



Roadbook Compétiteurs 2022 version2



Présentation

Un roadbook ? A quoi ça sert ?

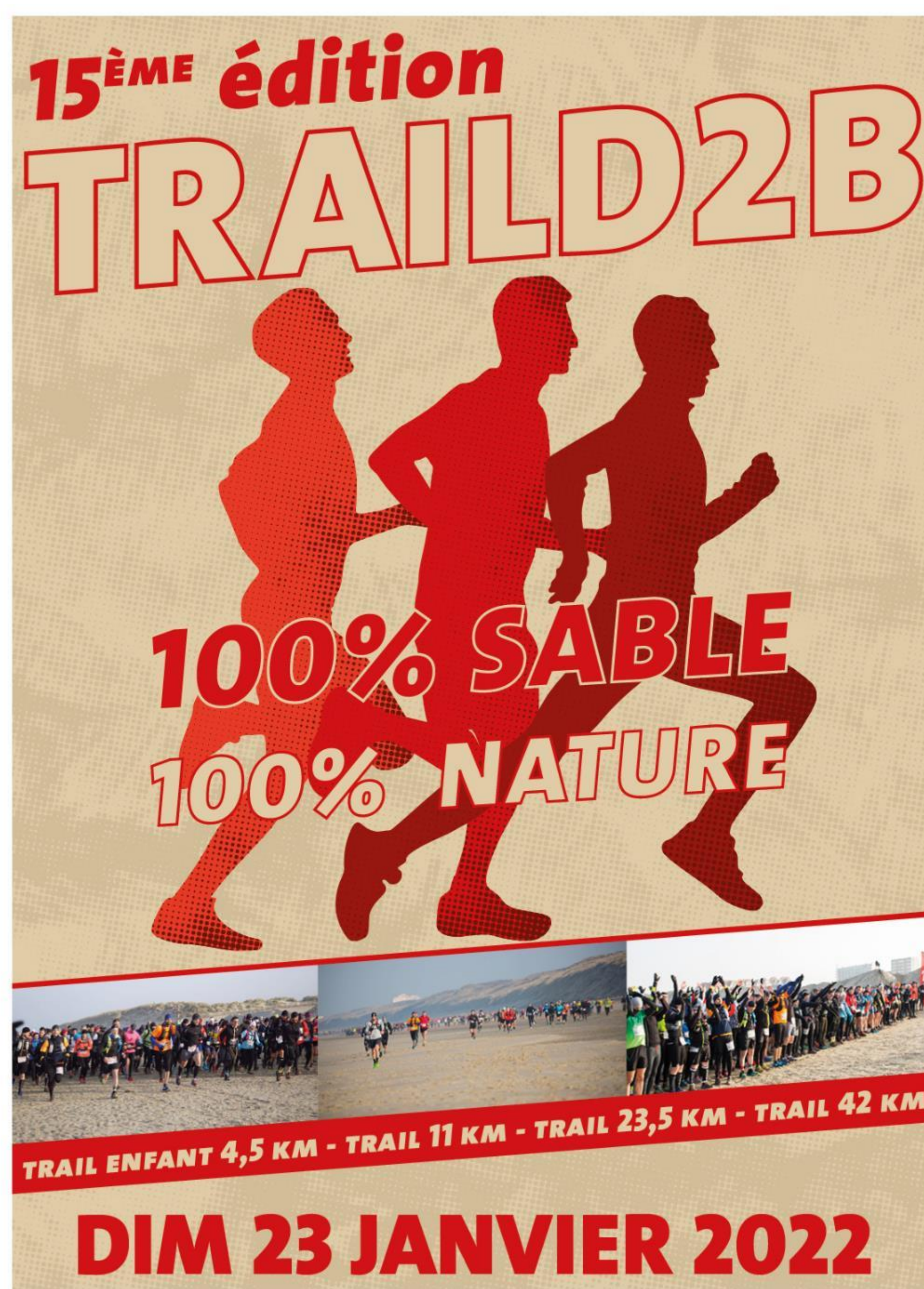
Un road book est un outil essentiel au coureur ou bien même au spectateur !

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 2022

Comme chaque année, Karine Baillet et toute son équipe seront à l'organisation de cette compétition. En plus d'être un événement fédérateur et convivial, les parcours s'annoncent techniques et physiques dans un cadre naturel et exceptionnel. Cette année, un petit peu de changement sur les parcours. Toutes les arrivées se feront au niveau de l'Aqualud du Touquet.



Mesures Sanitaires

Suite au contexte sanitaire et en accord avec les autorités compétentes un protocole renforcé à dû être mis en place dont voici les règles.

Accès au site de course et la participation à l'événement

Un Pass Sanitaire valide sera à présenter aux bénévoles assurant l'entrée du site.

Aucune tolérance ne sera faite. Pour rappel-le pass sanitaire est valide si :

La vaccination, à la condition que les personnes disposent d'un schéma vaccinal complet et du délai nécessaire après l'injection finale, soit :

- 7 jours après la 2e injection pour les vaccins à double injection (Pfizer, Moderna, AstraZeneca) ;
- 28 jours après l'injection pour les vaccins avec une seule injection (Johnson & Johnson) ;
- 7 jours après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu un antécédent de Covid (1 seule injection).

OU

La preuve d'un test négatif de moins de 24h

OU

Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

Changement / adaptation

- Ravitaillements réduits à leur strict minimum (liquide et solide) pendant la course et donné en sachet à l'arrivée
- Sur les départs merci de garder **la distanciation physique**
- Aire d'arrivée accessible uniquement aux compétiteurs, **port du masque obligatoire dès l'arrivée franchise**
- Retrait des dossards de façon numérique : rapide et sans contact en flashant votre QR code d'inscription
- **Port du masque obligatoire sur les zones de départ et d'arrivée. Aucun masque ne sera fourni merci de prendre vos précautions**
- Remise des prix en extérieur sur le site d'arrivée
- Annulation des kinés pour les séances de récupération

Programme

Mercredi 19 janvier

10h00 à 19h00 – Possibilité d’inscription – Retrait des dossards

Possibilité de s’inscrire et de récupérer votre dossard chez notre partenaire DECATHLON, rue du Mont Joie 62280 St Martin Boulogne.



Samedi 22 janvier

15h00 à 18h00 - Retrait de dossards:

Pour toutes les courses à la salle Bascoulergue, avenue Quentovic, 62520 Le Touquet

Dimanche 23 janvier

Retrait de dossards :

7h00 à 10h00 - Pour toutes les courses à la salle Bascoulergue, avenue Quentovic, 62520 Touquet

Courses

- ➡ Marathon des plages – 42 Km (**38km distance réelle**)
- ➡ Trail D2B – 23.5 Km (**21km distance réelle**)
- ➡ Trail Découverte – 11.5 Km (**10km distance réelle**)
- ➡ Trail Ado – 4.5 Km (**3,5km distance réelle**)

Programme

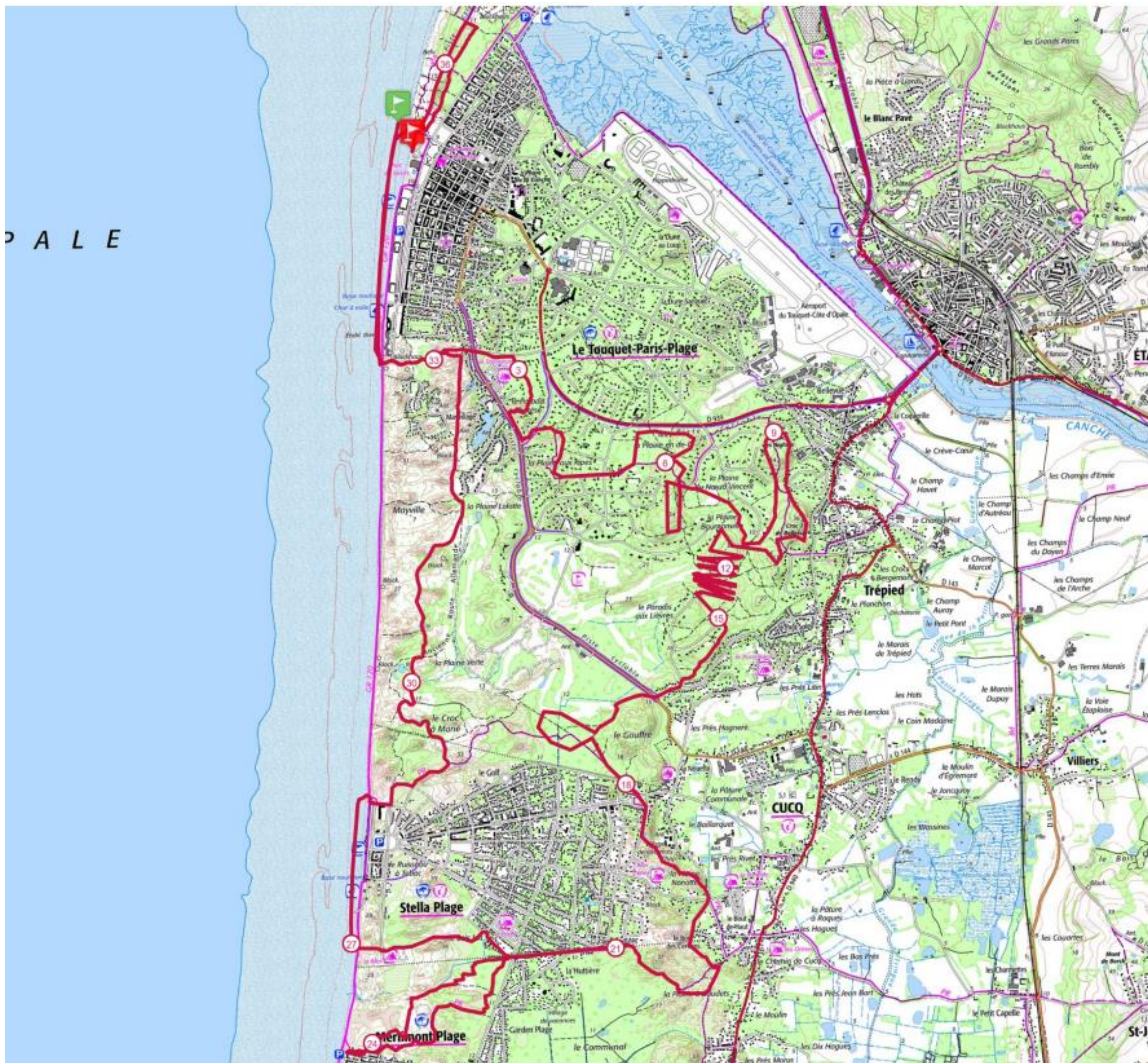
➡ Marathon des Plages (42 km – 38km distance réelle):

- Briefing: 7h45 sur la plage Nord de l'Aqualud
- Départ du Touquet: 8h00 sur la plage Nord de l'Aqualud
- Arrivée front de mer zone nord, Le Touquet Paris-Plage
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H30 et barrière horaire à la thalasso à 13H15
- La remise des récompenses s'effectuera à partir de 13h00 en extérieur en front de mer sur le site d'arrivée

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
- Sachet à l'arrivée – Sachet donné par nos bénévoles à l'arrivée

1 point ITRA (International Trail Running Association):



Les cartes définitives seront imprimées le jour J. Les organisateurs valideront le tracé lors du briefing.

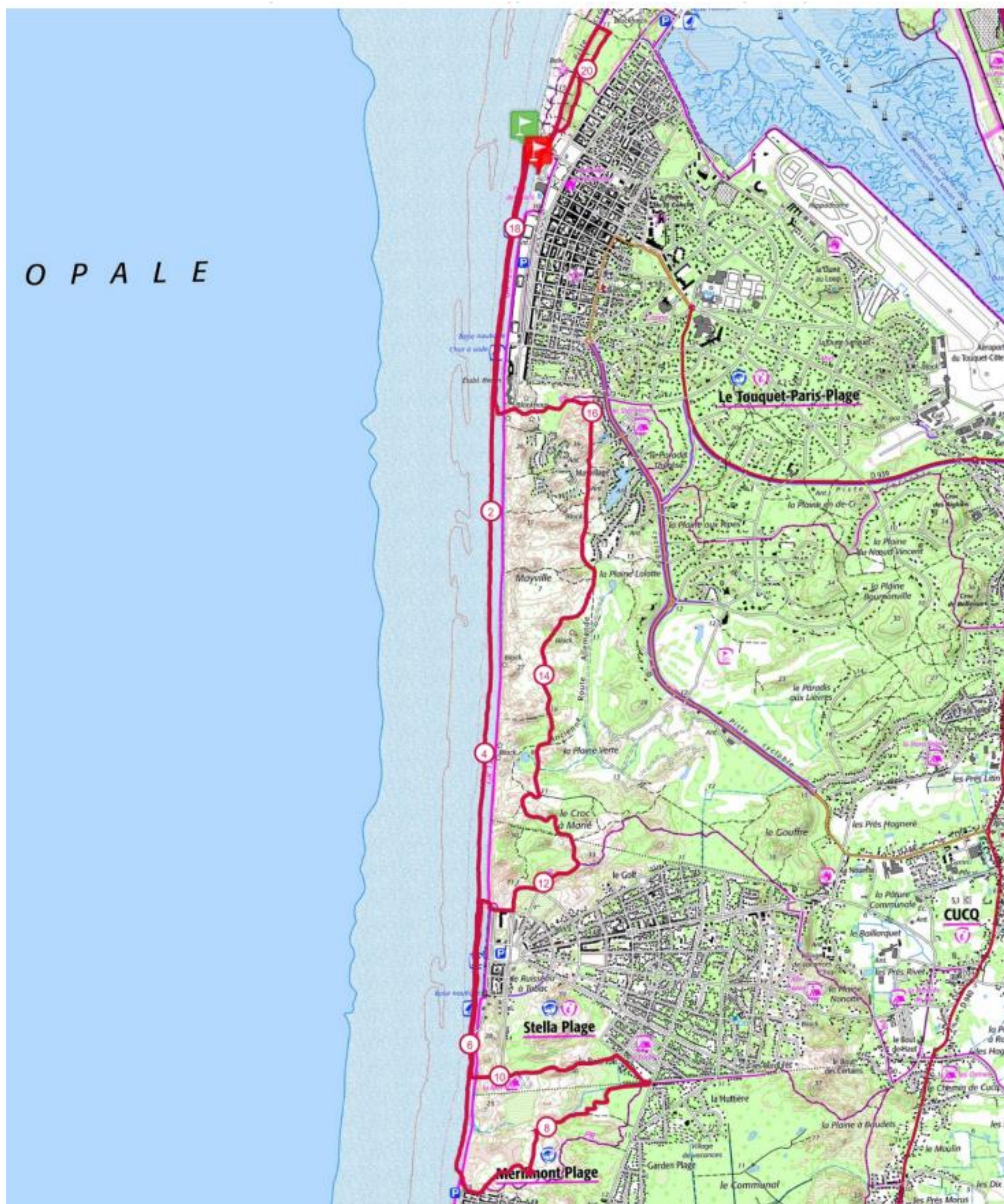
Programme

➡ Trail D2B (23.5 km – 21 distance réelle):

- Briefing: 09h45 sur la plage au niveau du départ
- Départ du Touquet: 10h00 sur la plage au Nord de l'Aqualud
- Arrivée front de mer zone nord, Le Touquet Paris-Plage
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H30 et barrière horaire à la thalasso à 13H15
- La remise des récompenses s'effectuera à partir de 13h00 en extérieur en front de mer sur le site d'arrivée

LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

- ➡ Ravitaillement solide/liquide Stella 10e km – Camping de la mer Cours Champs Elysées, 62780 Cucq
- ➡ Sachet à l'arrivée – Sachet donné par nos bénévoles à l'arrivée



Les cartes définitives seront imprimées le jour J. Les organisateurs valideront le tracé lors du briefing.

Programme

➡ Trail Court (11.5 km – 10km distance réelle):

- Briefing: 10h45 sur la plage au niveau du départ
- Départ au nord de Stella Plage: 11h00 sur la plage
- Arrivée front de mer zone nord, Le Touquet Paris-Plage
- Porte horaire au ravitaillement de Stella à 12H30 et barrière horaire à la thalasso à 13H15
- La remise des récompenses s'effectuera à partir de 13h00 en extérieur en front de mer sur le site d'arrivée

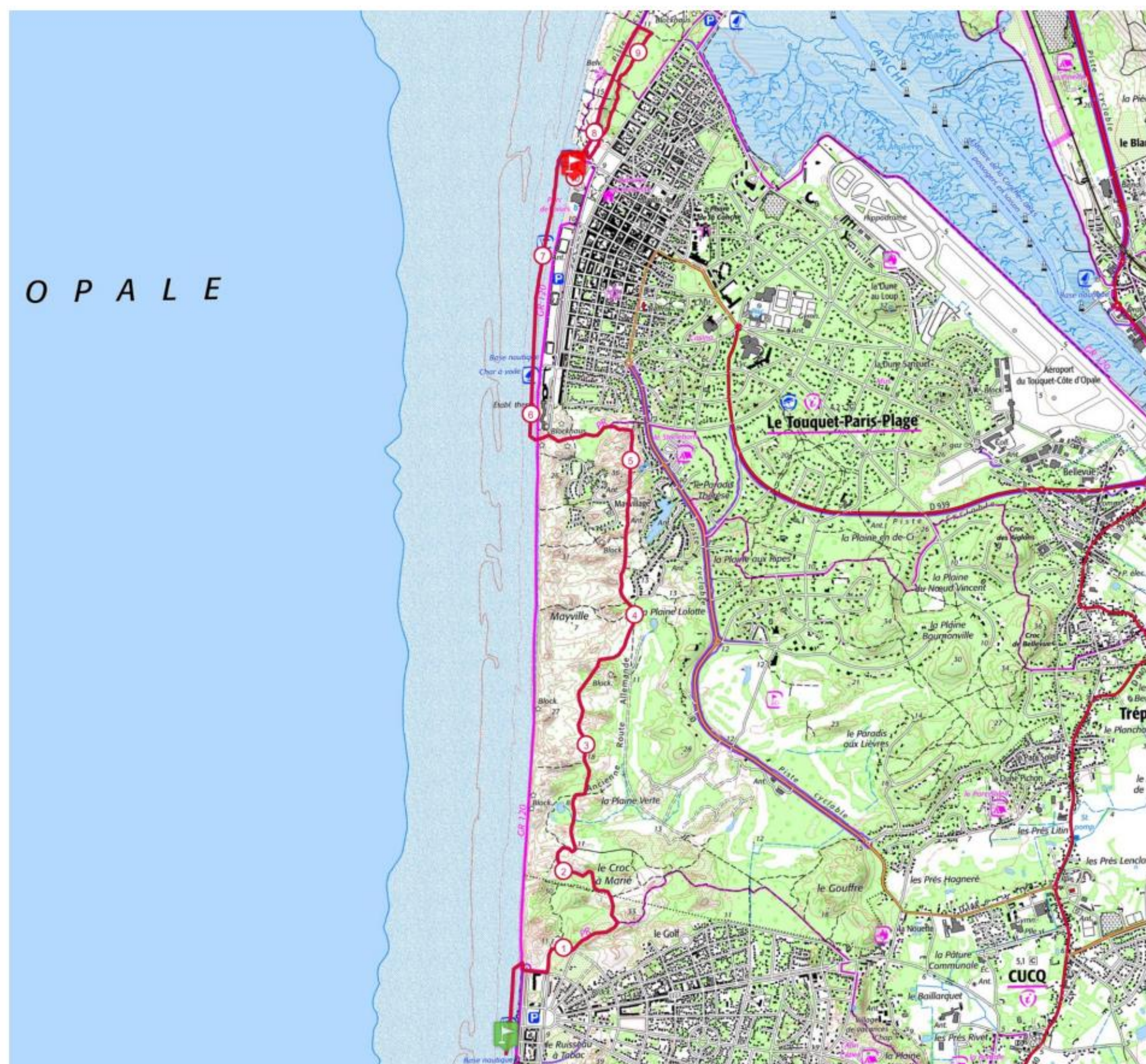
LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

➡ Sachet à l'arrivée – Sachet donné par nos bénévoles à l'arrivée

Navettes pour le 11,5km uniquement:

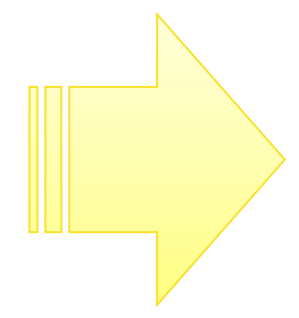
Pour faciliter votre déplacement, des navettes Le Touquet vers Stella Plage seront mises à votre disposition, pour ceux qui réserveront cette option.

RDV à partir de 10h15 rond point, av de Picardie / av Quentovic, 62520 le touquet pour un départ à 10h30 MAXIMUM



Les cartes définitives seront imprimées le jour J. Les organisateurs valideront le tracé lors du briefing.

Programme



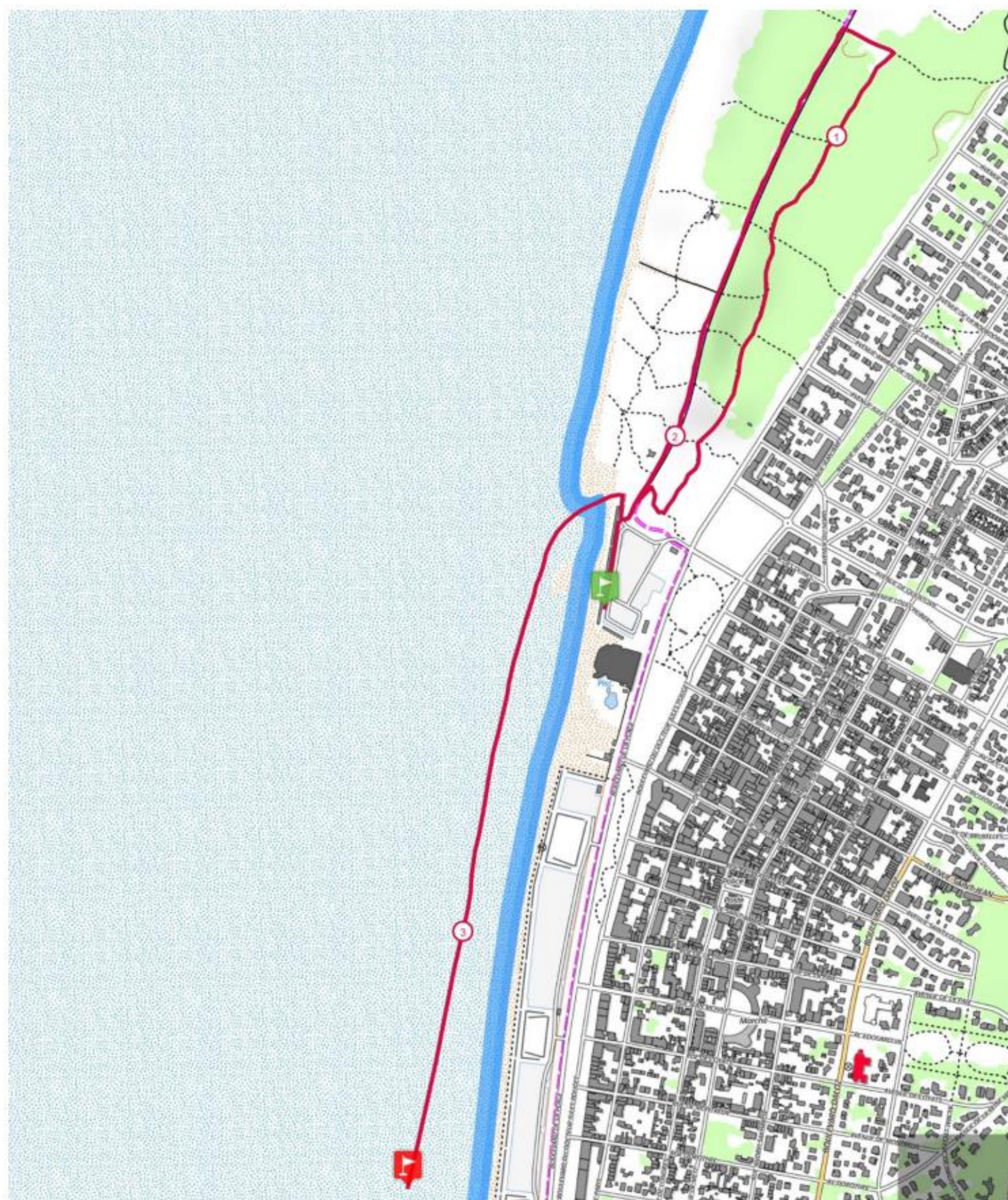
Trail Ado (4.5 km – 3,5 distance réelle):

- Briefing: 11h15 sur la plage au niveau du départ
- Départ du Touquet: 11h30 sur la plage en face de l'Aqualud
- Arrivée front de mer zone nord, Le Touquet Paris-Plage
- La remise des récompenses s'effectuera à partir de 13h00 en extérieur en front de mer sur le site d'arrivée

LES DIFFÉRENTS POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS



Sachet à l'arrivée – Sachet donné par nos bénévoles à l'arrivée



Les cartes définitives seront imprimées le jour J. Les organisateurs valideront le tracé lors du briefing.

Retrait de dossard

Processus

1 DATE ET LIEU POUR RETIRER SON DOSSARD - Ouverture retrait des dossards le mercredi 19 janvier au DECATHLON, rue du Mont Joie 62280 St Martin Boulogne. Il y aura aussi le samedi 22 janvier 2022 de 15h00 à 18h00 et dimanche 23 janvier 2022 de 7h00 à 10h00 pour toutes les courses, à la salle Bascoulergue, avenue de quentovic, 62520 LE TOUQUET.

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 :

- pour les licenciés, une copie de : la licence FFA, la licence compétition de FSCF, FSGT et UFOLEP avec mention « athlétisme », la licence UNSS ou UGSEL.
- pour les non licenciés, ou autre licence sportive, copie du certificat médical, datant de moins de 1 an avec la mention :

« non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition » »

« **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 muni de votre confirmation d'inscription sur papier ou sur votre téléphone. Une fois l'ensemble des informations vérifiées (détails personnels, certificat médical, paiement) nous vous remettons vos dossards. Les numéros de dossards ne sont pas attitrés en amont car retrait électronique.

4 RAPPEL DU MATÉRIEL CONSEILLÉ - Ravitaillements le long du parcours succinct mais prévoyez une **réserve d'eau/ravitaillement personnel**. La **lampe frontale (pour le 42km)**, la **veste imperméable et la couverture de survie sont conseillées** (selon les conditions météo).

5 PACK DE DÉPART

Parcours
1234

DOSSARD



ÉPINGLES



TSHIRTS



GOBLETS

Services – Salle Bascoulergue

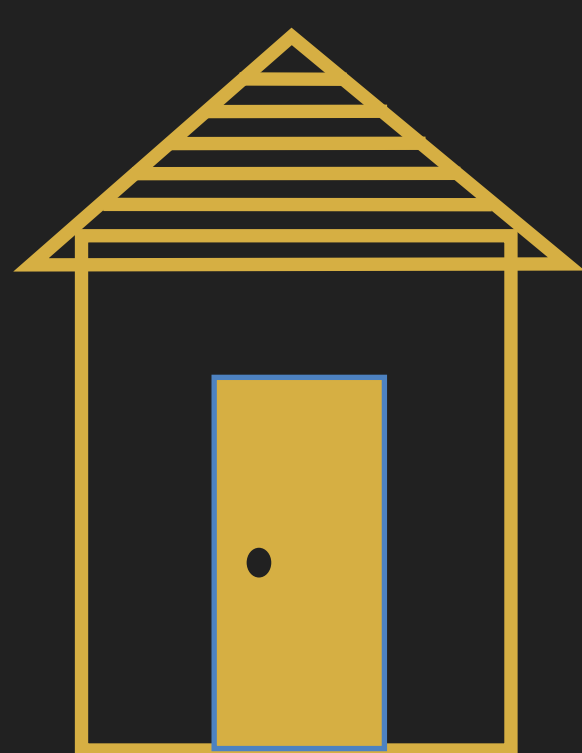


RAVITAILLEMENT
DE FIN



CONSEILS, QUESTIONS,
INFORMATIONS

**Déplacement sur
l'aire d'arrivée**



WC



INFIRMERIE
KINES

Kinés annulés



REMISE
DES PRIX

**Déplacement sur
l'aire d'arrivée**

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 conservatoire 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.

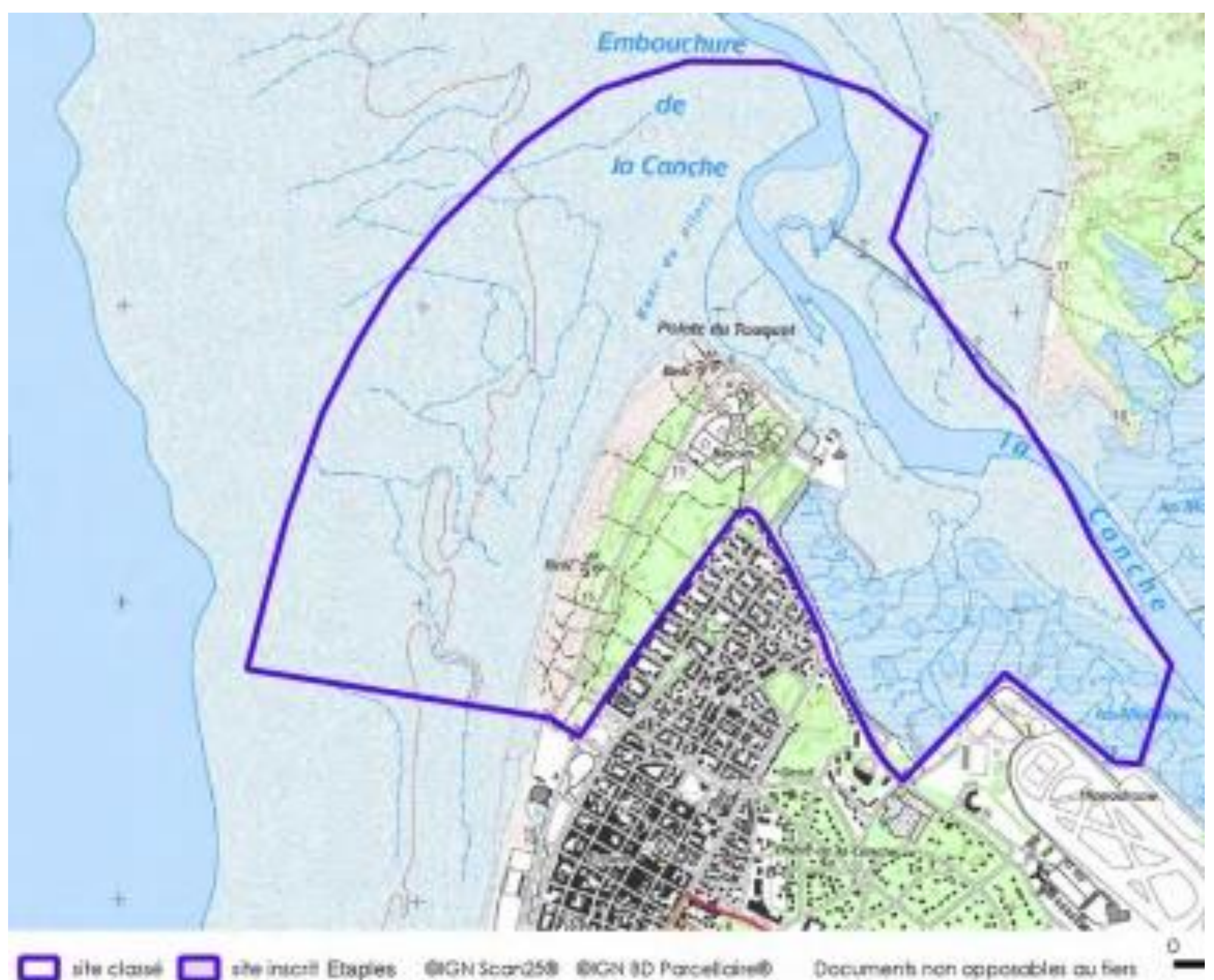
Vous trouverez toutes les informations concernant la zone protégée sur le site de la DREAL des Hauts-de-France: www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr/

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

Merci de respecter les pieds de dunes (se tenir à plus de 100m), de ne pas courir sur les laisses de mer et de bien contourner les flammes.



Laisse de mer
À préserver



100m entre les pieds de
dune et la zone de course

Ravitaillement

Suite à la situation sanitaires, nous avons dû revoir l'ensemble de nos ravitaillements ainsi que leur composition

Merci de faire attention les gobelets donnés lors du retrait des dossards serviront pour les ravitaillements.

Pas de gobelets plastique sur les ravitaillements, prévoyez le vôtre!

Les ravitaillements sont offerts par notre sponsor : **Intermarché le Touquet.**



Liquides : Jus d'orange, Coca-cola, Eau

Sucrés : Gâteaux emballés individuellement de type madeleine, Banane, Orange

42km : Ravitaillement solide/liquide Stella 16e km – Avenue du Touquet 62780 Cucq

42km et 23,5km: Ravitaillement solide/liquide Stella 27e km – Camping de la mer Cours Champs Elysées, 62780 Cucq

Toutes les courses: Sachet donné à l'arrivée (sucré, salé, liquide, solide)

Accès / Stationnement - Plan général



En zone rouge

- Le stationnement est payant tous les jours de l'année.

En zone verte

- Stationnement payant les week-ends, jours fériés, ponts, juillet-août

Horaires de stationnement payant

De 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h.

En zone blanche

Stationnement gratuit toute l'année

- Parking des 4 saisons 253 places
- Parking du parc équestre 270 places
- Parking avenue Sanguet 68 places
- Parking de l'aéroport

Partenaires

Publics



Privés



Médias



Retrouvez et profitez de nos offres partenaires :



Offres spéciales Trail D2B
Bienvenue chez Sophie !

1 baguette
Sophie

OFFERTE !



Offre valable sur présentation
de ce coupon, sans obligation
d'achat. Validité 31/01/2022

2 pizzas
Sophie
au choix

10€



Offre valable sur présentation
de ce coupon.
Validité 31/01/2022



Berck
140 boulevard de Paris
03 21 94 92 05



Berck Plage
60 rue Carnot
03 91 89 66 31



Cucq
490 Av de l'Europe
09 77 36 69 62



Etaples
1 boulevard Billiet
03 21 84 51 03



Merlimont
487 rue A. Biblocq
03 21 94 58 41

*En continu
de
6h30 à 20h*



www.sophie-lebreuilly.com

OFFRE SPÉCIALE

-15%

EN MAGASIN
HORS NUTRITION
ET ÉLECTRONIQUE

OFF-COURSE

DU MARDI AU SAMEDI 10H-12h / 14h-19h
22 RUE ROSAMEL, 62630 ÉTAPLES-SUR-MER



ETAPLES@OFF-COURSE.FR
WWW.OFF-COURSE.FR

1 BURGER OFFERT* POUR L'ACHAT D'UN MENU POUR TOUS LES PARTICIPANTS DU TRAIL D2B



Non, vous ne voyez pas double.

*Burger identique à celui du menu acheté sur présentation du dossard de participation au Trail D2B. Offre valable jusqu'au 30/08/2022 dans les Burger King® de Boulogne Saint-Martin, Amiens, Abbeville, Berck et Mers-les-Bains. Non cumulable avec d'autres offres en cours. Aux bornes, choisir paiement en caisse pour appliquer la promotion.

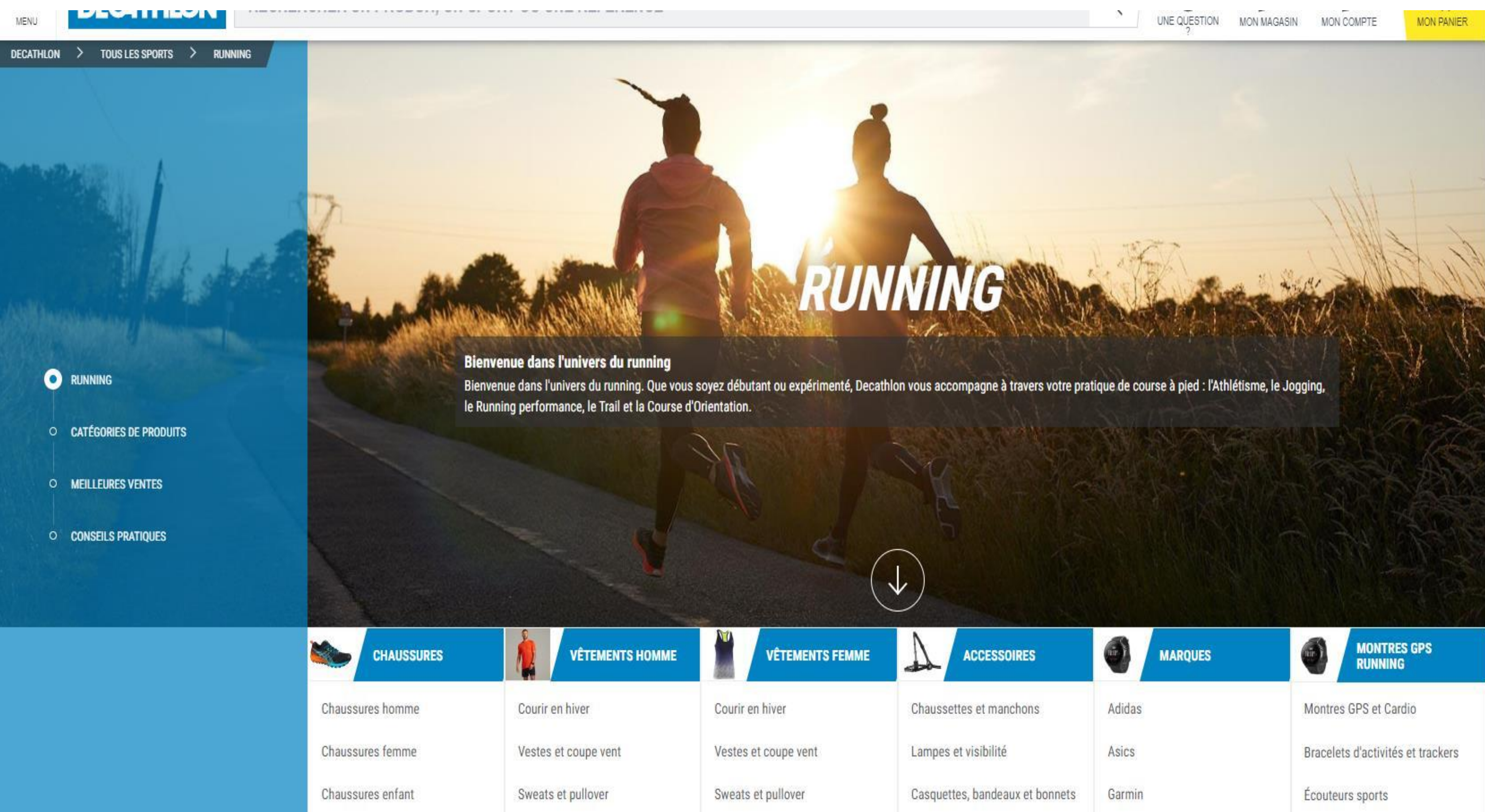


Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.com

BURGER KING® AMIENS, ABBEVILLE, BERCK, BOULOGNE-SAINT-MARTIN ET MERS-LES-BAINS



**Retrouvez notre partenaire Décathlon
sur le stand mis en place à la salle
Bascoulergue le samedi!**





Unité mobile de Cryothérapie " bien être, relaxation et récupération physique par le froid«

Ils seront présent le samedi 22 au retrait des dossards pour ceux qui souhaitent réserver une séance avant l'épreuve !

Réservation possible par téléphone.

OPALE CRYO
THÉRAPIE PAR LE FROID

SPORT • REMISE EN FORME • BIEN-ÊTRE

LE CRYOTRUCK
SE DÉPLACE VERS VOUS

à la sortie du vestiaire après l'entraînement,
sur le lieu d'événement sportif ou même chez vous !

UNITÉ MOBILE DE CRYOTHÉRAPIE CORPS ENTIER

La cryothérapie corps entier consiste à exposer le corps d'une personne, à l'exception de sa tête, à des températures allant de : -110° -140°

SÉANCE DÉCOUVERTE 25€

Ne pas jeter sur la voie publique

SPORT & REMISE EN FORME

UN VRAI PLUS POUR LES SPORTIFS

La cryothérapie corps entier est un atout majeur pour :

- La récupération physique plus rapide et de meilleure qualité
- Permettre de détendre les muscles suite à des efforts intenses
- L'amélioration des performances

BIEN-ÊTRE

UN VRAI PLUS POUR LA RELAXATION

La cryothérapie corps entier provoque également la libération de différentes hormones, notamment l'endorphine plus connue sous le nom de l'hormone du bien-être.

Une aide précieuse pour lutter contre le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Technologies brevetées **cryoevolution®** permettant la meilleure efficacité de refroidissement cutané en cabine de cryothérapie

NOTRE CABINE JOUVENCE
by **cryoevolution®**
EST À LA POINTE DE LA TECHNOLOGIE

PERFORMANCE ET SÉCURITÉ

VOUS HÉSITEZ ENCORE ?

- SÉANCES DE 3 MINUTES
- FROID SEC ET PROGRESSIF
- POUR TOUS
- EFFICACITÉ GARANTIE

OPALE CRYO était présent au **TOUR DE FRANCE 2021**

ENVIE DE TENTER L'EXPÉRIENCE ? CONTACTEZ-NOUS !

03 28 22 93 42

CONTACT@OPALECRYO.FR WWW.OPALECRYO.FR

Ne pas jeter sur la voie publique

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