

ANJOU SWIMRUN

SAMEDI 4 MAI 2024

LAC DE MAINE

J-3 !



ANJOU
SWIMRUN

SWIMRUN

Le SWIMRUN est une épreuve enchaînant des parcours de natation et course à pied répétés, d'un minimum de trois segments.

Les participants effectuent la course principalement en binôme.

C'est une discipline inscrite auprès de la Fédération Française de Triathlon depuis 2017.

L'idée du Swimrun est apparue en Suède en 2002 à l'occasion d'un pari entre

amis : *La dernière équipe arrivée à Sandham, village située 70 km plus au nord, en courant sur les différentes îles et en nageant entre elle, paiera l'hôtel et le dîner pour les autres*

ANJOU SWIMRUN

L'ANJOU SWIMRUN est une manifestation créée en 2017 par des amis passionnés par les disciplines enchaînées, réunis au sein de l'association AquaSport.

Elle se déroule au lac de Maine, début mai, avec l'idée de se rapprocher de la version originale, dans des eaux un peu plus fraîches qu'en période estivale. Deux formats y sont proposés, uniquement à destination des binômes, pour conserver là aussi l'esprit d'origine.



SAMEDI 4 MAI 2024

LAC de MAINE - ANGERS

10h30/12h30 : retrait des dossards au pied de la Pyramide

13h00 : **SwimRun M - 26 km** (à partir de senior)

22,5 km de càp et 3,5km de natation (**natation réduite !!**)
11 portions de course à pied (4.873m pour la plus longue)
10 portions de natation (750m pour la plus longue)

13h15 : **SwimRun S - 14 km** (à partir de junior)

12km de càp et 2km de natation
7 portions de course à pied (4.873m pour la plus longue)
6 portions de natation (782m pour la plus longue)

16h30 : remise des récompenses

Épreuves labellisées FFTri
En binômes exclusivement



Club organisateur : **SCO ANGERS TRIATHLON** avec des étudiants L1 de l'IFEPSA

Coordinateurs Club : Ludovic BOUGET
: Christelle OLIVE-MARCHESI
avec le soutien technique du bureau d'Aquasport

Référente pédagogique IFEPSA : Adèle HÉRAULT

Animateur : Nicolas LEROY

DJ : Simon

Chronométrie : CHRONOS METRON

Inscription en ligne : NJUKO

Secours : UDSP49 et bénévoles BNSSA

Gestion Bénévoles : VORG.fr

et 100 BÉNÉVOLES ENGAGÉS!!





FORMAT S

Distance totale 14 km

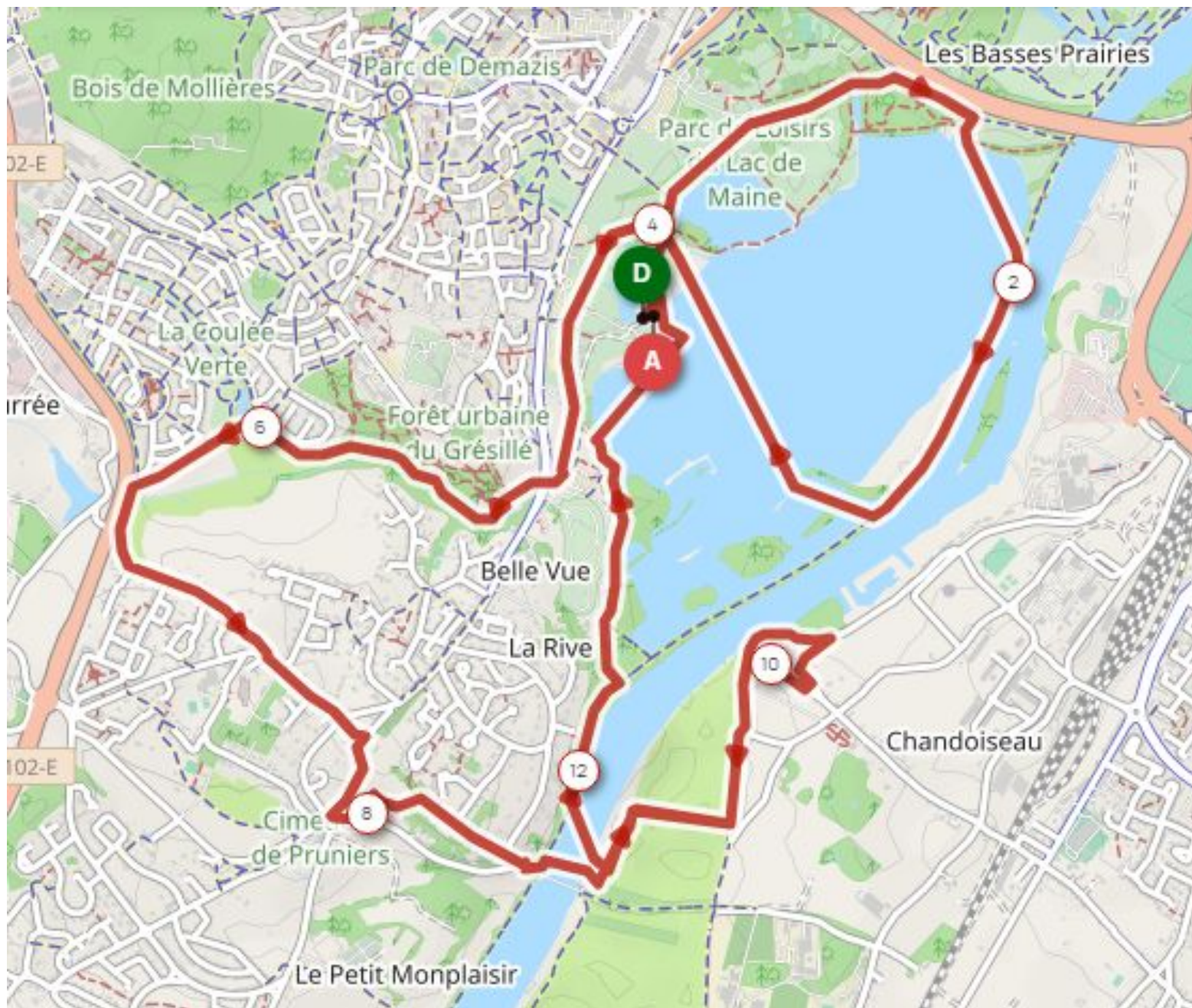
<https://www.openrunner.com/route-details/18417560>

- > Distance course à pied = 12 km
- > Distance natation = 2.000 m
- > 7 segments de courses à pied (plus longue : 4 873 m)
- > 6 segments de natations (plus longue 782 m)
- > 103 m de dénivelé positif

Public

- > à partir de la catégorie junior
- > 150 équipes en binôme
- > licenciés et non-licenciés FFTri





MODIFICATION (S/M) :

Un arrêté municipal interdit le passage de la Roche du Grésillé aux manifestations sportives.

>> Pas de grimpette dans les rochers, contournement par le bas.



FORMAT M

Distance totale 26km

<https://www.openrunner.com/route-details/18417724>

- > Distance course à pied = 22,5 km
- > Distance natation = 3.550 m
- > 11 segments de courses à pied (plus longue : 4 873 m)
- > 10 segments de natations (plus longue 750 m)
- > 143 m de dénivelé positif

Public

- > à partir de la catégorie senior
- > 100 équipes en binôme
- > licenciés et non-licenciés FFTri



MODIFICATIONS (M) :

>>> Travaux sur le pont de la Libération : on a remplacé le cheminement pedestre initial sur le pont par une portion natation de 140m, sous le pont pour rejoindre l'autre rive.

>>> Pour garantir la sécurité des participants et leur plaisir, en diminuant les risques d'hypothermie et de fatigue dans une eau à 15-16 degrés sur une distance initiale de 1.417m, **l'avant-dernière portion de natation a été réduite de moitié** : elle passera ainsi à **750m**, avec une càp pour récupérer le parcours vers le parc de Balzac.

FORMAT S

Par portion	Distance cumulée
1480	1480
450	1930
1200	3130
780	3910
4880	8790
130	8920
2950	11870
170	12040
1450	13490
380	13870
200	14070
TOTAL	14070

TOTAL

dont NAT	1910
dont CAP	11960



FORMAT M

	Par portion	Distance cumulée	
	1480	1480	
	450	1930	
	1200	3130	
RAV1	780	3910	RAV1
	4880	8790	
RAV2	130	8920	RAV2
	3150	12070	
	320	12390	
RAV3	1480	13870	
	170	14040	
	10	14050	
RAVITO	150	14200	
	1000	15200	
	150	15350	
	3215	18565	RAV3
	146	18711	
	20	18731	
	170	18901	
	1450	20351	RAV4
	750	21101	
	4700	25801	
	340	26141	
	200	26341	
TOTAL	26341		RAVITO

dont NAT	3556
dont CAP	22785

RAVITAILLEMENTS

RAV1 (S/M) : à la sortie de la 2e portion natation, plage

RAV2 (S/M) : avant d'entamer la 3e natation

RAV3 (M) : après la 6e natation, au pont de Bouchemaine

RAV4 (S/M) : avant la dernière natation du S et l'avant dernière natation du M

RAV5 (S/M) : à l'arrivée !

VILLAGE ANJOU SWIMRUN 2024



RETRAIT DES DOSSARDS :

De 10h30 à 12h30 au pied de la Pyramide du Lac de Maine à Angers.

RAPPEL REGLEMENT INTERIEUR :

- Les deux participants qui forment l'équipe doivent être présents ensemble au moment du retrait des sacs pour valider la présence de l'équipe et présenter le matériel obligatoire (cf matériel)
- Chaque athlète devra présenter une pièce d'identité valable pour émarger.
- Chaque équipe se verra attribuer un sac dans lequel elle pourra trouver 2 bonnets de bain, 2 chasubles et une puce (chronométrage) >> chasubles et puce à restituer à l'arrivée)
- Le reste de l'équipement est à la charge du participant.



Le règlement intérieur est toujours disponible en ligne !



RAPPEL DU MATÉRIEL

Un relevé de température a été effectué lundi soir : 15 degrés au bout du ponton de la Pyramide, à 60cm de fond.

OBLIGATOIRE :

Une combinaison néoprène

Le bonnet fourni par l'organisation

Au moins un sifflet par binôme

L'éco Cup fourni par l'organisateur pour vous ravitailler en boisson aux ravitos

Chaussures de trail ou de swimrun

OPTIONNEL :

Une 2e bonnet en silicone ou une cagoule en néoprène

Un maillot de bain ou trifonction sous la combi

Des gants néoprène

Des plaquettes

Un pull-buoy

Une longe

Des manchons

Des jambières ...



INFOS UTILES

STATIONNEMENT

Stationnement des véhicules :

Concurrents et bénévoles sont invités à se stationner sur les parkings à l'entrée du parc de loisirs.

Stationnement des vélos :

Le Lac de Maine propose plusieurs emplacements pour attacher les vélos (prévoir son anti vol)

TABLEAU À CLÉS

Vous pourrez laisser votre clé de voiture à la tente des Bénévoles (près du retrait des dossards)

SANITAIRES

Les vestiaires, avec douches, et les toilettes situés dans la Pyramide seront mis à disposition des concurrents par le parc de Loisirs du Lac de Maine

ANJOU SWIMRUN - IFEPSA

Les étudiants L1 de l'IFEPSA ANGERS ont participé à l'organisation de cette édition 2024 sur plusieurs thématiques :

- > administration : rétro planning des tâches à effectuer
- > communication : réseaux sociaux
- > parcours : nomination des référents par zones
- > partenariat : source de recettes et développement image
- > animation du village SwimRun : ravitaillement, buvette
- > concurrents : inscriptions en amont et retrait des dossards
- > développement durable : Clean Up en amont de l'épreuve

A SAMEDI LES WARRIORS !

**NOS 100 BÉNÉVOLES SONT AU TAQUET
POUR VOUS ACCUEILLIR ET VOUS FAIRE PRENDRE
DU PLAISIR DANS CETTE DISCIPLINE ENCHAÎNÉE**

ILS NOUS ACCOMPAGNENT DANS NOTRE ORGANISATION



CLUB PARTENAIRES :

Novéo Travaux, Appro Utilitaires, L'Accordeur, BDO, Welko, Kominov, Atoll Opticiens, Stonart, Sombat, Super U Andard, Batiplaf, Marolleau Couvertures, Chez Damien