

TRAIL D2B

Roadbook Compétiteurs
2020 (version 2)



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 Trail D2B 2020

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 fédérateur et convivial, les parcours s'annoncent techniques et physiques dans un cadre naturel et exceptionnel. Cette année, la version du 23,5km change avec un départ du Touquet et non plus de Berck, il n'y a donc plus de navette à prendre et à faire pour cette course. Toutes les arrivées se font au niveau de l'hippodrome du Touquet et enfin tous les compétiteurs franchissant la ligne d'arrivée se verront remettre une médaille finisher!



Programme

Samedi 25 janvier

15h00 à 18h00 - Retrait de dossards :

Pour toutes les courses au Palais des Sports Paul Olombel, av Sanguet 62520 Le Touquet

15h00 à 18h00 - Village et tables rondes:

Elise Delannoy 16H30-18H00

Elise Delannoy, qui a remporté les 5 dernières éditions du Marathon des Plages, nous fera le plaisir d'être présente lors du Trail D2B 2020, elle reviendra sur son expérience UTMB 2019 (1^{ère} française et 7^e féminine) lors d'une table ronde le samedi 25 janvier à 17h30 et répondra à toutes vos questions. Nous sommes ravis de l'accueillir 😊 Elle lancera également le départ de la course phare du Trail D2B ». A vos agendas, traileurs, participants du Trail D2B mais aussi accompagnants ! Venez écouter Elise et la soutenir dans ses prochains challenges.



Victorien Masson 15H-16H30

Conférence sur la prévention de la blessure chez le coureur par Victorien MASSON, Ostéopathe D.O.

Délégué départemental des Ostéopathes France



Decathlon

Un stand Decathlon sera présent le samedi sur le village, il vous permettra de bénéficier de tarifs avantageux sur les produits de Trail.

Programme

Dimanche 26 janvier

Courses

Retrait de dossards :

7h00 à 10h30 - Pour toutes les courses au Palais des Sports Paul Olombel, av Sanguet 62520 Le Touquet

➡ Marathon des plages – 41.5 Km

➡ Trail D2B – 23.5 Km

➡ Trail Découverte – 11.5 Km

➡ Trail Ado – 4.5 Km

L'association « Lames de joie » prendra le départ comme chaque année ainsi que d'autres Joëlettes, n'oubliez pas de les encourager lors de leur passage!



Programme

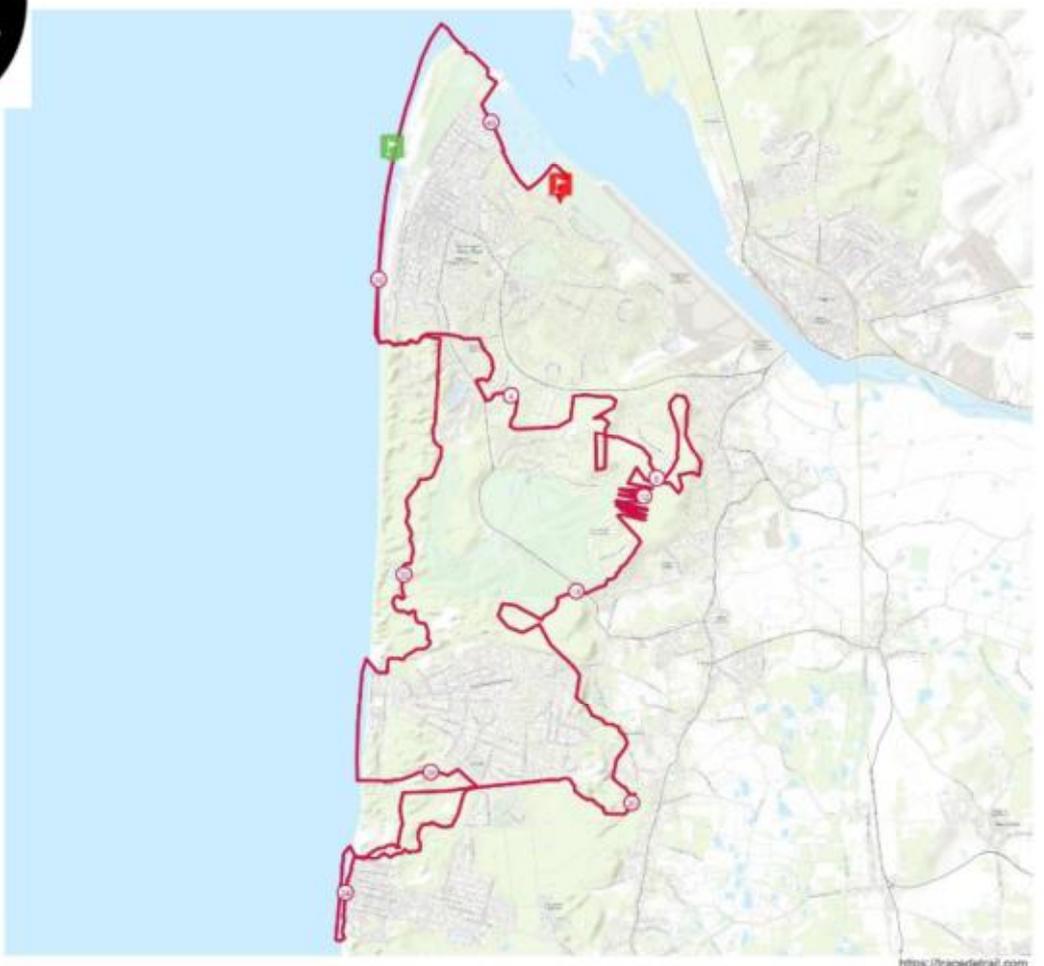
➔ Marathon des Plages (41.5 km):

- Briefing: 7h45 sur la plage Nord de l'Aqualud (départ groupé en échauffement du Palais des sports sera effectué)
- Départ du Touquet: 8h00 sur la plage Nord de l'Aqualud
- Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H15 et barrière horaire à la thalasso à 13H30
- La remise des récompenses s'effectuera au Palais des sports, av Sanguet 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

- Ravitaillement solide/liquide Stella 16e km – Avenue du Touquet 62780 Cucq
- Ravitaillement solide/liquide Stella 27e km – Camping de la mer Cours Champs Elysées, 62780 Cucq
- Collation à l'arrivée - Hippodrome et Gros ravitaillement avec soupe au Palais des sports

2 points ITRA (International Trail Running Association):



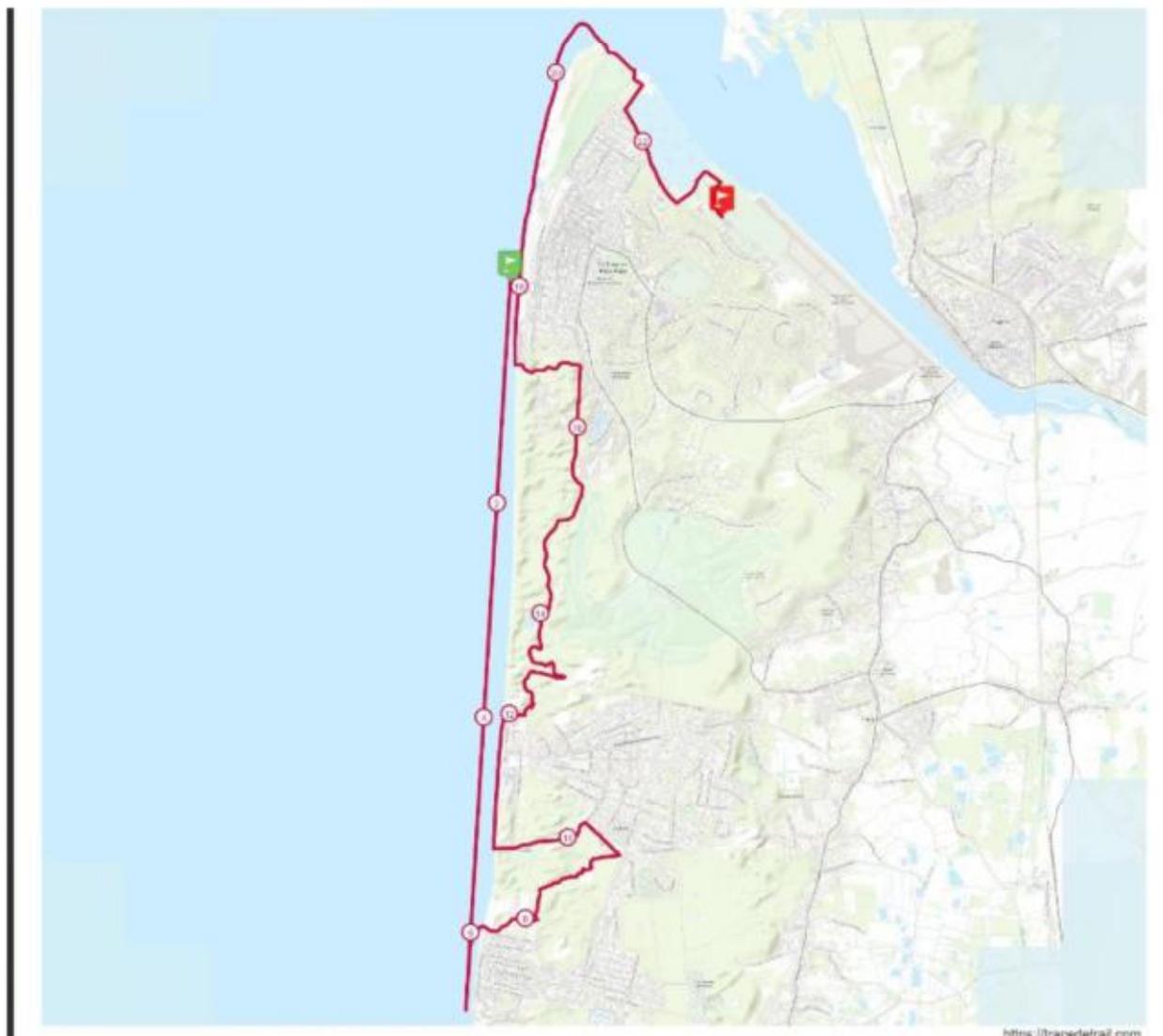
Programme

➡ Trail D2B (23.5 km):

- Briefing: 10h15 sur la plage au niveau du départ
- Départ du Touquet: 10h30 sur la plage au sud de l'Aqualud
- Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H15 et barrière horaire à la thalasso à 13H30
- La remise des récompenses s'effectuera au Palais des sports, av Sanguet 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

- Ravitaillement solide/liquide Stella 10e km – Camping de la mer Cours Champs Elysées, 62780 Cucq
- Collation à l'arrivée - Hippodrome et Gros ravitaillement avec soupe au Palais des sports



Programme

➡ Trail Court (11.5 km):

- Briefing: 10h45 sur la plage au niveau du départ
- Départ de Stella Plage: 11h00 sur la plage
- Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H15 et barrière horaire à la thalasso à 13H30
- La remise des récompenses s'effectuera au Palais des sports, av Sanguet 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

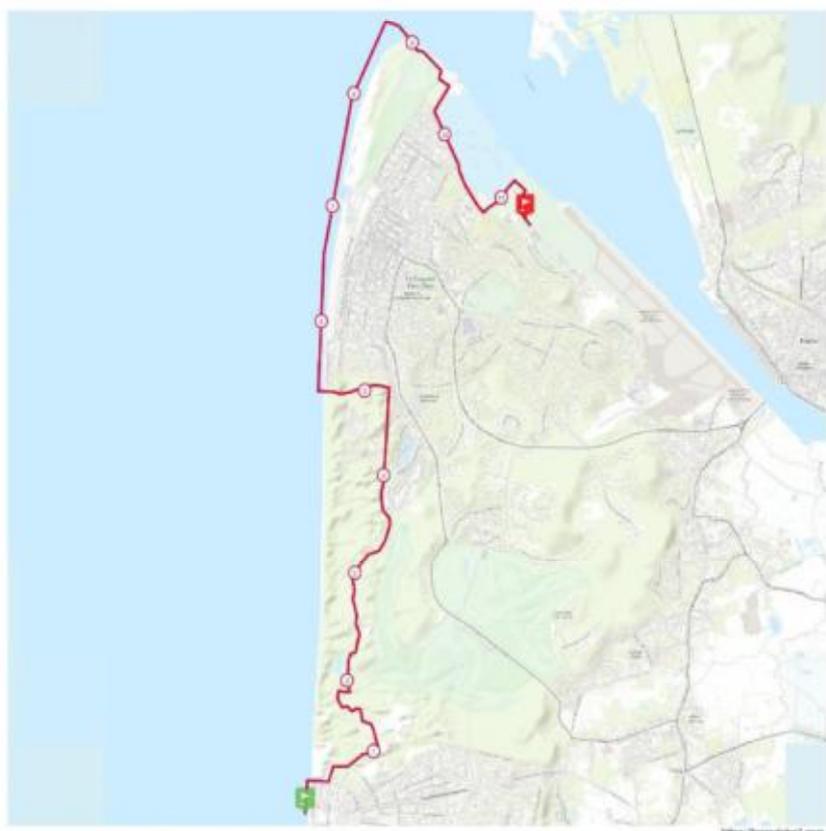
LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

➡ Collation à l'arrivée - Hippodrome et Gros ravitaillement avec soupe au Palais des sports

Navettes:

Pour faciliter votre déplacement, des navettes Le Touquet -> Stella Plage seront mises à votre disposition, pour ceux qui réserveront cette option.

Pour le 11.5km: RDV à partir de 10h15 au Palais des Sports Paul Olombel, av Sanguet 62520 Le Touquet pour un départ à 10h30 MAXIMUM



Programme

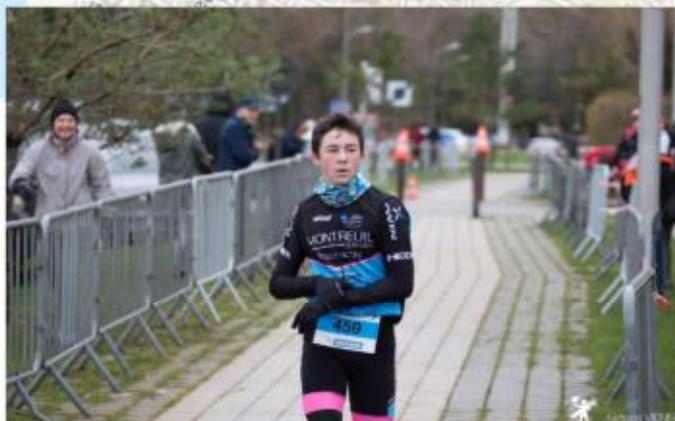
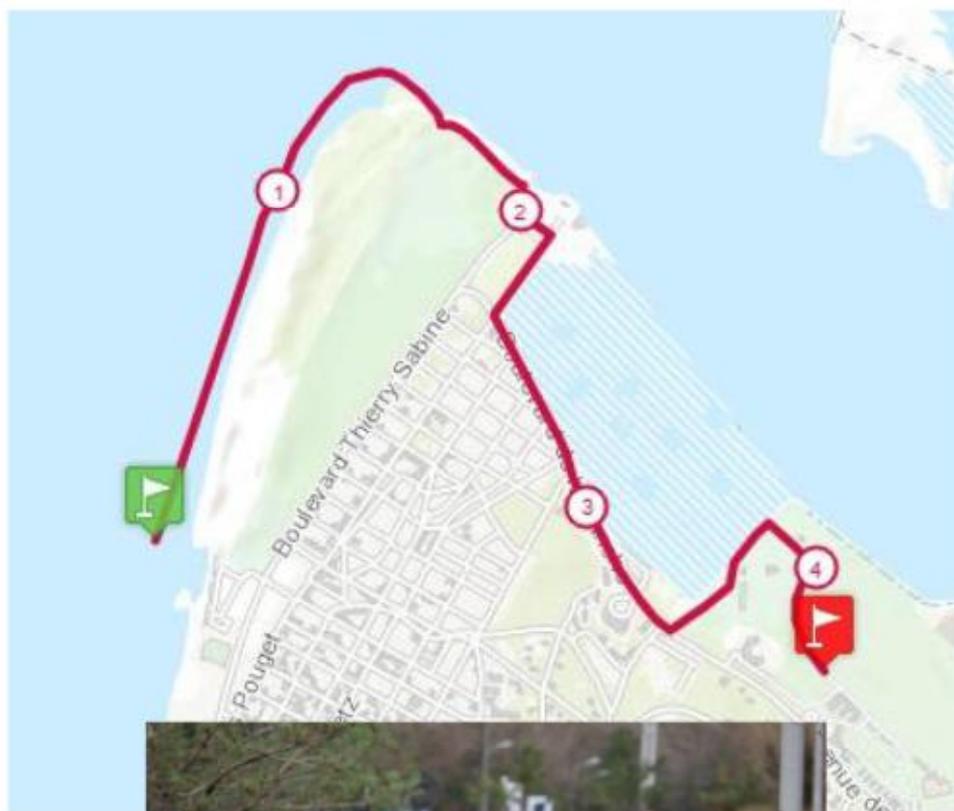


Trail ADO (4.5 km):

- Briefing: 11h15 sur la plage au niveau du départ
- Départ du Touquet: 11h30 sur la plage
- Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome
- La remise des récompenses s'effectuera au Palais des sports, av Sanguet 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

▶ LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

Collation à l'arrivée - Hippodrome et Gros ravitaillement avec soupe au Palais des sports



Retrait de dossard

Processus

1 **PALAIS DES SPORTS PAUL OLOMBEL** - Ouverture retrait des dossards samedi 25 janvier 2020 de 15h00 à 18h00 et dimanche 26 janvier 2020 de 7h00 à 10h30 pour toutes les courses dans le Palais des Sport, avenue Sanguet, 62520 LE TOUQUET.

Il y aura également la possibilité de retirer son dossard à Decathlon St Martin les Boulogne le mercredi 22 janvier entre 10h et 19h.

2 **CERTIFICAT MÉDICAL & LICENCES** - Si vous ne nous avez pas encore fourni votre certificat médical, c'est le moment de le sortir ! Pour rappel, « Toute participation à une compétition est soumise à la présentation obligatoire par les participants à l'organisateur :

- d'une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA, ou d'un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date de la manifestation.

- ou d'une licence sportive, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et délivrée par une des fédérations suivantes : Fédération des clubs de la défense (FCD), Fédération française du sport adapté (FFSA), Fédération française handisport (FFH), Fédération sportive de la police nationale (FSPN), Fédération sportive des ASPTT, Fédération sportive et culturelle de France (FSCF), Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT), Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP);

- ou d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition, datant de moins de un an à la date de la compétition, ou de sa copie. **Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical.** ».

3 **RETIRER SON DOSSARD** - Venez vous présenter au retrait de dossard avec une pièce d'identité. Une fois l'ensemble des informations vérifiées (détails personnels, certificat médical, paiement) nous vous remettons vos dossards. Une tierce personne peut également vous représenter et retirer votre dossard.

4 **RAPPEL DU MATÉRIEL OBLIGATOIRE** - Ravitaillements le long du parcours mais prévoyez une réserve d'eau/ravitaillement personnel. **La lampe frontale (pour le 41,5km), la veste imperméable et la couverture de survie sont conseillées** (selon les conditions météo).

5 **PACK DE DÉPART**

Nom - TCC
1234

DOSSARD



ÉPINGLES



TSHIRTS

Services - Palais des Sports



RAVITAILLEMENT



CONSEILS, QUESTIONS,
INFORMATIONS



WC



INFIRMERIE
KINES OSTEOS
PODOLOGUES



DOUCHES
VESTIAIRES



REMISE
DES PRIX

Environnement

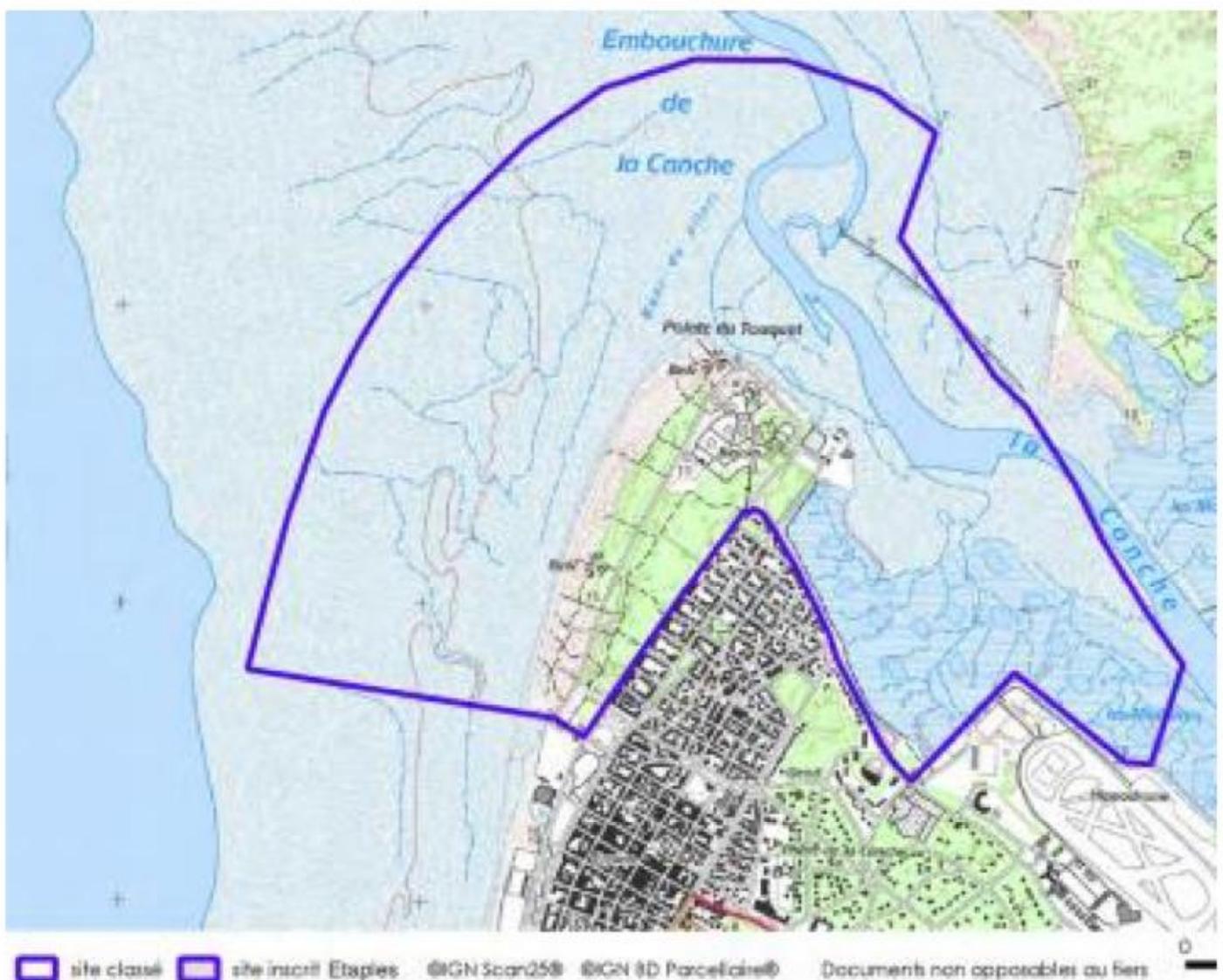
Merci de faire attention

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/

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



Accès - Plan général



BRIEFING

ARRIVÉE / COLLATION

**DÉPART (41,5 KM;
23,5KM; 4,5 KM)**

**RETRAIT DE DOSSARDS /
REMISE DES PRIX/
DOUCHES / RAVITAILLEMENT
NAVETTE**

**PREOIVR 700M ENTRE L'ARRIVEE A L'HIPPODROME ET LE DEPLACEMENT
JUSQU'AU PALAIS DES SPORTS PAUL OLOMBEL (NON CHRONOMETRE)**

Partenaires

Publics



Privés



« Bon plan : profitez de réductions privilégiées avec les codes TD2B2020X et TD2B2020W sur les produits Ezyshoes en commandant directement en ligne

www.joubert-shop.fr ».



UN HÔTEL
LE TOUQUET



Médias



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



HÉLÈNE COMPIGNIE
06.24.14.32.56

Sur les réseaux sociaux



TRAIL D2B



#TRAILD2B

Le numéro à retenir
06 24 14 32 56