



MARCHE NORDIQUE

GUIDE COUREUR

4 JUILLET 2021

LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS
LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS
LES DÉPARTS LES DÉPARTS LES DÉPARTS



MARCHE NORDIQUE 28KM

Départ: 8h Dimanche 4 juillet
Lieu: Séné-Complexe Cousteau

GRAND RAID 175 KM

Départ: 19h Vendredi 2 juillet
Lieu: Vannes-Esplanade Simone Veil

RELAIS 175 KM

Départ: 19h30 Vendredi 2 juillet
Lieu: Vannes-Esplanade Simone Veil

RAID 100 KM

Départ: 15h Vendredi 2 juillet
Lieu: Arzon-Port du Crouesty

TRAIL 58 KM

Départ: 17h Samedi 3 juillet
Lieu: Sarzeau-Place Richemont

RONDE DES DOUANIERS 34KM

Départ: 10h Samedi 3 juillet
Lieu: Séné-Rue des écoles

LE PROTOCOLE SANITAIRE

LES RÈGLES DE BASE



Le port du masque est rendu obligatoire par l'organisation au départ et jusqu'à la sortie de la zone de départ (100m après le départ), sur les zones de ravitaillement, à l'arrivée et sur le village. Attention, l'organisation ne fournit pas de masque sur le parcours et chaque coureur doit garder son masque sur lui pour le ressortir sur les ravitaillements et à l'arrivée.

Si un concurrent refuse de porter son masque dans une zone où cela est obligatoire, il sera immédiatement mis hors course.

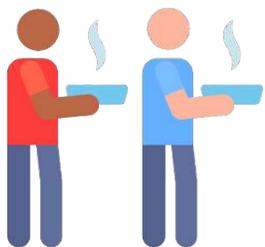


Sur les ravitaillements, le village, la zone de départ et à l'arrivée, l'organisation met à disposition des coureurs du gel hydroalcoolique pour se laver les mains. Il est obligatoire de se laver les mains en entrée et en sortie des zones de rassemblement.

Pour assurer la sécurité de la course, le self-service sur les ravitaillements est proscrit. Il ne vous sera plus possible de vous servir sur les ravitaillements tout seul en boisson. Seules les rampes à eaux restent accessibles en libre service. À votre arrivée sur un ravitaillement, vous devrez enfiler votre masque et vous diriger vers ce que vous souhaitez consommer.

Les temps de service pourraient être plus long, il faudra donc faire preuve de patience. L'organisation préconise au maximum l'autosuffisance pour éviter les temps d'attente trop long et les regroupements sur les ravitaillements.

Si un concurrent se sert personnellement sur un ravitaillement, il sera directement mis hors course pour non-respect des règles sanitaires.



Tout manquement au protocole sanitaire sera sanctionné d'une mise hors course du concurrent

LE PASS SANITAIRE

Pour tout évènement de plus de 1000 personnes, le pass sanitaire a été rendu obligatoire par le gouvernement. Il s'applique donc aux courses de L'Ultra Marin. Vous devez donc présenter (au choix) au retrait de votre dossard :

- Un test PCR ou antigénique négatif datant de moins de 48h
- La vaccination, à la condition de disposer d'un schéma vaccinal complet : 2 semaines après la 2e injection pour les vaccins à double injection ; 4 semaines après l'injection pour les vaccins à une seule injection ; 2 semaines après l'injection pour les vaccins chez les personnes ayant eu la Covid
- Le résultat d'un test PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement au Covid, datant d'au moins 15 jours et de moins de 6 mois

Vous devrez présenter ces informations sous forme de QR code, généré par l'application « Tous AntiCovid » ou disponible en format papier après votre test/vaccination.



Attention, votre justificatif doit être nominatif et votre dossard ne sera remis que sur présentation d'un pass sanitaire valide.

OÙ SE FAIRE TESTER AUX ALENTOURS DE VANNES SANS RENDEZ-VOUS:

Laboratoire Océalab Vannes - Le Ténéno
Zone du Ténéno II Rue du Docteur Roux
0297625757

Laboratoire Océalab Auray - Kériolet
Place de Kériolet
0297242345

Laboratoire OcéalabMuzillac - Stade
1Rue duStade
0297416390

Plus d'informations sur le pass sanitaire: <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/pass-sanitaire>

LE RETRAIT DES DOSSARDS

CRÉNEAUX DE RETRAIT

SAMEDI 3 JUILLET DE 14H À 19H
DIMANCHE 4 JUILLET DE 06H À 07H

Sur ces heures de retrait, l'organisation a mis en place des créneaux horaires pour pouvoir fluidifier la récupération des dossards. Ces créneaux sont soumis à une capacité maximum, et sont à choisir impérativement sur votre espace coureur.

À la remise de votre dossard, l'organisation vous remettra votre bracelet de course, à mettre directement au poignet. Il vous permettra d'accéder aux différentes zones, dont la zone de départ.

Après le retrait de votre dossard, vous devrez vous rendre à la tente cadeaux du village pour récupérer vos cadeaux, dont la boîte de gâteaux de la Trinitaine. Ces cadeaux sont à récupérer avant votre course et ne pourront être donnés à l'arrivée de votre course. Votre ravitaillement de départ vous sera aussi remis dans cette tente.



**LIEU: VILLAGE ULTRA MARIN, QUAI ERIC
TABARLY SUR LE PORT DE VANNES**

LE RAVITAILLEMENT DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

LE RAVITAILLEMENT DE DÉPART:

Juste après votre retrait des dossards, dans la tente cadeau du village Ultra Marin, vous sera remis votre ravitaillement pour la course. En effet, en raison de la crise sanitaire, l'organisation ne met en place que des ravitaillements liquide pendant la course. Ce ravitaillement sera composé de deux barres de céréales et une compote en gourde. Si ces denrées ne sont pas suffisantes, l'organisation préconise de prendre avec vous un ravitaillement supplémentaire pour vous restaurer pendant la course.

LE RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE:

Il vous sera remis un panier repas dès la ligne d'arrivée franchie. Nous vous demandons de consommer le ravitaillement à l'extérieur du village pour éviter les rassemblements.

Important: pour réduire l'impact écologique, l'organisation ne fournit pas de couverts à l'arrivée avec ce repas et nous vous conseillons de prendre un kit couvert avec vous pendant la course

ATTENTION CETTE ANNÉE, IL N'Y AURA PAS D'ACCÈS DOUCHES, VESTIAIRES ET ESPACE DE REPOS APRÈS LA COURSE. IL N'Y AURA PAS NON PLUS DE CONSIGNE POUR LES SACS.

LES RAVITAILLEMENTS SUR LE PARCOURS

LES RÉFÉRENCES SUR LES RAVITAILLEMENTS

L'organisation met en place différents types de ravitaillement pour vous restaurer tout au long du parcours. Les points de ravitaillement sont espacés de 15 à 25km. Voici ce que vous pourrez retrouver sur les différents ravitaillements:

TYPE DE RAVITAILLEMENT	RAVITAILLEMENT LIQUIDE	RAVITAILLEMENT DÉPART
Références	Eau, Saint-Yorre, Cola	Une compote en gourde et deux barres de céréales



LE FONCTIONNEMENT DES RAVITAILLEMENTS

Pour assurer la sécurité de course, le self-service sur les ravitaillements est proscrit. Il ne vous sera plus possible de vous servir sur les ravitaillements tout seul en boisson.

Seules les rampes à eau restent en libre-service sur certains sites.

À votre arrivée sur un ravitaillement, vous devrez enfilez votre masque puis vous munir de votre gobelet pour vous diriger vers ce que vous souhaitez boire. C'est un bénévole qui vous servira directement dans votre gobelet.

Les temps de service pourraient être plus longs, il faudra donc faire preuve de patience. L'organisation préconise au maximum l'autosuffisance pour éviter les temps d'attente trop long et les regroupements sur les ravitaillements.

Si un concurrent se sert personnellement sur un ravitaillement, il sera directement mis hors course pour non-respect des règles sanitaires.

RAPPEL : LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE SUR TOUS LES LIEUX DE RASSEMBLEMENT DE L'ORGANISATION : DÉPART, ARRIVÉE ET SUR LES RAVITAILLEMENTS.

RAVITAILLEMENTS ET BARRIÈRES HORAIRES EN DÉTAIL

	TYPE DE RAVITAILLEMENT	KILOMÉTRAGE	BARRIÈRES HORAIRES
SÉNÉ- BARRARAC'H	LIQUIDE	KM 14,7	-
VANNES-ARRIVÉE	LIQUIDE + SAC DE RAVITAILLEMENT	KM 28,2	DIM-14H

IMPORTANT: LES ACCOMPAGNATEURS SONT INTERDITS SUR TOUS LES RAVITAILLEMENTS DE LA COURSE POUR LIMITER LES FLUX DE PERSONNES

LE MATÉRIEL OBLIGATOIRE PENDANT LA COURSE

La Marche Nordique est une épreuve en semi-autonomie et admet donc une liste d'objets obligatoires afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement de la course.

Chaque coureur s'expose à des pénalités (cf règlement) si son sac ne contient pas les objets de la liste suivante :

- Un Sac De Course*
- Une Pièce D'identité,
- Un Téléphone Portable Chargé,
- Une Couverture De Survie,
- Un Gobelet Individuel,
- Une Réserve D'eau D'1,5L
- Un Masque Chirurgical**
- Des bâtons de marche nordique avec embouts

*Tout sac pouvant contenir ce matériel.

** Ou un masque en tissu de catégorie 1



LES NAVETTES DE DÉPART DEPUIS VANNES

Le départ de la Marche Nordique se faisant à Séné, l'organisation met en place des navettes pour vous emmener au départ de la course.

La montée dans la navette se fera sur présentation de votre ticket navette Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny à Vannes

Pour celles et ceux qui ont acheté un ticket de navette lors de l'Inscription, il vous sera remis avec votre dossard. Pour les autres, des tickets seront en vente en quantité limitée sur le village pour la somme de 7€.

HORAIRE DE LA PREMIÈRE NAVETTE:

6H45

HORAIRE DE LA DERNIÈRE NAVETTE:

7H10

ATTENTION: En vous présentant tardivement au départ des navettes, vous vous exposez à ne pas avoir de place dans la dernière navette à partir.



LÉGENDE



DÉPART DES NAVETTES



VILLAGE ULTRA MARIN



CHEMINEMENT PIÉTON

LES PARKINGS D'ACCÈS AUX NAVETTES DE DÉPART ET À L'ARRIVÉE

1

PARKING DE LA GARE MARITIME

250 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

2

PARKING DU PARC DES EXPOSITIONS DU CHORUS

600 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

3

PARKING DU RACKER

400 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

4

PARKING DU PARC DES EXPOSITIONS DU CHORUS

150 PLACES, 15 MIN À PIED DU DÉPART

LÉGENDE



PARKINGS



CHEMINEMENT PIÉTON JUSQU'AU DÉPART

ZONE DU CHORUS – 1,5KM DE L'ARRIVÉE
ET DE LA PRISE EN CHARGE DES NAVETTES



LES PARKINGS AU DÉPART

1

PARKING COUSTEAU
5 MIN À PIED DU DÉPART

2

PARKING COUSTEAU COUVERT
5 MIN À PIED DU DÉPART

LÉGENDE



PARKINGS

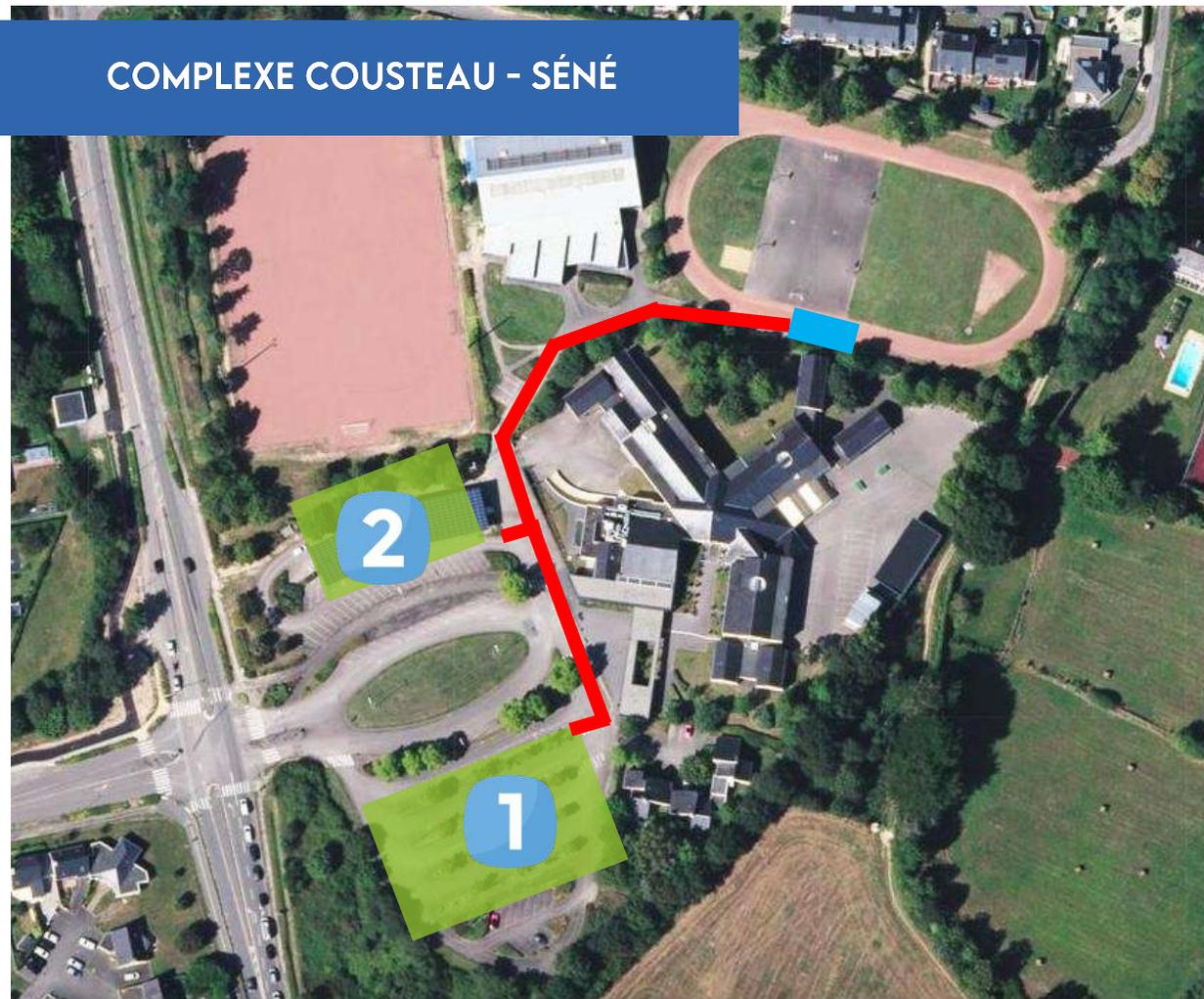


CHEMINEMENT PIÉTON JUSQU'AU DÉPART



DÉPART DE LA COURSE

COMPLEXE COUSTEAU - SÉNÉ



LE FONCTIONNEMENT DES DÉPARTS

LES SAS :

Pour fluidifier le début des courses mais aussi pour éviter le brassage de foule, les départs sont organisés en sas :

L'organisation invite les coureurs à se rendre directement dans leur sas dès leur arrivée sur site. Les sas ont été choisis par les concurrents via leur espace coureurs. Ils sont plafonnés pour respecter les 1m² minimum par concurrent sur la zone de départ (contre 3 coureurs pour 1m² en temps normal)

-Sur tous les départs, les sas partiront à cadence régulière. Le but du départ par vague est de diminuer dès le départ la densité de coureurs, rendant les premiers ravitaillements plus fluides.

Pour le temps des coureurs, le chronomètre sera déclenché au passage de la ligne, et le départ en différé sera pris en compte dans les classements finaux.

LE PORT DU MASQUE

En plus des sas, la procédure de départ implique le port obligatoire du masque. Ce masque pourra être retiré et rangé dans votre sac une fois que vous serez sortis de la zone de départ mise en place par l'organisation. Cette fin de zone interviendra environ 100m après la ligne de départ et sera indiquée par des panneaux.

Chaque masque est à garder, et vous devrez le remettre dès votre arrivée sur le premier ravitaillement de votre course.

LE RAVITAILLEMENT DU DÉPART :

Les années précédentes, l'organisation installait des ravitaillements sur la zone de départ pour permettre aux coureurs de manger ou boire avant le départ de la course. Cette année, toujours pour éviter un brassage et un regroupement de personnes trop important sur une zone restreinte, ces ravitaillements seront supprimés sur l'ensemble des départs. Nous vous recommandons de remplir vos contenants en eau et vous restaurer avant votre arrivée sur site.



LES ABANDONS ET LE RAPATRIEMENT DES COUREURS

QUE FAIRE APRÈS UN ABANDON ?

En cas d'abandon, le concurrent doit impérativement prévenir l'organisation en contactant le PC Course au 02 97 68 24 49 en précisant son numéro de dossard. Ce numéro sera indiqué sur le dossard. Le concurrent forfait devra alors remettre son dossard à un membre de l'organisation.

Par ce simple appel, le coureur forfait épargne au PC Course d'avoir à le chercher et fait gagner un temps précieux à l'organisation. Pour chaque coureur manquant à l'appel, le PC Course engage des recherches auprès des contacts d'urgence et pourra être amené à se rapprocher de la gendarmerie.



LES NAVETTES ABANDONS :

Le rapatriement des abandons est un service mis en place par l'organisation. Il permet à tous les coureurs forfaits d'être rapatriés sur Vannes. Cependant, les coureurs ne pourront pas exiger un rapatriement immédiat.

De plus, les prises en charge par les navettes se feront uniquement sur les points de contrôle.

Si un concurrent abandonne entre deux sites, il devra impérativement se rendre sur le site de prise en charge le plus proche s'il veut être ramené par une navette.

EN CAS D'URGENCE MÉDICALE

S'il y a une urgence, le concurrent impliqué (ou témoin) doit appeler le PC Course. L'appel sera alors transféré au PC Secours qui prendra en charge le blessé. Un abandon entre deux sites ne pourra en aucun cas être rapatrié par une ambulance : un véhicule mobilisé pour ramener une personne capable de se rendre elle-même sur un site de prise en charge par une navette abandon est un véhicule de moins pour traiter les urgences.

LE SUIVI LIVE DES COUREURS

Cette année, le suivi des coureurs se fait via l'application LIVEINFO de LIVETRAIL, disponible sur IOS et Android, ou encore via le site internet LIVETRAIL. Vous pouvez suivre en direct un coureur ou un groupe de coureurs pendant sa course.

Voici ce que permet LIVEINFO:



TÊTE DE COURSE

Affichage des favoris ITRA
Classement tête de courses
Prédiction aux prochains points



SUIVRE UN COUREUR

Suivi live du coureur
Prévision de passage aux checkpoints
Création d'une liste de coureurs personnalisée



CLASSEMENT LIVE

Classement scratch en temps réel
Classement catégorie (région/pays)
Classement spécifique



MULTI-SUPPORT

SMS
Applications : LiveInfo
Site internet



COMMENT ÇA MARCHE ?

ETAPE 1

RECHERCHEZ L'ÉVÈNEMENT
DANS LA BARRE DE RECHERCHE



Recherchez le ou les coureurs que vous souhaitez suivre par son nom ou son numéro de dossard.

Vous pouvez accéder à la course de votre choix pour regarder le classement ou le parcours.

ETAPE 2

SUIVEZ VOTRE COUREUR EN
TEMPS RÉEL



Activez les notifications pour avoir les alertes de votre coureur en live

Dans l'onglet détails, retrouvez avec précision le déroulement de sa course sur les différents pointages.

Suivez l'évolution globale de sa course depuis le départ.

ETAPE 3

TENEZ-VOUS INFORMÉ DE SA
COURSE EN DÉTAIL

Checkpoint	Distance / Elevation	Time	Speed
Vannes	0km / 0m+	Ven. 18:00:31	00:00:00
Arradon Kerbilhouet	17,0km / 90m+	Ven. 19:19:09	01:18:38 / 12,95km/h
Baden Port Blanc	28,3km / 176m+	Ven. 20:14:50	02:14:19 / 12,22km/h
Larmor Baden	35,1km / 210m+	Ven. 20:51:08	02:50:37 / 11,16km/h
Le Bono Port	52,2km / 323m+	Ven. 22:19:08	04:18:37 / 11,66km/h
Crach tennis	67,3km / 411m+	Ven. 23:43:07	05:42:36 / 10,84km/h
Embarcadère Lomariaquer	82,0km / 426m+	Sa. 01:05:58	07:05:27 / 10,59km/h

LA REMISE DES PRIX

QUAND A LIEU LA REMISE DES PRIX ?

Pour le Raid et la Ronde des Douaniers, la remise des prix aura lieu le samedi à 20h.

Pour le Grand Raid, le Relais, le Trail et la Marche Nordique, la remise des prix aura lieu le dimanche à 13h.

QUI EST RÉCOMPENSÉ ?

Sont récompensés uniquement les 3 premiers hommes et femmes de chaque course. Pour le Relais, sont récompensés les 3 premières équipes hommes, les 3 premières équipes femmes et les 3 premières équipes mixtes.

Un classement pour toutes les catégories sera effectué.



L'ULTRA MARIN ET L'ENVIRONNEMENT



PROTÉGER L'HABITAT, LA FAUNE ET LA FLORE

LE BON COMPORTEMENT À ADOPTER

- Être attentif aux zones humides et au respect de la flore.
- Éviter le bruit dans les zones de nidification abritant de nombreuses espèces protégées.

ADAPTER LES TRANSPORTS

- Privilégier les transports en commun comme le covoiturage, les navettes ou les bus.
- Utiliser les parkings dédiés et éviter le stationnement sauvage sur les parcours

Reconnu comme étant une des plus belles baies du Monde, Le Golfe du Morbihan fait partie du réseau européen Natura 2000. Cette classification permet de protéger les espèces animales et végétales en déclin au sein de ce Parc Naturel Régional.

En respectant les tracés autorisés, un balisage sans marquage, la signalisation des zones de nidification, et en mettant en place des structures adéquates comme du tri sélectif, l'organisation s'engage à respecter cet environnement et contribue à la protection des habitats naturels de la faune et de la flore.

Pour être efficaces, nous devons tous aller dans le même sens et agir pour la préservation de cet environnement.

Les concurrents s'engagent donc à respecter les consignes données par l'organisation, en particulier celles concernant le matériel nécessaire, la gestion des déchets et le respect du tracé dans les zones humides.

Chaque coureur doit impérativement conserver ses emballages entre deux ravitaillements. Il doit aussi avoir son kit couverts et son gobelet pour tous les ravitaillements. L'organisation ne fournira plus de couverts en plastique sur ces points



Les zones de nidification traversées seront annoncées par ces panneaux. Un balisage et une signalétique spécifique seront mis en place sur le terrain pour l'habitat et les zones humides classées sensibles.

CRÉDITS PHOTOS

JEAN-PIERRE PRIOUL
ALEXANDRE LAMOUREUX
JEAN-YVES PRIGENT