

# ROADBOOK

## Compétiteurs

19 JANVIER 2025

LE TOUQUET-PARIS-PLAGE



TRAIL **D2B** 

# PRÉSENTATION

Le Roadbook, tout 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. Sion a pris du temps à le faire... c'est qu'il est utile !

## LE TRAIL D2B 2025

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 la salle des 4 saisons du Touquet !

## PARTENAIRES OFFICIELS



Nature & Elegance

LE TOUQUET  
PARIS-PLAGE



Pas-de-Calais  
Mar. Département



Intermarché

# PROGRAMME

*Retrait des dossards et spécificités*

## SAMEDI 18 JANVIER

### Retrait des dossards

De 13h00 à 18h00

Salle des 4 Saisons

121 Avenue de l'Hippodrome, 62520

Le Touquet-Paris-Plage

PAS DE CONSIGNE



## DIMANCHE 19 JANVIER

### Retrait des dossards

A partir de 7h00

Salle des 4 Saisons

121 Avenue de l'Hippodrome, 62520 Le

Touquet-Paris-Plage

PAS DE CONSIGNE

Suite aux reconnaissances terrains, voici

les distances exactes :

**Trail long** - 38.5 km (325D+)

**Trail D2B** - 23km (180D+)

**Trail Découverte/Marche Nordique** -

11.5km (70D+)

**Trail Jeunes** - 4.5km (9D+)

# PARCOURS

*Trail Longue Distance - 38.5km*

## ATTENTION MODIFICATION DE TRACÉ

### Briefing :

7h45 sur la plage Nord de l'Aqualud  
(un départ groupé en échauffement de la Salle des 4 Saisons sera effectué)

### Départ du Touquet :

8h00 sur la plage Nord de l'Aqualud,  
au niveau des flammes

### Arrivée :

Salle des 4 Saisons, Le Touquet Paris-  
Plage

### Porte horaire au ravitaillement :

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

### La remise des récompenses :

Salle des 4 Saisons, 121 Avenue de  
l'Hippodrome, 62520 Le Touquet, dans  
la foulée des arrivées.



## POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

- Ravitaillement 1 : 17.5 km
- Ravitaillement 2 : 26.5km
- Ravitaillement 3 : Arrivée

# PARCOURS

## Trail D2B - 23km

### Briefing :

9h45 sur la plage Nord de l'Aqualud  
(un départ groupé en échauffement de  
la Salle des 4 Saisons sera effectué)

### Départ du Touquet :

10h00 sur la plage Nord de l'Aqualud  
au niveau des flammes

### Arrivée :

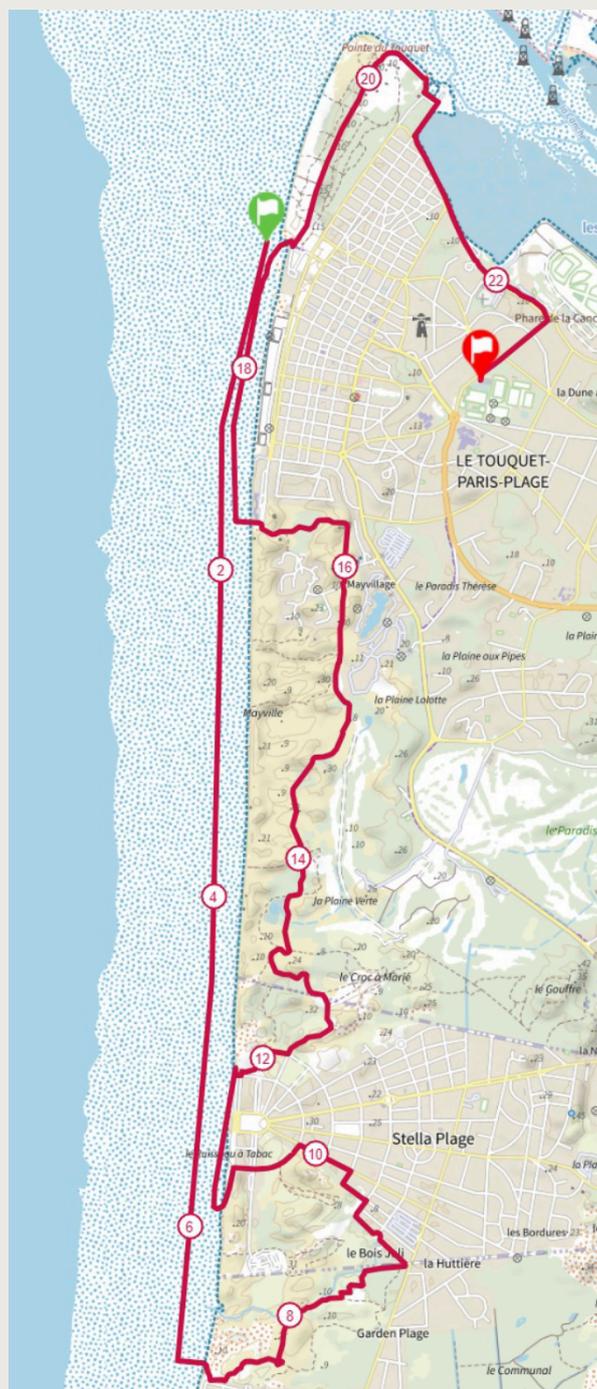
Salle des 4 Saisons, Le Touquet Paris-  
Plage

### Porte horaire au ravitaillement :

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

### La remise des récompenses :

Salle des 4 Saisons, 121 Avenue de  
l'Hippodrome, 62520 Le Touquet, dans  
la foulée des arrivées.



## POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

- Ravitaillement 1 : 10,5km
- Ravitaillement 2 : Arrivée

# PARCOURS

## Trail Découverte et Marche Nordique - 11.5km

### Briefing :

11h15, sur la plage au niveau du point de départ à Stella Plage

### Départ de Stella Plage :

11h30 sur la plage au niveau des flammes

### Arrivée :

Salle des 4 Saisons, Le Touquet Paris-Plage

### Porte horaire au ravitaillement :

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

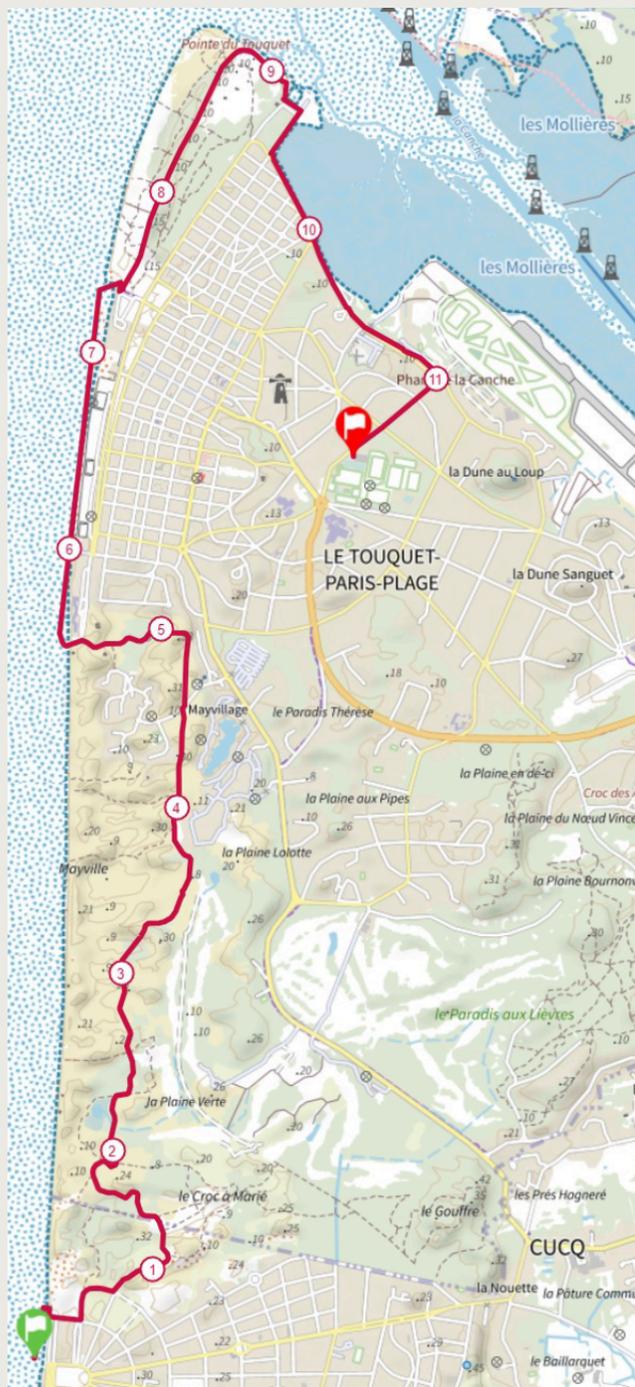
### La remise des récompenses :

Salle des 4 Saisons, 121 Avenue de l'Hippodrome, 62520 Le Touquet, dans la foulée des arrivées.

## NAVETTES

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

RDV à partir de **10h30** pour un départ entre **10h45** et 11h00 MAXIMUM, en face de la salle des 4 Saisons, au niveau de l'avenue des tilleuls

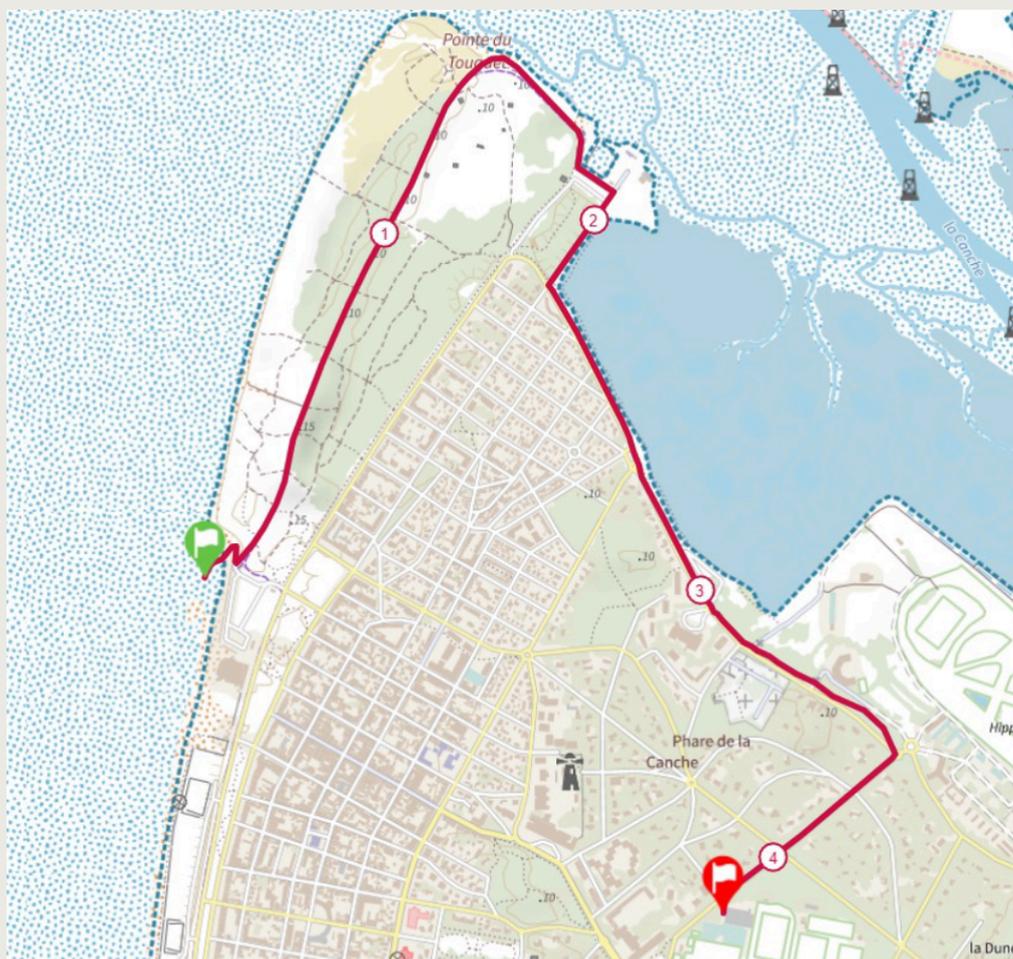


## POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

Ravitaillement à l'arrivée dans la salle  
des 4 Saisons du Touquet

# PARCOURS

Trail Jeunes - 4.5km



## Briefing :

11h45, sur la plage au niveau du point de départ

## Départ du Touquet :

12h00 sur la plage Nord de l'Aqualud au niveau des flammes

## Arrivée :

Salle des 4 Saisons, Le Touquet Paris-Plage

## La remise des récompenses :

Salle des 4 Saisons, 121 Avenue de l'Hippodrome, 62520 Le Touquet, dans la foulée des arrivées.

## POINTS DE PASSAGE - RAVITAILLEMENT

Ravitaillement à l'arrivée dans la salle des 4 Saisons du Touquet

# RETRAIT DE DOSSARDS

*Processus de retrait et obligations*

## ETAPE 1 : SALLE DES 4 SAISONS

Ouverture du retrait des dossards le Samedi 18 Janvier 2025 de 13h00 à 18h00 et dimanche 19 Janvier 2025 à partir de 7h00 pour toutes les courses à la Salle des 4 Saisons, 121 Avenue de l'hippodrome 62520, 62520 LE TOUQUET.



## ETAPE 2 : PRÉSENTEZ VOUS AU RETRAIT

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, PPS ou licence FFA, paiement) nous vous remettrons votre dossard et vos épingles (si besoin).

### **Vous ne pouvez pas être présent à ce moment ?**

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

**Si votre dossier est incomplet vous serez redirigé vers la personne en charge des « litiges ».**



## ETAPE 3 : STARTER PACK

Récupérez votre lot d'accueil : T-shirt + Ecocup qui vous attendent au lieu prévu à cet effet. Vous pouvez les récupérer muni de votre dossard.

# RETRAIT DE DOSSARDS

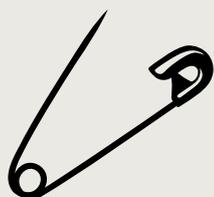
*Processus de retrait et obligations*



**DOSSARD**



**ÉCOCUP**



**ÉPINGLES**



**TSHIRT**

## MATÉRIEL RECOMMANDÉ

Sur le long et moyen 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

**BONNE COURSE !**

# SERVICES

*Les différents services à retrouver à la Salle*



**RAVITAILLEMENT**



**CONSEILS, INFOS**



**INFIRMERIE/KINÉS**



**WC/DOUCHES**



**REMISE DES PRIX**



**BUVETTE**

# ENVIRONNEMENT

## Contraintes environnementales et zones protégées



### 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 interviendront.

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 laisses de mer et de vous tenir à 100m des pieds de dune afin de conserver les espaces naturels.

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



LAISSE DE MER



PIED DE DUNE

# ENVIRONNEMENT

## Contraintes environnementales et zones protégées

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



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 cocq 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 cocq'.



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.



Panicaud Maritime

En dépit de son apparence, le Panicaud 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 Panicaud 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



**P** Parking Salle des 4 Saisons, Parking de l'Hippodrome, Parking Salle Paul Olombel

## DÉPART TRAIL DÉCOUVERTE ET MARCHÉ NORDIQUE

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.



# CONTACT

*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.



**COMPAGNIE  
HÉLÈNE**

06.24.14.32.56



**ASSOCIATION  
TOUQUET RAID**

Centre d'Affaires,  
62520 Le Touquet



**EMAIL**

contact@touquetraid.com



**FACEBOOK**

TRAIL D2B



**INSTAGRAM**

@kb.sport.events

**WWW.TRAILDES2BAIES.FR**