

14 SEPT 2024 TRAIL LONGE CÔTE HARDELOT



Ce *Trail Longe Côte* est une épreuve combinée de **longe côte** et d'**allure libre** en bord de mer.



Les épreuves

VERTE : Réservée aux marcheurs !

2,5 km



~ 1,3 km / 1,2 km

- Descente sur la plage
- Entrée dans l'eau
- 1,2 km de longe côte avec sortie à l'australienne
- Retour en marche sur la plage
- Remontée sur la digue pour l'arrivée
- Ravitaillement



BLEUE

3,5 km



~ 2,3 km / 1,2 km

- Parcours terrestre en allure libre
- Entrée dans l'eau
- 1,2 km de longe côte avec sortie à l'australienne
- Remontée sur la digue
- Retour par la plage en allure libre
- Remontée sur la digue pour l'arrivée
- Ravitaillement



ROUGE



6,0 km

~ 3,6 km / 2,4 km

- Parcours terrestre en allure libre
- Entrée dans l'eau
- 1,2 km longe côte avec sortie à l'australienne
- Remontée sur la digue
- Retour par la plage en allure libre
- Remontée sur la digue à la base de glisse
- Ravitaillement
- Descente sur la plage
- Répétition rouge 1 fois
- Arrivée et ravitaillement



NOIRE



8,5 km

~ 4,9 km / 3,6 km

- Parcours terrestre en allure libre
- Entrée dans l'eau
- 1,2 km longe côte avec sortie à l'australienne
- Remontée sur la digue
- Retour par la plage en allure libre
- Remontée sur la digue à la base de glisse
- Ravitaillement
- Descente sur la plage
- Répétition noire 2 fois
- Arrivée et ravitaillement



En solo ou en binôme

Le longe côte en binôme, l'un derrière l'autre, permet de profiter du phénomène d'aspiration. Le premier ouvre la voie et le second limite son effort. L'un et l'autre pouvant échanger leur rôle à tout moment.

En binôme, les 2 participants devront faire toute la course ensemble. Ils ne devront jamais être éloignés sous peine de disqualification. Chaque binôme a un capitaine. Les binômes peuvent être HH/FF/Mixte.

En solo, le participant effectuera son épreuve seul.

Les participants doivent être capables de parcourir les distances prévues en milieu aquatique et terrestre, être en bonne condition physique et mentale.

N'oublions pas que nous sommes dans un milieu naturel avec du courant, des vagues et du vent que nous ne maîtrisons pas.

Consulter la présentation du [Longe côte - marche aquatique](#) de la fédération française de randonnée.

Les 4 épreuves (VERTE, BLEUE, ROUGE et NOIRE) sont possibles en solo ou en binôme.

Les épreuves ROUGE et NOIRE en solo répondent aux critères définis par la Fédération Française de Randonnée Pédestre en vue des futurs Championnat de France de Longe Côte (dès 2025).

Le matériel

A fournir par le participant obligatoire

- Combishort ou combinaison intégrale en néoprène
- Basket de running type trail à **lacets** (pour accrocher la puce)
- Sifflet

Fourni par l'organisation

- Maillot
- Dossard
- Puce de chronométrage (à rendre à la fin de la course à l'organisateur)

Tout matériel de propulsion gants, pagaie, longe up, plaquettes est **interdit**.

Les informations pratiques

L'inscription

Les épreuves sont ouvertes uniquement aux personnes majeures.

Il n'y a pas de catégorie d'âge dans les épreuves.

Les droits d'inscription :	VERTE :	15 € par participant
	BLEUE :	15 € par participant
	ROUGE :	18 € par participant
	NOIRE :	20 € par participant

Certificat médical

- Si le participant est licencié à la FFRP avec un certificat médical autorisant le trail longue côte en compétition, il devra fournir son numéro d'adhérent.
- Dans les autres cas, il devra remplir le formulaire Parcours Prévention Santé.

L'inscription est nominative : elle n'est donc pas cessible.

L'inscription doit se faire en ligne via le site chronopale.fr avant le 13 septembre 2024 à 14h.

Pas d'inscription sur place.

Le chronométrage

Les puces de chronométrage sont fournies (et à restituer après la course).

Chaque participant solo sera équipé d'un dossard et d'une puce de chronométrage.

Chaque participant d'un binôme aura un dossard et seul le capitaine sera équipé d'une puce. Le binôme doit faire la course en même temps et le capitaine passera la ligne d'arrivée derrière son binôme.

Le départ sera groupé par épreuve et des temps intermédiaires seront enregistrés pour les épreuves rouge et noire.

Le programme de la journée

Entre 8h et 9h30 :	Accueil, retrait des dossards et puces
10h :	Briefing
10h15 :	Echauffement collectif
10h30 :	Départ des épreuves allure libre (noire, rouge et bleue)
10h45 :	Départ de l'épreuve marche (verte)
Entre 11h et 13h :	Arrivée
13h15 :	Remise des prix

La remise des prix

L'organisation récompensera chaque participant par une médaille de finisher à l'arrivée.

Une remise des prix sera faite aux 3 premiers temps au scratch de chaque épreuve en solo et en binôme, par catégorie de binôme (HH/FF/Mixte). Pas de catégorie d'âge.

La localisation

Base de Glisse Georges Pernoud à Hardelot plage 62152.

Accès par l'A16, sortie *Neufchatel Hardelot* puis direction *Hardelot plage*.

Parking gratuit à proximité.

Les services

Ravitaillement pour les participants.

Buvette et restauration Food truck sur place.

Vestiaire : barnums et tentes à disposition (le KMCO décline toute responsabilité en cas de vol).

Toilettes publiques.

Les règles de course

Déroulement de la course

Le briefing avec l'énoncé des règles de course se fera le jour de la course à 10h00.

- Le parcours sera matérialisé par un balisage (bouée ou bénévole). Le participant devra obligatoirement contourner les bouées (ou les bénévoles) dans le sens indiqué lors du briefing.
- La sortie à l'australienne pendant la partie longe côte est une sortie d'eau brève suivie d'un retour à l'eau.
- Le participant inscrit à l'épreuve VERTE (marche) n'a pas le droit de courir du tout.
- Des *animateurs* de longe côte seront dispersés sur le parcours mer afin de s'assurer du respect des règles de course :
 - interdiction de courir sur la partie longe côte, sauf aux entrées et sorties d'eau ;
 - interdiction de nager sur la partie longe côte ;
 - obligation de respecter le *Bon Niveau d'Immersion* (c'est à dire entre le nombril et les aisselles) tout le long du parcours.
- En cas d'abandon, le participant doit en informer l'organisation et rejoindre l'arrivée.

Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner la disqualification.

Sécurité

Le trail longe côte sera sécurisé par une équipe de sécurité aquatique professionnelle (asso-blmd.org) postée tout le long du parcours mer. Cette sécurité sera renforcée par un poste médical situé au poste de secours et à l'arrivée.

La bienveillance entre participants est demandée. Chacun doit être en mesure de prévenir l'organisation et/ou la sécurité en cas de difficulté d'un autre participant et lui venir en aide dans les limites de ses capacités.

Modification ou annulation

L'organisation se réserve le droit de modifier sans préavis le parcours en cas de conditions météorologiques défavorables afin d'assurer à tous les participants une sécurité optimale.

L'organisation se réserve le droit d'annuler le trail longe côte en cas de force majeure ou sur demande de l'autorité administrative.

L'organisation se réserve le droit d'interrompre le trail longe côte en cas de force majeure. Le participant sera prévenu par tous les moyens possibles et devra se conformer strictement aux directives de l'organisation. Le non-respect des consignes entrainera la fin de la responsabilité de l'organisation.

Le participant ne pourra prétendre à aucun remboursement des droits d'inscription, cependant une compensation pourra être proposée.

Droit à l'image

Par leur inscription, les participants autorisent les organisateurs et partenaires à utiliser les images fixes et audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, prises lors de l'événement.

Les informations recueillies via le formulaire d'inscription sont enregistrées conformément à la loi sur la protection des données personnelles. Les concurrents possèdent un droit d'accès et de modification pour leurs données personnelles.

Respect de l'environnement

Le trail longe côte Hardelot s'inscrit dans le développement durable, et à ce titre, l'organisation s'engage à mettre en place un tri sélectif des déchets, à favoriser le covoiturage, à interdire de jeter ses déchets et emballages hors des zones de propreté.

Tout participant ne respectant pas l'environnement pourra être disqualifié.

Organisation

Nom : KMCO-Hardelot

Lieu : Base de glisse George Pernoud à Hardelot

Contact : tlc@kmco-hardelot.fr