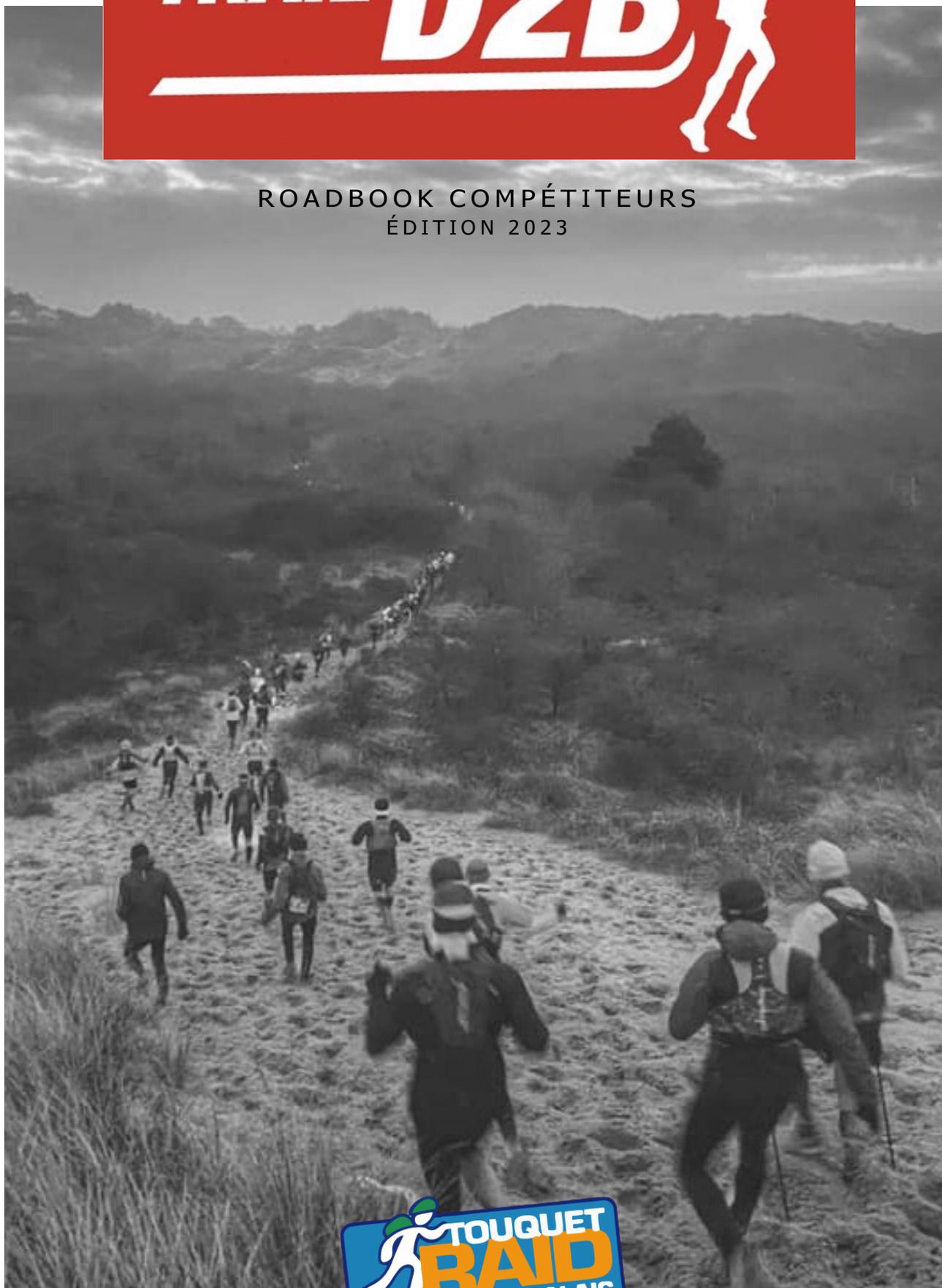


TRAIL D2B

A white silhouette of a runner in mid-stride, positioned to the right of the 'TRAIL D2B' text. The runner is facing right and appears to be carrying a pack or gear.

ROADBOOK COMPÉTITEURS
ÉDITION 2023



PRÉSENTATION

Le roadbook, tout de ce dont vous avez besoin.



Un Roadbook ? À 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 2023

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. Toutes les arrivées se font au niveau de l'hippodrome du Touquet!

PARTENAIRES OFFICIELS



PROGRAMME

Retraits des dossards et spécificités.

• Samedi 28 Janvier

13h00 à 17h00 -Retrait des dossards :

Pour toutes les courses à l'Hippodrome du Touquet

Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet



• Dimanche 29 Janvier

7h00 à 10h30 -Retrait des dossards :

Pour toutes les courses à l'Hippodrome du Touquet, av de la Dune aux loups 62520 Le Touquet Paris Plage

-  **MARATHON DES PLAGES - 42 KM**
-  **TRAIL D2B - 23 KM**
-  **TRAIL DÉCOUVERTE - 11 KM**
-  **TRAIL ADO - 4,5 KM**

MARATHON DES PLAGES (41,5 KM)

• Briefing:

7h45 sur la plage Nord de l'Aqualud (départ groupé en échauffement de l'Hippodrome sera effectué)

• Départ du Touquet:

8h00 sur la plage Nord de l'Aqualud

• Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome

• Porte horaire au ravitaillement:

Stella à 12H15, barrière horaire à la Thalasso à 13H30

• La remise des récompenses:

Hippodrome, Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

Nous vous rappelons qu'il est interdit d'emprunter le circuit de l'Enduropale sous peine de disqualification. Merci de respecter le travail des pisteurs.



POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENT

- Ravitaillement solide/liquide Stella **16e km** – Avenue du Touquet 62780 Cucq
- Ravitaillement solide/liquide Stella **27e km** – Av de Paris, 62780 Cucq
- Ravitaillement à l'arrivée - Hippodrome

TRAIL D2B (23 KM)

• Briefing:

9h45 sur la plage au niveau du départ

• Départ du Touquet:

10h00 sur la plage Sud

• Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome

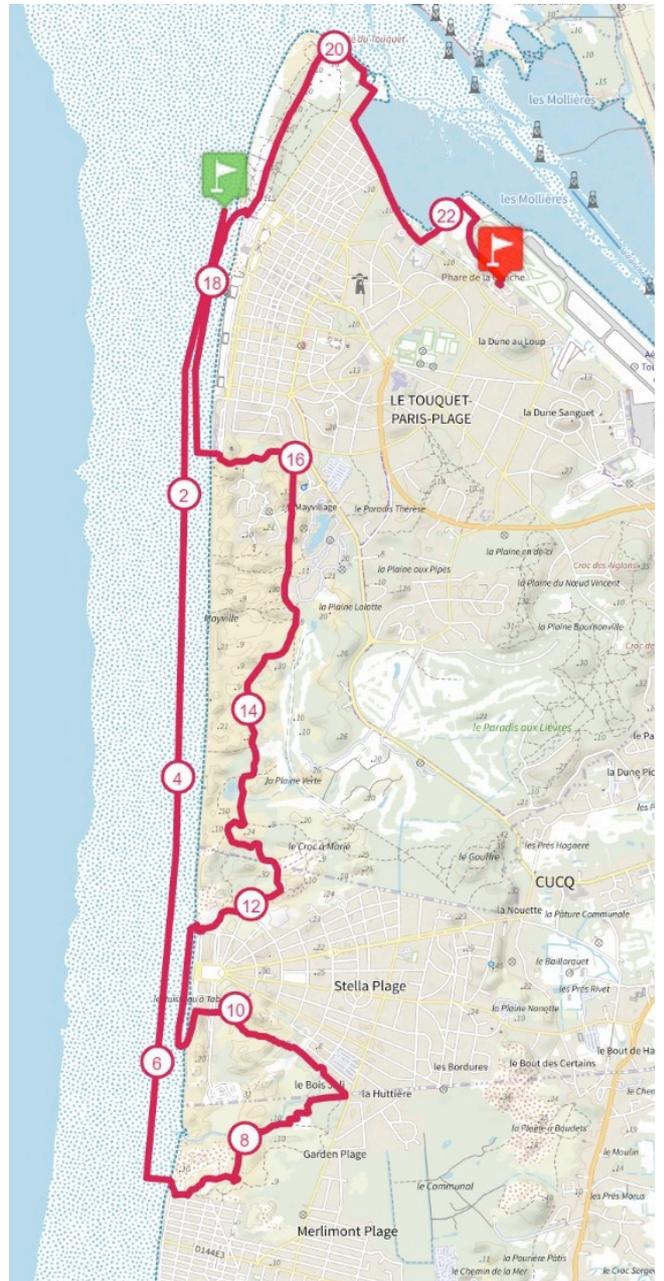
• Porte horaire au ravitaillement:

Stella à 12H15

et barrière horaire à la thalasso à 13H30

• La remise des récompenses:

Hippodrome, Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.



Nous vous rappelons qu'il est interdit d'emprunter le circuit de l'Enduropale sous peine de disqualification. Merci de respecter le travail des pisteurs.

POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENT

- Ravitaillement solide/liquide Stella **10e km** – Av de Paris, 62780 Cucq
- Ravitaillement à l'arrivée - Hippodrome

TRAIL DÉCOUVERTE (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:

Stella à 12H15, barrière horaire à la Thalasso à 13H30

• La remise des récompenses:

Hippodrome, Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.

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 10h pour un départ entre 10h 15 et 10h30 MAXIMUM

Rond point de l'Hippodrome, Avenue de l'Hippodrome/ Avenue de la Dune aux Loups
62520 Le Touquet



POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENT

• Ravitaillement à l'arrivée - Hippodrome

TRAIL JEUNES (4,5 KM)

- **Briefing:**

11h15 sur la plage au niveau du départ

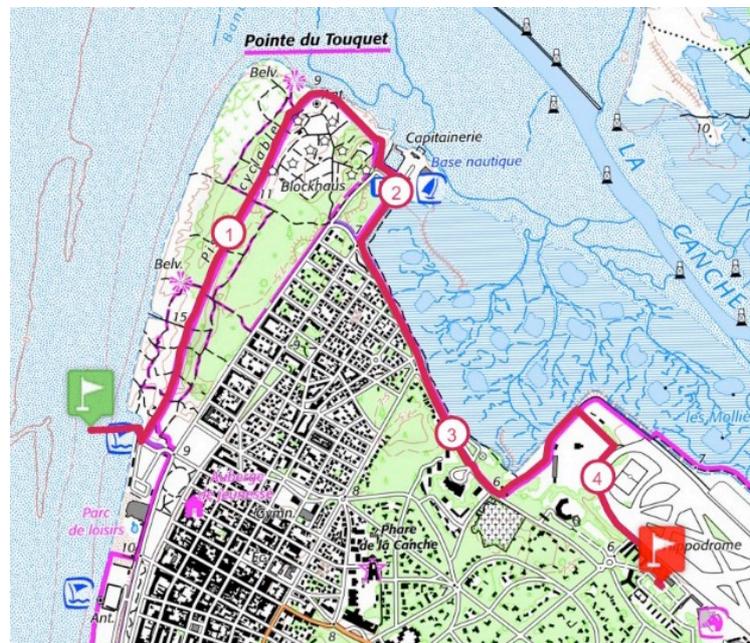
- **Départ du Touquet:**

11h30 sur la plage Nord de l'Aqualud

- Arrivée à Le Touquet Paris-Plage, Hippodrome

- **La remise des récompenses:**

Hippodrome, Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet, à partir de 13h30.



POINTS DE PASSAGE / RAVITAILLEMENT

• Ravitaillement à l'arrivée - Hippodrome

RETRAIT DE DOSSARDS

Processus de retrait et obligations.

1 - Hippodrome du Touquet

- Ouverture du retrait des dossards le Samedi 28 Janvier 2023 de 13h00 à 17h00 et dimanche 29 Janvier 2023 de 7h00 à 10h30 pour toutes les courses à l'hippodrome, Avenue de l'hippodrome 62520, 62520 LE TOUQUET.

Il y aura également la possibilité de retirer son dossard à Decathlon St Martin les Boulogne le mercredi 24 janvier entre 12h 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

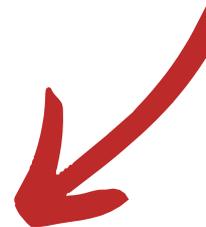
Venez ensuite vous présenter au retrait de dossard.

Merci de venir avec votre confirmation d'inscription (QR code)

Une fois l'ensemble des informations vérifiées (détails personnels, certificat médical, paiement) nous vous remettrons vos dossards.

Vous ne pouvez pas être présent à ce moment ?

Aucun problème, une tierce personne peut également vous représenter et retirer votre dossard.



4 - Rappel du matériel obligatoire

Sur le long du parcours, vous pourrez retrouver des ravitaillements mais prévoyez tout de même une réserve d'eau et/ou un ravitaillement personnel.

Selon les conditions météo, nous vous conseillons d'emporter les éléments suivants :

- Une lampe frontale (pour le marathon)
- Une veste imperméable
- Une couverture de survie

5 - Starter Pack

Pour prendre le départ, vous aurez alors comme dotation un Pack de départ au sein duquel vous retrouverez:



- **Votre dossard**



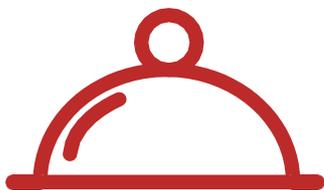
- **Des épingles**



- **Le tee-shirt officiel de l'édition**

SERVICES

Les différents services à retrouver à l'Hippodrome.



RAVITAILLEMENT



CONSEILS, INFOS



**INFIRMERIE
KINÉS - OSTEOS
PODOLOGUES**



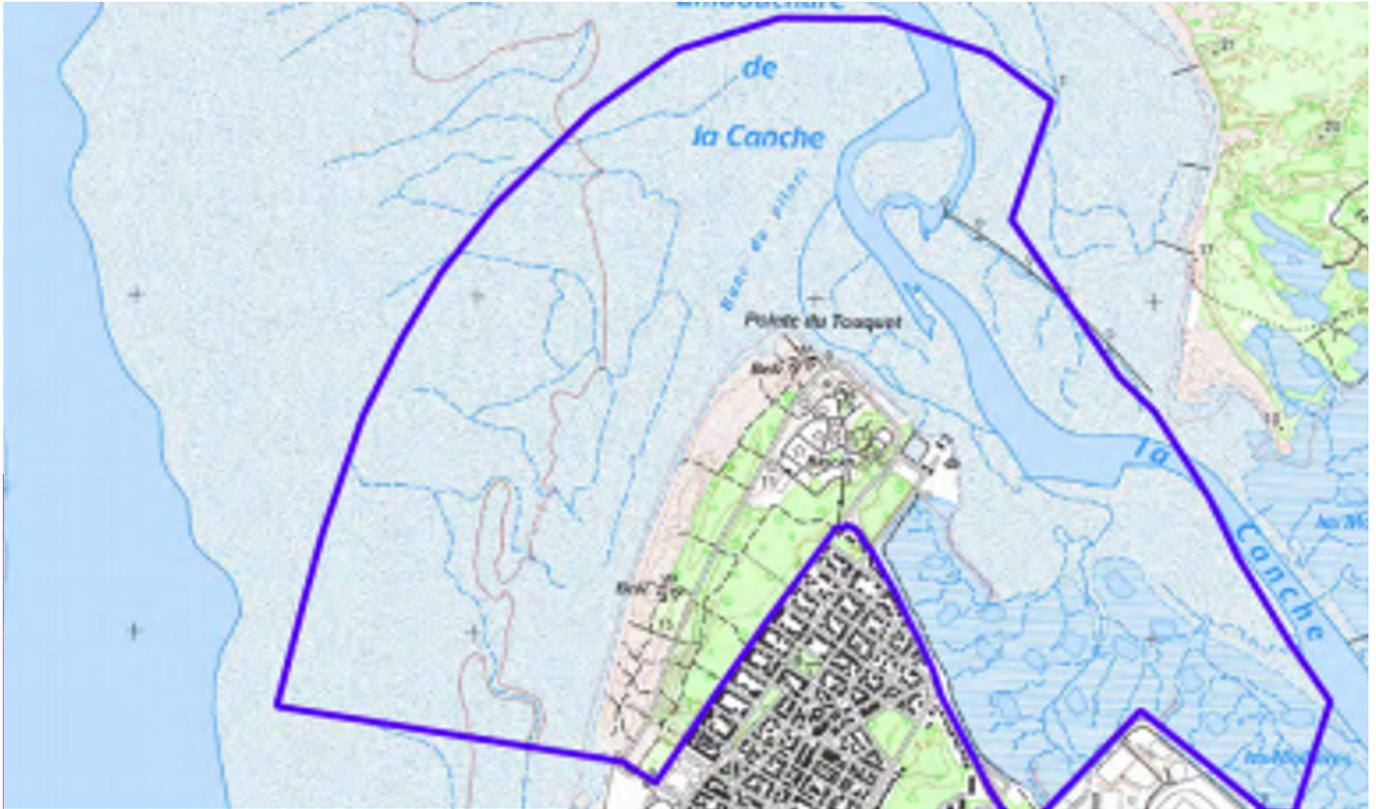
WC



REMISE DES PRIX

ENVIRONNEMENT

Contraintes environnementales et zones protégées



Laisse de mer



Pied de dune

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/

Merci de ne pas courir sur les lisses de mer et de vous tenir à **100m** des pieds de dunes afin de conserver les espaces naturels.

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

ACCÈS - PLAN

Plan général et accès au Touquet



Départ du 11,5 KM

Bien entendu, le départ du 11,5 KM n'apparaît pas sur cette carte du Touquet, son départ se fera à Stella Plage, comme prévu.





OFF-COURSE

ÉTAPLES-LE TOUQUET / www.off-course.fr

22 bis Rue de Rosamel, 62630 Étaples

03 21 09 95 69



Partenaire du Trail D2B

Magasin spécialisé en :

- Running
- Trail
- Triathlon
- Marche nordique



Offres spéciales Trail des 2 baies

Bienvenue chez Sophie !



1 baguette Sophie

OFFERTE !



Offre valable sur présentation de ce coupon, sans obligation d'achat. Valable du 28/01/2023 au 04/02/2023

1 pizza Sophie au choix

6€



Offre valable sur présentation de ce coupon. Valable du 28/01/2023 au 04/02/2023



Cucq (face à la poste)
1619 Av de la Libération
03 21 09 37 97



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



Etaples
1 boulevard Billiet
03 21 84 51 03



Le Touquet
111 rue de Metz
03 21 05 10 09

Ouvert 7/7 de 6h30 à 20h



Suivez-nous !

www.sophie-lebreuilly.com

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



Non, vous ne voyez pas double.

Berck : RCS BOULOGNE-SUR-MER 818 789 794 - Boulogne Saint-Martin : RCS BOULOGNE-SUR-MER 818 919 243

*Burger identique à celui du menu acheté sur présentation du dossard de participation au Trail D2B. Offre valable jusqu'au 30/06/2023 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

CONTACTS

Vous cherchez à nous joindre ? Voilà comment.

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.



**HÈLÈNE
COMPIGNIES**

06.24.14.32.56



**CONTACT
@
TOUQUETRAID
.com**



**ASSOCIATION
TOUQUET RAID**

**CENTRES D'AFFAIRES DU TOUQUET
62520 LE TOUQUET**



TRAIL D2B



@TRAILD2B

LE NUMÉRO À RETENIR

06.24.14.32.56