

# LA COURTE - ROAD BOOK 2019

(Hermitage les bains / St LEU) (Concurrents nés à partir de 2001)

REUNION ISLAND



**SWIM  
AND  
RUN**

LA KIDS  
DE 8 À 19 ANS  
LA COURTE <sup>NEW</sup>  
12,5 KM DE TRAIL  
2 KM DE NATATION  
LA LONGUE  
24 KM DE TRAIL  
5 KM DE NATATION

**SWIM  
AND  
RUN**  
REUNION ISLAND

## 14.5 km

12,5km de trail (6 sections)

2km de natation (5 sections)

Le départ sera donné depuis la passe de l'Hermitage les bains au niveau du poste de secours. Les duos de Swimrunner emprunteront ensuite un parcours alternant des sections de Course à pied et des sections de natation qui les amèneront jusqu'à la plage de St Leu. Au total, les athlètes auront à parcourir 6 sections de Trail (12.5KM au total) et 5 sections de natation (2 km au total) soit environ 14.5 km de course en DUO.

Toutes les sections natations se font en lagon sur de la nage en ligne de 2m à 5m du bord (hors zone récifale) et sécurisé avec un bénévole paddle et un bénévole sur la plage.

Le 17/11/2019 nous avons l'absence de marnage avec un niveau 0 + 70cm dans le lagon ce qui permet une natation en toute sécurité quant à la profondeur et l'absence de courant.

www.swimrun-reunion.com

**17  
NOV.  
2019**

HEAD

EDENA

runningconseil

HIGHS  
SPORTS NUTRITION

# RUN 1: 2 300m

poste de secours « passe de l'Ermitage » / arbre penché



Ligne droite de 2300m sur la plage entre les deux postes de pointage.

# SWIM 1 : 650m

## Fin du lagon « Trou d'eau »



**La 1ère section natation débute du poste de pointage jusqu'à la fin du lagon de trou d'eau (650m).**

**Point d'eau et douche possible aux sanitaires publiques.**

**Pointage en début et fin de section natation.**

**Sécurité : un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin).**

## RUN 2 : 600m

Fin du lagon « Trou d'eau » / plage Saline-3 bassins



Cette section trail de 600m passe sur le chemin derrière le Choca Bleu et le centre d'aguerrissement jusqu'au début de la plage reliant la Saline à 3 bassins.

# SWIM 2 : 300m

## Plage Saline-3 bassins



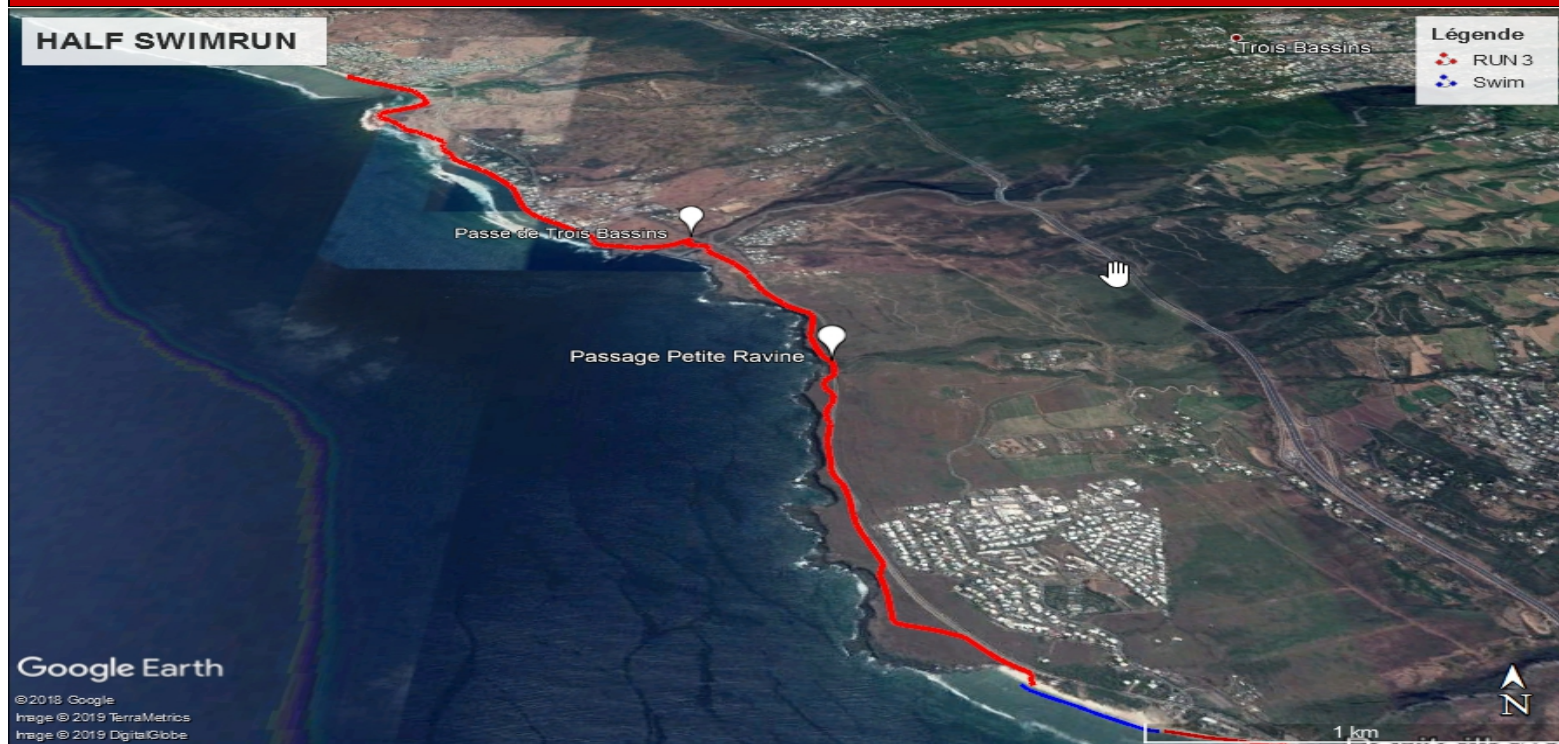
La 2ème section natation de 300m débute juste après le 1<sup>er</sup> bloc rocheux jusqu'à l'ancienne canalisation. (zone non récifale).

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin).

# RUN 3 : 6400m

## Plage Saline-3 bassins / plage Kélonia



Section trail et route de 6400m passant par la plage Saline / 3 bassins ; le tour de la pointe 3 bassins ; la plage de 3 bassins ; on remonte ensuite par la petite savane jusqu'à la route. Le passage de la ravine 3 bassins se faisant sur la piste cyclable (présence d'un bénévole) ; Nous passons ensuite par-dessus la glissière de sécurité afin d'emprunter l'ancienne route nationale ; Au passage de la grande ravine, le franchissement ne se fait pas sur la route mais derrière la glissière de sécurité (présence d'un bénévole) pour ensuite retrouver l'ancienne RN1 pour rejoindre ensuite le début de la plage de Kélonia.

Ravitaillement au niveau du parking du spot de surf de 3 bassins.

Sécurité : 10 bénévoles pour orienter et sécuriser les deux passages proches de la route.

# SWIM 3 : 350m

## Plage Kélonia



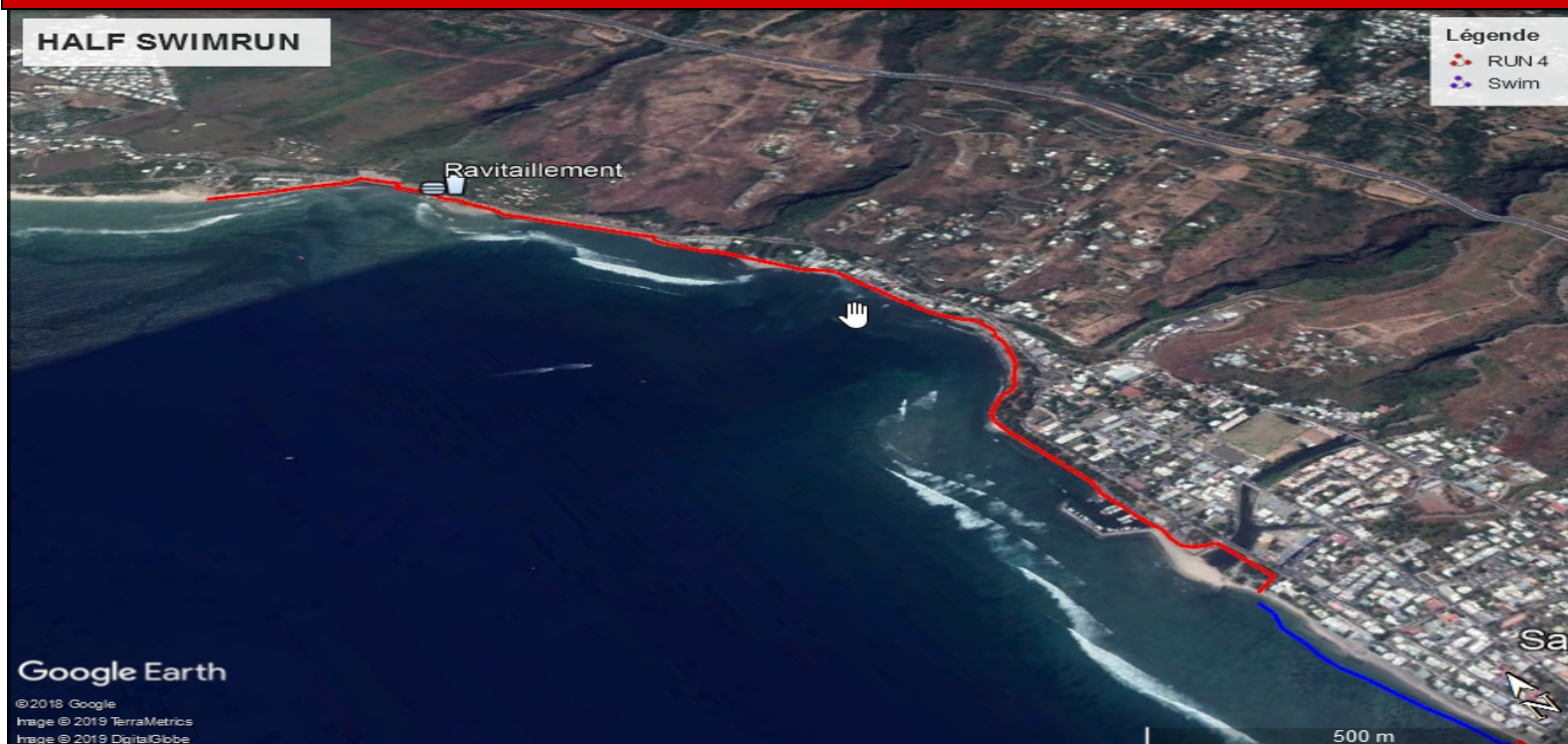
La 3ème section natation de 350m débute en bas de l'escalier reliant la RN1 à la plage. Cette natation se fait à 1m50m du bord dans un couloir de nage hors zone récifale

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : deux bénévoles sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin). Section natation annulée en cas de fort courant. Un bénévole marquera la fin de la section dans l'eau.

# RUN 4 : 2500m

## Plage Kélonia / poste de secours de St Leu



Section trail et route de 2500m passant par la fin de la plage de Kélonia. Nous empruntons ensuite le chemin et le trottoir le long de la piste cyclable pour ensuite redescendre sur la plage jusqu'à la base nautique. Nous empruntons alors le chemin piéton jusqu'au poste de secours de St Leu.

Ravitaillement sous le kiosque au niveau du spot de surf de la tortue ; point d'eau et douche possible au poste de secours de St Leu.

Sécurité : 4 bénévoles pour orienter et sécuriser les passages proches de la route. Poste de secours averti.



# SWIM 4 : 350m

## Plage poste de secours de St Leu



La 4ème section natation de 350m débute du poste de secours de St Leu et longe la plage. La sortie se faisant au niveau du petit escalier menant à la rue du lagon.

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : 1 paddle et 1 bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin).

# RUN 5 : 350m

## Passage ravine de St Leu / rue du lagon



Section trail de 350m uniquement sur la partie plage. Aucun risque particulier, les concurrents sont autonomes et « à la vue » de l'organisation. Largement espacées, les équipes ne gêneront aucunement les autres activités de plage

# SWIM 5 : 300m

## Plage de la citerne 46



La 5ème section natation de 300m se nage du début de la plage de la citerne 46 jusqu'au milieu de la plage.

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : 1 paddle et 1 bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin). Poste de secours averti

# RUN 6 : 100m

## ARRIVEE Plage de la citerne 46



Course de 100m pour rallier l'arrivée.

Ravitaillement d'arrivée

Sécurité : médecin + ambulance.