

# TRAIL D2B



ROADBOOK COMPÉTITEURS  
ÉDITION 2024



# 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 2024

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



Nature & Elegance  
**LE TOUQUET  
PARIS-PLAGE**

# PROGRAMME

*Retraits des dossards et spécificités.*

## • Samedi 20 Janvier

13h00 à 17h00 -Retrait des dossards :

Pour toutes les courses à l'Hippodrome du Touquet

Avenue de l'hippodrome 62520 Le Touquet 



## • Dimanche 21 Janvier

7h00 à 10h30 -Retrait des dossards :

Pour toutes les courses à l'Hippodrome du Touquet, av de l'hippodrome 62520 Le Touquet Paris Plage

Suite aux reconnaissances terrains, voici les distances exactes :

-  **TRAIL LONGUE DISTANCE - 38.2 KM**
-  **TRAIL D2B - 23 KM**
-  **TRAIL DÉCOUVERTE - 12 KM**
-  **TRAIL ADO - 4,5 KM**

# TRAIL LONGUE DISTANCE (38,2 KM)

## • Briefing:

7h45 sur la plage Nord de l'Aqualud (un 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, dans la foulée des arrivées.

**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 **16.5e km** – Avenue du Touquet 62780 Cucq
- Ravitaillement solide/liquide Stella **25.2e 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, dans la foulée des arrivées et après respect du protocole FFA.

**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 JEUNES (4,5 KM)

- **Briefing:**

11h45 sur la plage au niveau du départ

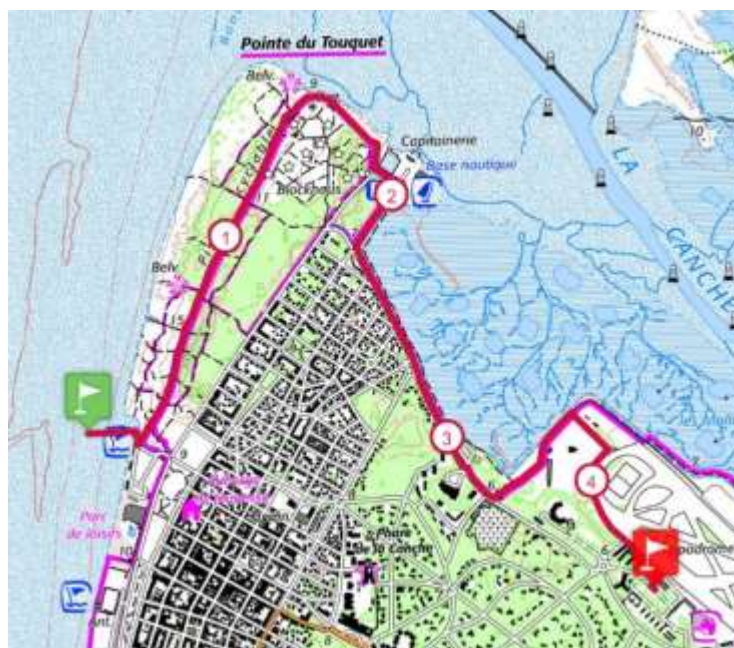
- **Départ du Touquet:**

12h00 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, Dans la foulée des arrivées.



## 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 20 Janvier 2024 de 13h00 à 17h00 et dimanche 21 Janvier 2024 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 lesBoulogne le mercredi 17 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 la longue distance)
- 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 / KINES**



**WC / DOUCHES**

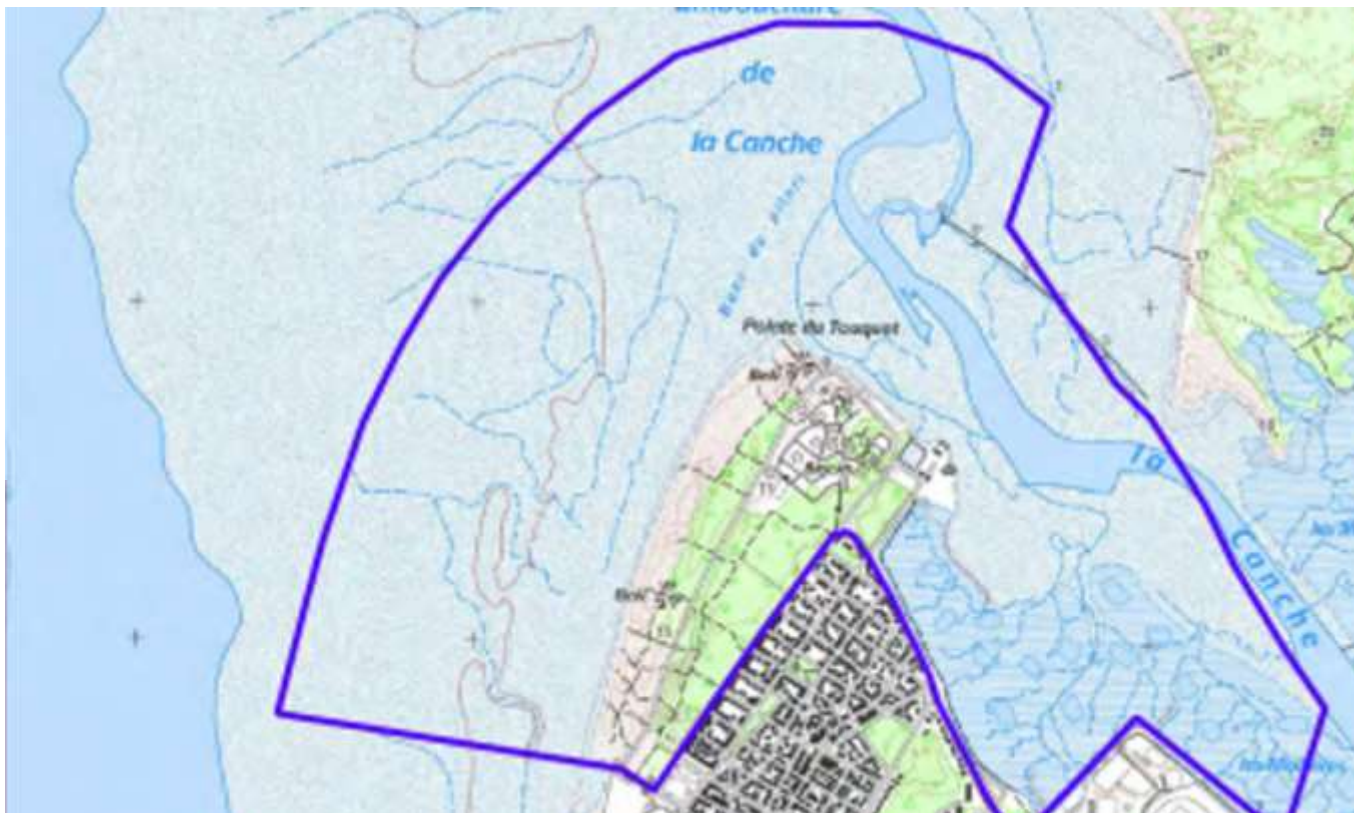
**Douches également en accès libre sur le stade sportif des 4 saisons**



**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 de 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/](http://www.hauts-de-france.developpement-durable.gouv.fr/)

Merci de ne pas courir sur les lasses 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.

Les autres espèces sensibles ou importantes que vous pouvez croiser sur votre parcours. Dérangées ou piétinées, ces espèces mettent du temps à se ré-aclimater.



### Engoulevent d'Europe

L'engoulevent est un insectivore crépusculaire et nocturne. Il passe la journée au repos soit au sol, soit sur une branche. Il compte sur son plumage pour passer inaperçu et il est effectivement très difficile à observer posé. Lorsqu'il se pose sur une branche, c'est le plus souvent dans le sens de la longueur. On peut alors le prendre facilement pour une branche cassée.



### Cochevis Huppé

Autrefois les gens lui trouvaient une ressemblance avec le coq en raison de sa huppe, de sa forme et des proportions de son bec. Cela lui a valu le nom de cochevis, littéralement 'visage de coq'.



### Crapaud Calamite

Ce crapaud est facilement identifiable par la ligne jaune qu'il porte sur son dos. Il se rencontre fréquemment dans les dunes ou sur certains terrils, où le sol constitué de sable ou de schiste se creuse parfois de petites mares temporaires où ils pond ses oeufs.



### Les oyats

Sa présence importante sur les côtes sableuses - et non sur les côtes rocheuses - a une utilité considérable puisque la plante contribue à fixer les dunes grâce à ses longues racines rhizomateuses qui s'enfoncent dans le sable. Par voie de conséquence, la végétation qui se trouve juste derrière les dunes est protégée des vents et peut se développer, tout comme les écosystèmes qui en dépendent.



### Panicaut Maritime

En dépit de son apparence, le Panicaut est une plante protégée qui est aussi l'emblème du Conservatoire du Littoral. Il ne s'agit pas d'un chardon mais d'une plante de la famille des carottes. Le Panicaut maritime est une plante protégée.



### Violette de Curtis

Cette plante protégée pousse dans les dunes, on l'appelle aussi 'pensée des dunes'. Les pensées ont de nombreuses propriétés médicinales (rhumatismes, eczéma, ...)

# ACCÈS - PLAN

*Plan général et accès au Touquet*



## Départ du 12 KM/Marche nordique

Bien entendu, le départ du 12 KM n'apparaît pas sur cette carte du Touquet, son départ se fera à Stella Plage, comme prévu.



TRAIL D2B  
OFFRE SPECIALE

**-15%**  
OFF-COURSE

EN MAGASIN  
HORS NUTRITION  
ET ELECTRONIQUE

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

\*Offre valable jusqu'au 6 février 2024 hors promo

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

créa : Atelier Kenzo

"Off Course est une enseigne spécialisée et entièrement dédiée au running, il vous sera proposé les plus grandes marques pour la pratique de la course à pied, de la marche, du trail mais aussi du triathlon, du débutant aux plus entraînés. L'accueil, le conseil ainsi que votre satisfaction resteront notre priorité ... à très bientôt chez Off Course !"

# Les Masters Auvergnats



Durée et quantités indiquées. Masters + Experts : Auvergnats : Cantal et Fourme d'Ambert, fromages A.O.P. d'Auvergne. Auvergnat Cantal Boeuf : 11,58% de Cantal A.O.P. 35% d'Auvergnat : 9,27% de Fourme d'Ambert A.O.P. Durée et quantités indiquées. Masters + Experts : Poissons : Poisson, Auvergnats : Cantal et Fourme d'Ambert, fromages A.O.P. d'Auvergne.



**Berck, Boulogne, Abbeville, Mers et Amiens.**

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# 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  
COMPIGNIE**

**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**