

LA COURTE - ROAD BOOK 2021

de l'Ermitage les bains à St Leu - Concurrents nés à partir de 2003

****REUNION ISLAND - INDIAN OCEAN

SWIM AND RUN

14 NOVEMBRE 2021 **SWIM RUN**
REUNION ISLAND
QUATRIÈME ÉDITION

LA KIDS
DE 8 À 19 ANS

LA COURTE
12,5 KM DE TRAIL
2 KM DE NATATION

LA LONGUE
24 KM DE TRAIL
5 KM DE NATATION



... INFOS ...
www.swimrun-reunion.com
Swimrun Réunion

14.5 km

12,5 km de trail (6 sections)
2 km de natation (5 sections)

Le départ sera donné depuis la passe de l'Ermitage au niveau du poste de secours. Les coureurs emprunteront ensuite un parcours alternant des sections de course à pied et des sections de natation qui les amèneront jusqu'à la plage de St Leu. Au total, les athlètes auront à parcourir 6 sections de trail (12.5 km) et 5 sections de natation (2 km) soit environ 14.5 km de course en DUO.

Toutes les sections de natation se font en lagon, nage en ligne de 2m à 5m du bord (hors zone récifale) et sécurisé avec un bénévole sur un paddle et un bénévole sur la plage.

Le jour de la course, il y aura une absence de marnage avec un niveau 0 +70cm dans le lagon ce qui permet une natation en toute sécurité quant à la profondeur et l'absence de courant.

RUN 1: 2 300 m
poste de secours « passe de l'Ermitage » / arbre penché



Ligne droite de 2 300 m sur la plage entre les deux postes de pointage

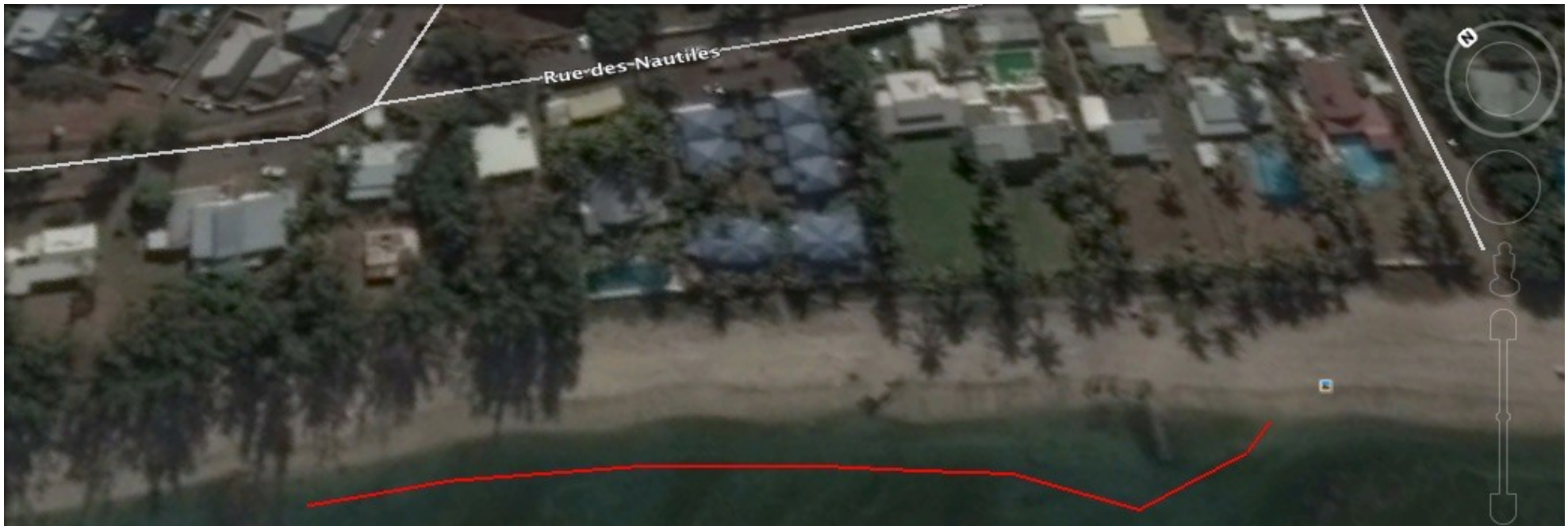
SWIM 1: 650 m
du poste de pointage à la fin du lagon de Trou d'Eau



RUN 2 : 600 m



SWIM 2 : 300 m



La 2ème section natation de 300 m débute juste après le 1^{er} bloc rocheux jusqu'à l'ancienne canalisation. (zone non récifale).

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : un paddle sur l'eau + un bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin.

© 2016 Google

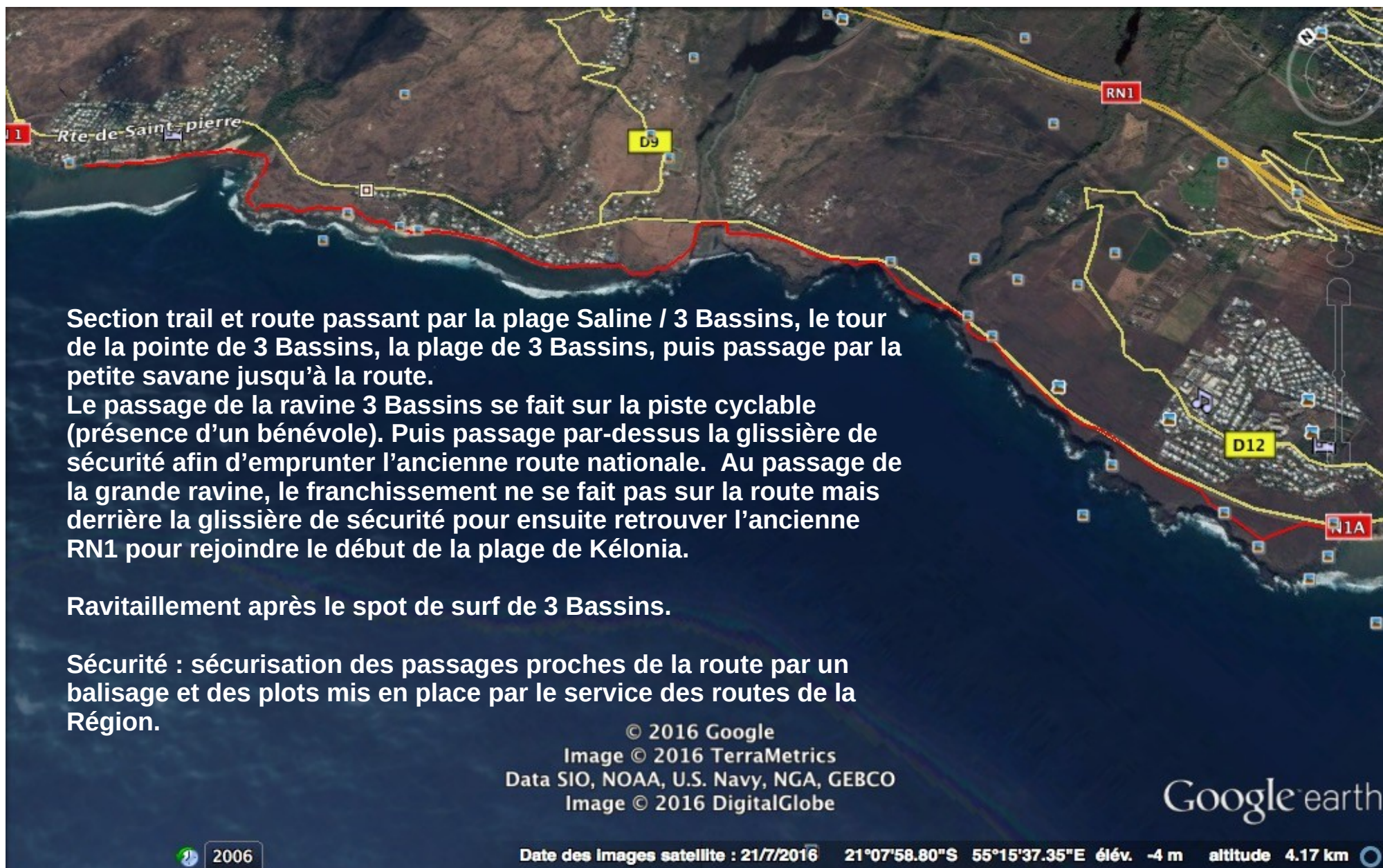
Image © 2016 DigitalGlobe

Google earth

2006

Date des Images satellite : 21/7/2016 21°06'25.68"S 55°14'58.38"E élév. 4 m altitude 215 m

RUN 3 : 6 400 m



Section trail et route passant par la plage Saline / 3 Bassins, le tour de la pointe de 3 Bassins, la plage de 3 Bassins, puis passage par la petite savane jusqu'à la route.

Le passage de la ravine 3 Bassins se fait sur la piste cyclable (présence d'un bénévole). Puis passage par-dessus la glissière de sécurité afin d'emprunter l'ancienne route nationale. Au passage de la grande ravine, le franchissement ne se fait pas sur la route mais derrière la glissière de sécurité pour ensuite retrouver l'ancienne RN1 pour rejoindre le début de la plage de Kélonia.

Ravitaillement après le spot de surf de 3 Bassins.

Sécurité : sécurisation des passages proches de la route par un balisage et des plots mis en place par le service des routes de la Région.

© 2016 Google
Image © 2016 TerraMetrics
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO
Image © 2016 DigitalGlobe

Google earth

2006

Date des Images satellite : 21/7/2016 21°07'58.80"S 55°15'37.35"E élév. -4 m altitude 4.17 km

SWIM 3 : 350 m
Plage de Kélonia



Natation à 1m50m du bord dans un couloir de nage hors zone récifale.
Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : deux bénévoles sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section
+ ambulance + médecin.

Section natation annulée en cas de fort courant.

RUN 4 : 2 500 m
de la plage de Kélonia au poste MNS de St Leu



SWIM 4 : 350 m
plage du poste MNS de St Leu



La 4ème section natation de 350 m débute au poste de secours de St Leu et longe la plage.

Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : 1 paddle et 1 bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin.

© 2016 Google

Image © 2016 DigitalGlobe

Google earth

2006

Date des Images satellite : 21/7/2016 21°10'20.15"S 55°17'09.57"E élév. 1 m altitude 378 m



RUN 5 : 350 m passage de la ravine St Leu



**SWIM 5 : 300 m
plage de la citerne 46**

HALF SWIMRUN

Légende

-  RUN
-  Swim 5

La 5ème section natation de 300 m se nage du début de la plage de la citerne 46 jusqu'au milieu de la plage.
Pointage en début et fin de section natation.

Sécurité : 1 paddle et 1 bénévole sur la plage en liaison téléphone avec les pointeurs de début et fin de section + ambulance + médecin.
Poste de secours averti

Google Earth

©2018 Google
Image © 2019 DigitalGlobe

100 m



RUN 6 : 100 m
plage de la citerne 46 - Arrivée

