faire un tour sous les différents stands partenaires.

HEAD® | COMPEX®

RETRAIT DES DOSSARDS

Plus de pass vaccinal à présenter, ni de port du masque sur l'événement

LIEU DE RETRAIT

Nous te donnons rendez-vous au Lac de Vassivière :

Pierrefitte

87120 Beaumont-du-Lac

QUAND RETIRER MON DOSSARD

- Samedi 04 juin 2022 de 15h à 18h
- Dimanche 05 juin 2022 de 5h45 à 7h

Attention, ***aucun dossard ne sera distribué en dehors des heures prévues***

Retrait fortement conseillé le samedi après-midi.

CERTIFICAT MÉDICAL

Ton dossier doit être complet.

Tu as jusqu'au **02 juin 23h59** pour déposer ton justificatif médical sur notre plateforme en ligne **– DOKEOP –** en raison des récentes situations sanitaires, aucun certificat ne sera à remettre sur place.

Pour rappel, sont autorisés :

- certificat médical avec mention "pratique du swimrun, en compétition"
- certificat médical avec mention "pratique du sport, en compétition" ;
- photocopie de licence de triathlon 2022 en compétition ;

Aucun dossard ne pourra être distribué si votre dossier n'est pas à jour et valide avec l'une des mentions ci-dessus.

RETRAIT DES DOSSARDS

TON E-BILLET SERA ENVOYÉ LE VENDREDI 03 JUIN PAR MAIL

LES PIECES OBLIGATOIRES À FOURNIR POUR RETIRER UN DOSSARD

- Ton **E-BILLET** (qui te sera envoyé par mail le **vendredi 03 juin par mail)**

Merci de privilégier la version digitale à la version papier.

- Tu peux également retirer le dossard d'un ami, en te munissant de sa carte d'identité + de son e-billet

EST-CE QUE JE PEUX RETIRER LE DOSSARD D'UN AMI

- Oui c'est possible en te munissant de sa carte d'identité + e-billet

QUE CONTIENT MON INSCRIPTION ?

- Le cadeau de l'événement
- Le dossard chasuble de l'épreuve – A porter obligatoirement et visible
- Un bracelet puce à mettre à la cheville (une par équipe) et à rendre à la fin de la course
- Les ravitaillements sur le parcours
- Le buffet local à l'arrivée
- Une médaille #finisher

LISTE DES INSCRITS

- Elle est consultable sur notre site internet : www.swimrunman.fr/inscription

HEAD®

SITUATION SANITAIRE / COVID-19

Cette édition 2022 survient après 3 ans (!) d'arrêt de notre épreuve des SWIMRUNMAN île de Vassivière, une éternité. Ainsi, quoi qu'on dise, quoi qu'il en soit, ne perdons pas de vue que ce week-end le principal est ailleurs.

Peu importe votre performance, peu importe la distance que vous faîtes, peu importe votre objectif. Cette édition doit être un signal fort : le sport ne peut pas s'arrêter, le sport ne doit plus s'arrêter et c'est ensemble, organisateur – bénévoles – participants, que nous allons y arriver.

Nos courses SWIMRUNMAN France Series sont des épreuves exigeantes, celles et ceux qui ont déjà participé peuvent en témoigner. Notre but, c'est que vous ralliez TOUTES et TOUS la ligne d'arrivée et que vous repartiez du lac de Vassivière avec votre médaille finisher mais pas à n'importe quel prix.

Ce qu'on veut dire par là, c'est qu'il y a des règles à respecter, quelques règles, pour un sport qui reste toutefois « de pleine nature » et « libre » et c'est d'ailleurs pour ça qu'il fait de plus en plus d'adeptes aujourd'hui. Beaucoup d'entre vous sont novices, et on s'en réjouit, on est fiers de faire de plus en plus d'adeptes mais intégrez bien une info : c'est du swimrun. Ce n'est pas du trail, ce n'est pas du triathlon, c'est une discipline à part entière avec un règlement et des valeurs à part entière. Ne cherchez pas à comparer avec autre chose.

Vous allez partir pour un effort de plusieurs heures - pour la plupart d'entre vous en binôme- et, croyez-nous, vous allez vous en souvenir toute votre vie.

Florent & Bertrand

Directeurs des courses SWIMRUNMAN FRANCE

MATERIEL OBLIGATOIRE

LE MATERIEL OBLIGATOIRE

Le dossard chasuble de l'épreuve

(fourni par l'organisation)

Le bonnet de l'épreuve

(fourni par l'organisation)

Un gobelet pliable ou une flasque

(achat sur place possible)

Une couverture de survie et un sifflet sans bille (achat sur place possible) **par personne**

Une puce de chronométrage (à attacher au pied) **par équipe**

COMBINAISON NON OBLIGATOIRE

La combinaison n'est **pas obligatoire** pour cette édition 2022.

la température avoisine les 19°C.

Toutefois nous la **conseillons.**

CONTRÔLE ET VERIFICATION DU MATÉRIEL

Le matériel obligatoire (cité ci-dessus) sera **contrôlé avant l'entrée** dans le SAS de départ

- Pas besoin de présenter le matériel au retrait du dossard -

Attention, ***s'il vous manque élément du matériel obligatoire, vous ne pourrez pas prendre le départ de la course et vous serez disqualifiés***

BALISAGE ET REGLEMENT

INFORMATIONS ET REGLES DE SECURITE

•Distance maximum de **15mètres** en course à pied et **5mètres** en natation pour les équipes.

• Dans le cas contraire on sera obligé de vous pénaliser voire même de vous disqualifier, entraidez-vous, attendez-vous, sinon vous sanctionnera.

• Ne jamais laisser seul son équipier

• **Interdiction de prendre le départ attaché à votre binôme**. Mais possibilité de vous attacher durant le RUN 1 ou à l'entrée du SWIM 1 (Attention entrée d'eau petite)

• Respecter le code de la route (attention la circulation est ouverte) – **Restez Vigilants**

• Porter assistance à une autre équipe en difficulté

BALISAGE AQUATIQUE

Des flammes HEAD ou SWIMRUNMAN de couleurs ORANGE seront aux sorties d'eau. Pour vous guider et suivre le cap. On le rappelle régulièrement, mais le swimrun n'étant pas du triathlon, certes on vous aide à vous repérer et à vous donner un cap mais ne vous attendez pas à voir des bouées tous les 100m pour vous guider, l'orientation en natation fait complètement partie intégrante de la course. Des bateaux et des kayaks seront là si vous déviez trop de la trajectoire. A vous également d'avoir étudié le parcours en amont pour connaître les caractéristiques de chaque portion de natation (distance, cap, etc.)

Aucun saut de plusieurs mètres de haut pour les entrées d'eau.

T° DE L'EAU

Lac de Vassivière 18° /19°

La combinaison n'est pas obligatoire mais nous la conseillons.

BALISAGE ET REGLEMENT

BALISAGE PEDESTRE

Il faudra suivre les **FLECHES + RUBALISES**.

Nous sommes un sport de plein nature avec ses avantages et ses inconvénients, sachez que de notre côté nous faisons le maximum pour vous diriger au mieux, à vous de votre côté à aussi être capables de vous repérer, de savoir où vous en êtes du parcours et de connaître les intersections majeures et stratégiques de votre tracé (et il n'y en a pas beaucoup !).

L'ensemble des tracés de course à pied est de type trail, attention à où vous mettez les pieds avec la fatigue, notamment en descente, il y a plusieurs descentes techniques. Attention sur les quelques traversées de route, prenez le temps de regarder, le code de la route fait foi.

BALISAGE ET REGLEMENT

INFORMATIONS BALISAGE

Nous ne sommes pas à l'abri d'un débalisage sauvage le jour de l'épreuve.

En tant que pratiquants vous ne devez pas être sans ignorer que les sports de pleine nature peuvent être sujet à ce genre d'incivilités. Quoi qu'il en soit, sachez que nous mettons tout en œuvre pour éviter les problèmes le Jour J mais le risque 0 n'existe pas, on n'est pas à l'abri d'imbéciles, de plaisantins ou de gens malintentionnés qui enlèveraient le balisage, malgré les reconnaissances et l'ouverture de course que nous effectuons en amont.

Un conseil, allez au plus simple, les intersections sont renforcées en balisage. Si vous ne voyez pas de balisage pendant plusieurs centaines de mètres, c'est qu'il y a un souci.

Et responsabilisez vous, ne tournez pas « machinalement » en suivant une équipe devant vous, regardez, vérifiez, vous devez être maîtres de votre propre course chacun autant que vous êtes.

Vous l'avez compris, nous ne sommes ni sur un triathlon, ni sur un 10km urbain, ni même sur un trail. Maîtrisez l'environnement fait intégralement partie de l'aventure. Rejoindre l'eau depuis les sentiers, identifier la portion de natation à venir, contre-viser les courants ou bien optimiser votre sortie d'eau ne font qu'un avec le swimrun. Là où certains verront des obstacles, les mieux préparés ne verront qu'un jeu.

Il y a les traces GPX disponibles sur notre site internet, il peut être intéressante de les importer dans vos montres. Cela fait le lien avec d'autres thématiques autour de notre course mais vous devez avoir une part d'autonomie importante sur nos épreuves, c'est là l'essence même du swimrun.

Florent & Bertrand

Directeurs des courses SWIMRUNMAN FRANCE

BARRIERES HORAIRES

HALF

CUTT OFF 1 - km 17.2 : 3h04

CUTT OFF 2 - km 26.5 : 4h36

CUTT OFF 3 - km 32.9 : 6h24

CLASSIC

CUTT OFF 1 - km 11.8 : 2h40

CUTT OFF 2 - km 18.0 : 4h01

Il n'y a pas de barrières horaires sur le format SPRINT
Pour le CLASSIC et l'HALF elles sont calculées pour une vitesse de déplacement de 9min/km à pied et 3min/100m en natation. Soit 6.6km/h à pied et 12min au 400m en natation.

Vous avez accepté les règles du jeu en vous inscrivant, les barrières sont clairement indiquées lors de l'inscription, merci d'en faire de même demain pendant la course même si vous êtes encore bien et pas votre coéquipier ou vice-versa, vous êtes une équipe, donc indissociables, inséparables. Dans le cas échéant, on récupérera vos dossards/vos puces et on vous ramènera dans les meilleurs délais au village arrivée.

A LA FIN DE VOTRE ÉPREUVE, VENEZ EFFECTUER VOTRE SÉANCE DE RÉCUPÉRATION AVEC COMPEX !

En seulement 15 à 20 minutes sur le stand Compex, vous pourrez récupérer grâce aux différents outils de récupération Compex : stimulation musculaire, pistolet de massage ou encore bottes de pressothérapie.

Service gratuit, ouvert à tous les coureurs avec :
- 5 postes de récupération en stimulation musculaire
- 2 postes de récupération avec les bottes
- Mises à disposition de pistolets pour auto-massage

Bénéficiez également d'une offre exceptionnelle !
20% de remise sur tout le site compex (non cumulable avec les promotions en cours)
avec le code SWIMRUNMAN20

COMPEX® | **PARTENAIRE RÉCUPÉRATION DU SWIMRUNMAN**

SEMI-AUTONOMIE

– DE PLASTIQUE

Depuis 2019, de manière à réduire notre utilisation de plastique, nous vous invitons à être autonomes sur les points de ravitaillement pour vous servir en eau et/ou en boissons dans des récipients prévus à cet effet

La solution que nous vous proposons est un **gobelet pliable**. En aucun cas cette solution est une obligation, vous pouvez très bien utiliser votre propre gobelet pliable ou votre flasque.

Attention, aucun gobelet ne sera fourni lors des ravitaillements !
N'envisagez pas non plus de boire directement aux récipients, il semblerait qu'on sorte à peine d'une crise sanitaire sans précédent.

+ D'AUTONOMIE

Le swimrun étant un sport à part entière très autonome, et comme nous le faisons avec le balisage (pas de bouées, balisage pédestre limité, etc.), nous limitons également nos ravitaillements au strict **minimum** afin de **vous rendre autonomes** et responsables dans la gestion de votre effort de votre alimentation. Nos événements SWIMRUNMAN France Series se rapprochant plus d'un raid multisport que d'un triathlon ou d'un trail nous souhaitons donc **augmenter votre autonomie.**

GESTION DES DECHETS & COMPORTEMENT

Le parcours se situe dans un cadre naturel exceptionnel, il est strictement obligatoire de profiter de la chance que vous avez d'évoluer dans cet environnement (!)

Devons-nous également (encore) préciser qu'il est **strictement interdit de jeter des déchets sur l'ensemble du parcours hors zones de ravitaillement**. **?**
A l'heure où nous écrivons ce Road Book il y a un îlot de masques chirurgicaux qui s'est formé dans l'Océan Pacifique et qui, en dérivant au large, s'agrandit de jour en jour. Sérieusement, cela ne fait froid dans le dos qu'à nous ?

STOP !

Nous organisons des événements pour prendre du plaisir et vous en donner. Nous sommes également des sportifs et nous ne pouvons imaginer avoir un tel comportement sur une autre épreuve sportive.

TOUS DÉCHETS JETÉS SUR LE PARCOURS ENTRAÎNERONT LA DISQUALIFICATION DE L'ÉQUIPE/COUREURS ET LA RADIATION À VIE DE NOS ÉPREUVES SWIMRUNMAN FRANCE SERIES.

VOUS SERIEZ FACILEMENT IDENTIFIES A L'AIDE DE VOS NUMEROS DE DOSSARD ET DE NOS TIME-LAPSES VIDEOS SUR LE PARCOURS. NAVRÉS D'EN ARRIVER LÀ.

Le non-respect flagrant du balisage (triche volontaire pour gagner du temps) entraînera la disqualification immédiate de votre équipe et/ou du coureur concernés.

MENU SUR LE PARCOURS

Ravitaillement solide + liquide :
Eau, Coca-cola, sirop
A minima : bananes, oranges, abricots secs, chocolat noir, chocolat au lait, pain d'épices

REPARTITION KILOMETRIQUE DES RAVITAILLEMENTS

Parcours SPRINT :

Km 7.8 : Ravitaillement solide-liquide

Parcours CLASSIC :

Km 7.8 : Ravitaillement solide-liquide
Km 18.0 : Ravitaillement solide- liquide

Parcours HALF :

Km 13.2 : Ravitaillement solide-liquide
Km 26.5 : Ravitaillement solide-liquide
Km 32.9 : Ravitaillement liquide-liquide

CONSIGNE CLES

Le matin il sera possible de déposer vos clés d'hôtel ou de voiture à la tente consigne.
Attention ne nous prenons pas en charge les sacs et / ou autres affaires.

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.

SECOURS

La SNSM assura la partie secours sur l'ensemble du parcours. 9 bateaux seront dispatchés sur le lac en cas de problème, merci d'utiliser votre sifflet et/ou de vous manifester par des mouvements de bras.

Sur la partie pédestre, des ambulances seront en mouvement et des guides de haute-montagne en soutient sur les parties dangereuses.

FAMILLE, AMIS ET ACCOMPAGNANTS

Comme indiqué sur la carte, qui sera affichée au village lors du retrait des dossards, nous vous avons ciblé plusieurs points pour voir passer les coureurs. Ce sont des endroits stratégiques, avec de la place pour se garer, à moins que vous ne connaissiez par cœur le coin, merci de vous cantonner à cela.

Nous en profitons pour préciser que toute assistance est interdite, en aucun cas vous ne pouvez ravitailler une équipe, hors cas extrême. Sinon elle sera disqualifiée.

FAITES-VOUS ENCOURAGER... SUR L'EAU !

Si les conditions climatiques sont bonnes, vous pouvez dire à vos accompagnants d'aller sur l'eau pour vous voir passer au plus près. Les accompagnants se doivent d'être prudents et de montrer le bon exemple en guidant les nageurs plutôt qu'en les gênant. Il est fortement conseillé d'avoir déjà fait du canoë, du paddle ou du pédalo et d'être à l'aise sur ce type d'embarcations.

SUIVI LIVE DE LA COURSE

La suivre sera à suivre en direct sur notre site (temps de passage intermédiaire)

Rendez-vous le jour J sur **swimrunman.fr**

RESULTATS

Dès la ligne d'arrivée franchie ton résultat sera directement affiché en temps réel sur notre site internet : **swimrunman.fr**

PHOTOS

Les photographes de PhotoRunning seront présents pour immortaliser ta course. L'ensemble des photos sera ensuite disponible en ligne ou tu pourras facilement les commander sur : **photorunning.fr**

Un mail te sera envoyé au plus tard le lundi soir pour consulter l'ensemble de tes photos.

VIDÉOS

Une équipe de vidéastes officiels couvrira l'ensemble du parcours pour immortaliser la journée. L'aftermovie sera disponible la semaine suivante de l'événement sur notre page Facebook.

RÉCOMPENSES

11h30 : Remise des prix SPRINT / CLASSIC SWIMRUNMAN

12h30 : remise des prix HALF SWIMRUNMAN

Nous récompenserons : les 3 meilleurs scratch, les 3 meilleurs féminines, et les 3 meilleurs mixtes. Il n'y aura pas de cumul des récompenses (une équipe 1ère du scratch ne sera pas récompensée dans la catégories femme)

RÉCUPÉRATION – STAND COMPEX

Rendez-vous à la tente de notre partenaire COMPEX pour profiter des soins d'après-course

SUIVEZ-NOUS

Nous espérons que ce Roadbook a répondu aux questions que tu te posais.
N'hésite pas a nous contacter si tu souhaites plus d'informations.

INFORMATIONS : contact@swimrunman.fr

Suivez-nous sur Facebook & Instagram

@ SWIMRUNMAN.VASSIVIERE

HEAD®

Partenaire en titre

Partenaire majeur

Partenaires officiels

Partenaires institutionnels