

ROAD BOOK – LA NOCTURNE

La course dénommé « LA NOCTURNE » se déroule sur les plages du poste de secours et de la citerne 46 à St Leu.

L'intégralité du parcours est située sur la plage et sur le front de mer de St Leu et sera sécurisé par des bénévoles. Un paddle board effectuera des va-et-vient sur la section natation pour veiller à la sécurité des nageurs. Un surveillant qualifié (MNS, BNSSA) circulera le long de la plage, en liaison téléphonique avec les services de secours (ambulance, médecin) et la direction de course.

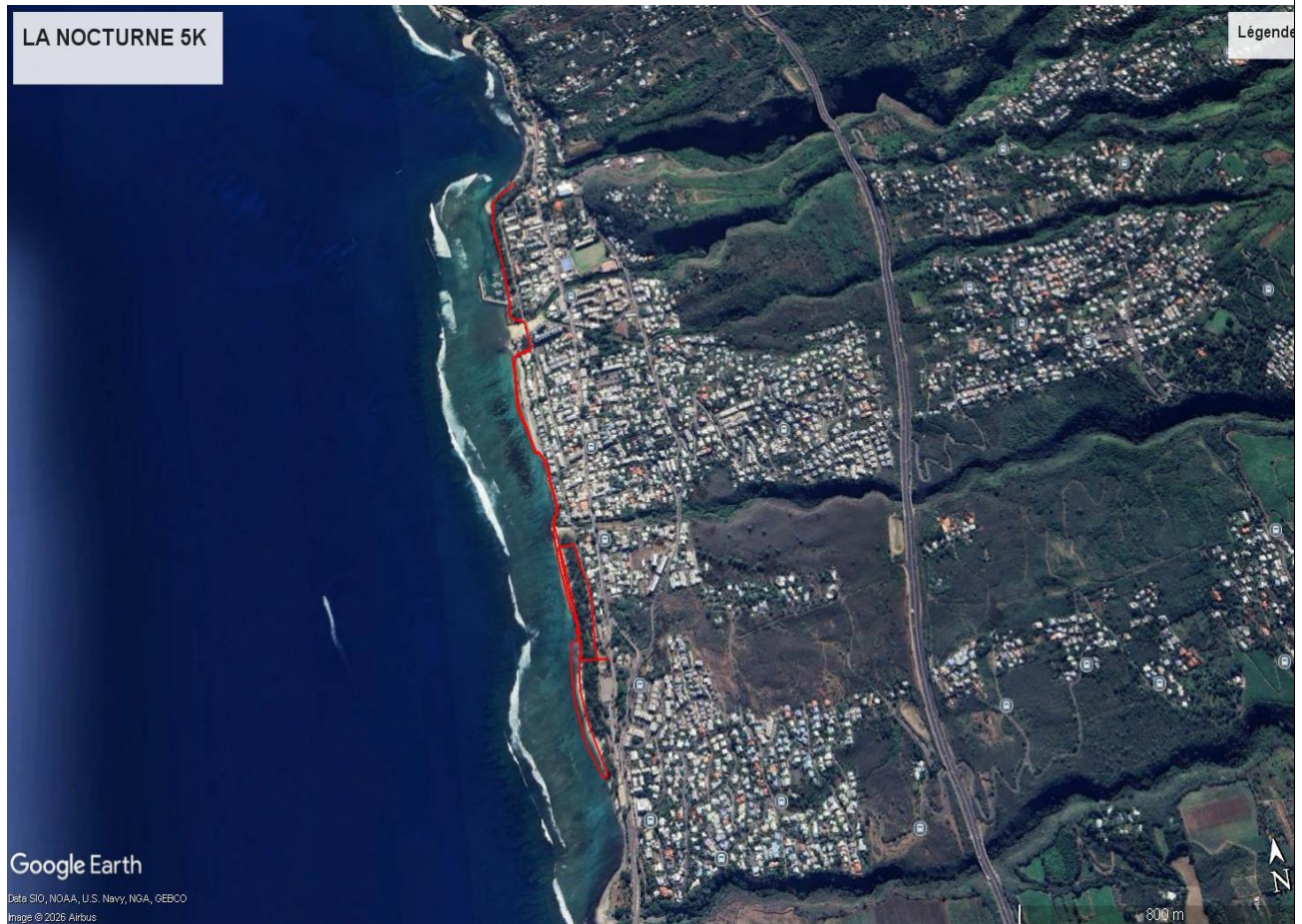
La course se déroulant en nocturne le binôme sera obligatoirement attaché avec un leash lors de la partie natation. L'organisation fournira une pochette étanche pour insérer la lampe frontale en mode clignotant lors des sections natation afin d'être repéré.

Les sections natation se font hors zone récifale à maximum 5m du bord. Les athlètes devront suivre des bouées qui seront-elles mêmes éclairées et formant un chemin lumineux.

PARCOURS INTEGRAL 5KM

LA NOCTURNE 5K

Légende



- course à pied de 1,2km (course 1),
- natation de 400 m en ligne (natation 1),
- course à pied de 600 m (course 2),
- natation de 350 m en ligne (natation 2),
- course à pied de 1,5 km (course 3),
- natation de 350m en ligne (natation 3),
- course à pied de 800m

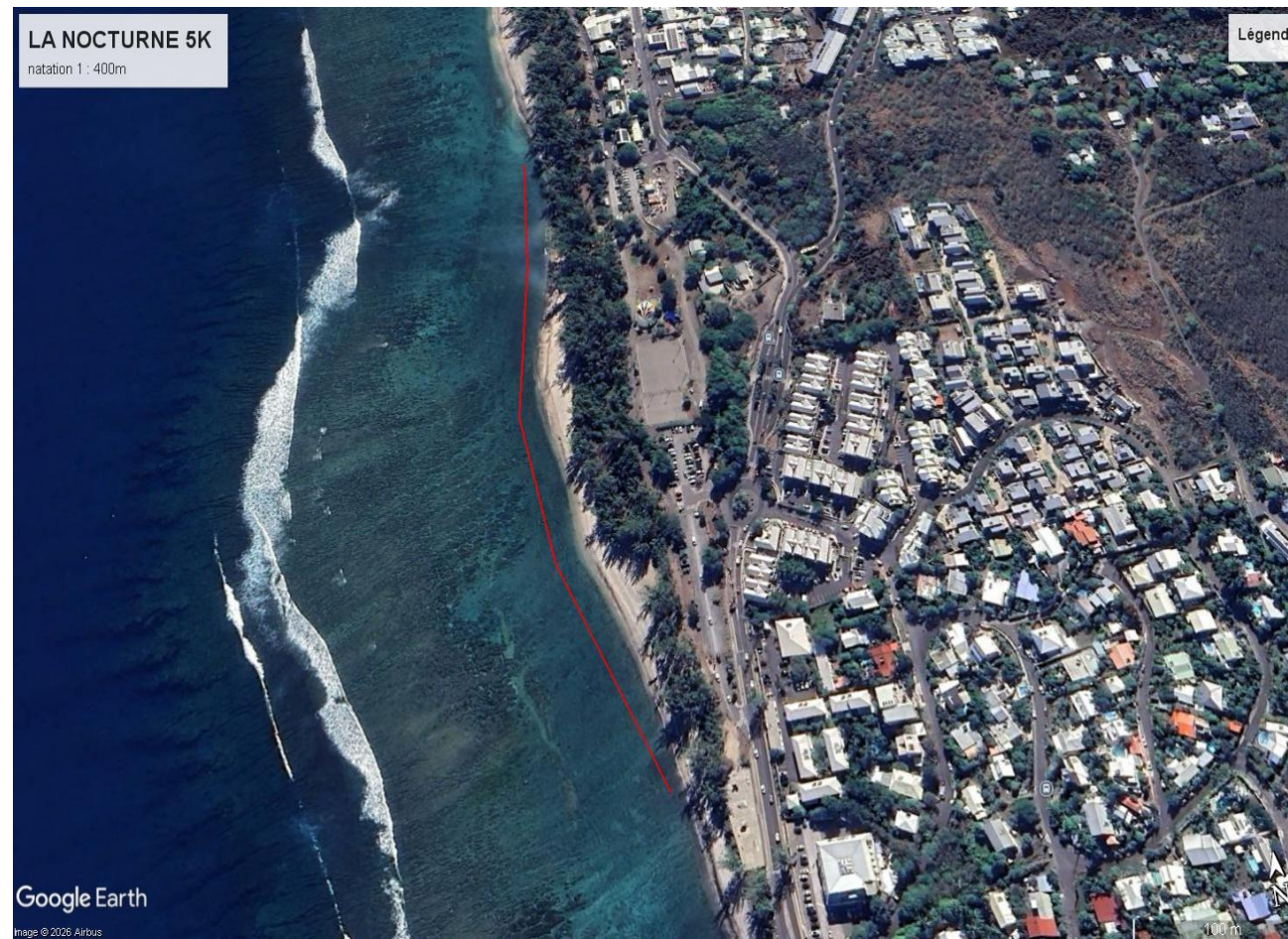
Course 1 – 1,2km



Départ de l'allée d'arrivée en direction du Nord et prendre à gauche sous les filaos avant le passage de la ravine.

Retour sur la plage vers le sud jusqu'au skate park.

Natation 1 - 400m



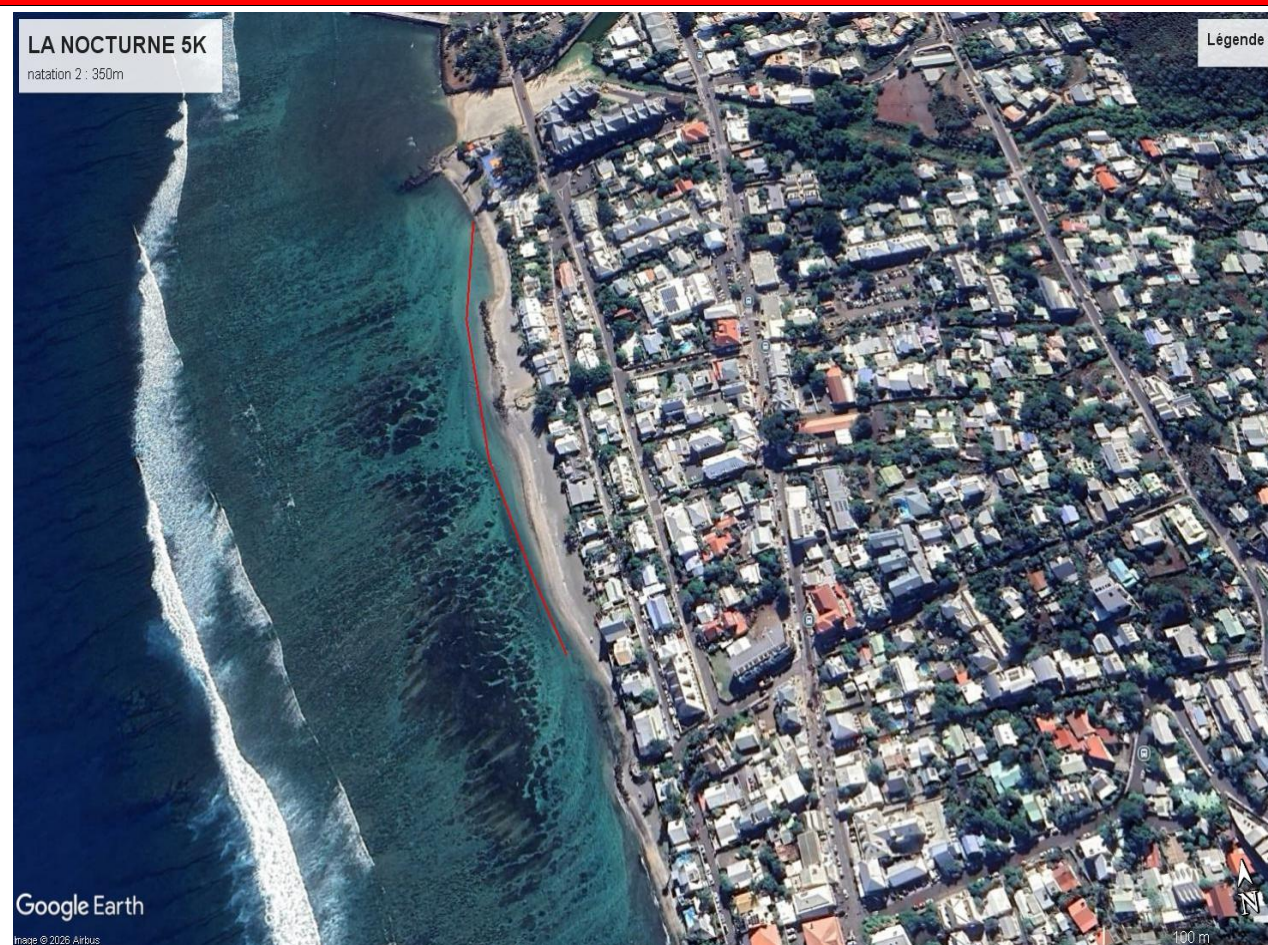
400m en ligne droite dans le sens du courant avec une sortie de l'eau 50m avant le poste de secours. Ce passage se fait hors zone récifale et ne représente aucun danger pour les athlètes et pour les coraux pour une natation en nocturne.

Course 2 – 600m



Section de 600m entièrement sur la plage

Natation 2 – 350m



Section de 350m dans le sens Sud-Nord avec une sortie de l'eau au niveau du poste de secours.

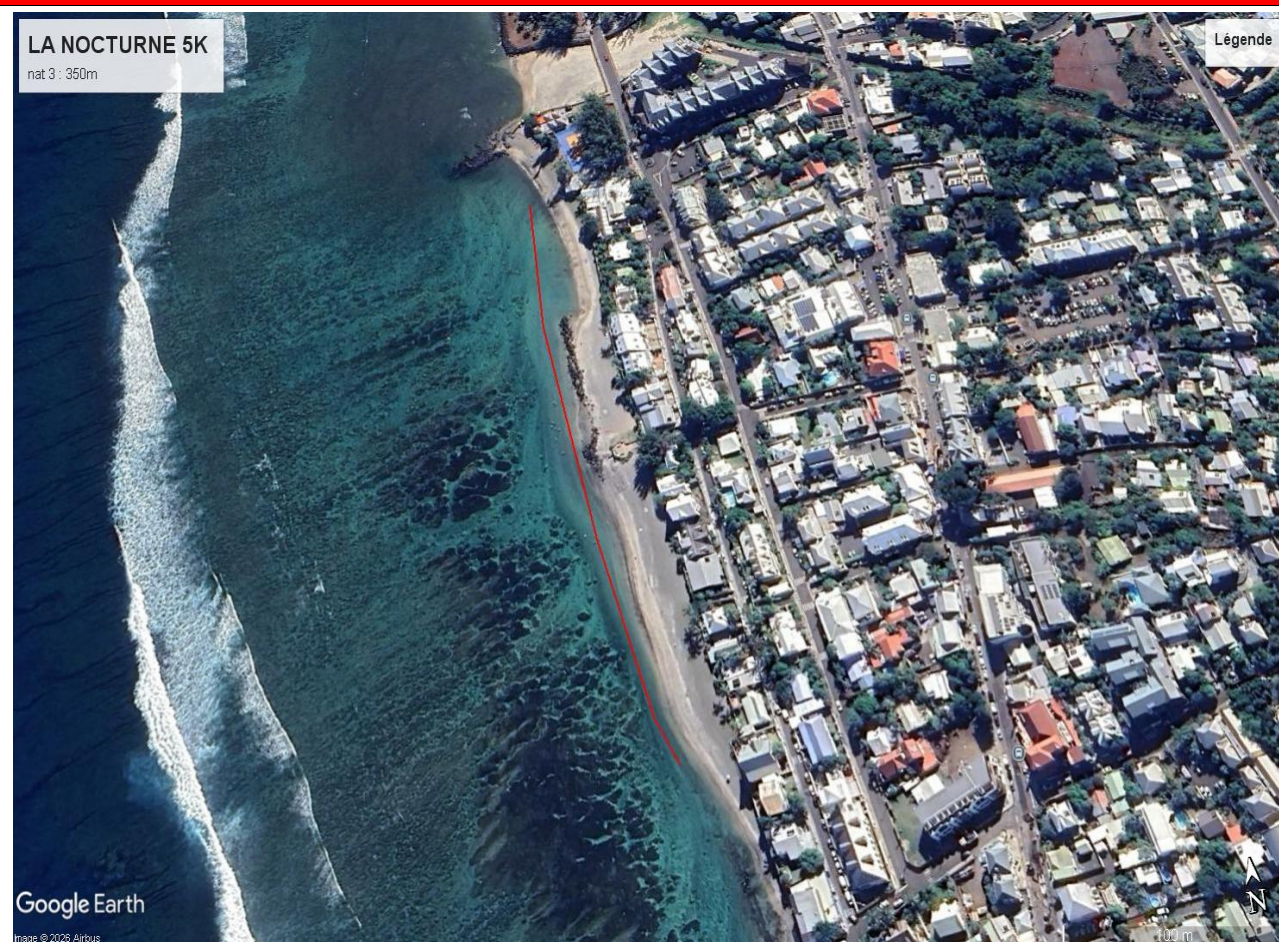
Ce passage se fait hors zone récifale et ne représente aucun danger pour les athlètes et pour les coraux pour une natation en nocturne.

Course 3 – 1500m



Section de 1500 m sur le front de mer de Saint-Leu en un aller-retour entre le poste de secours et la rondavelle à côté de la base nautique.

Natation 3 – 350m

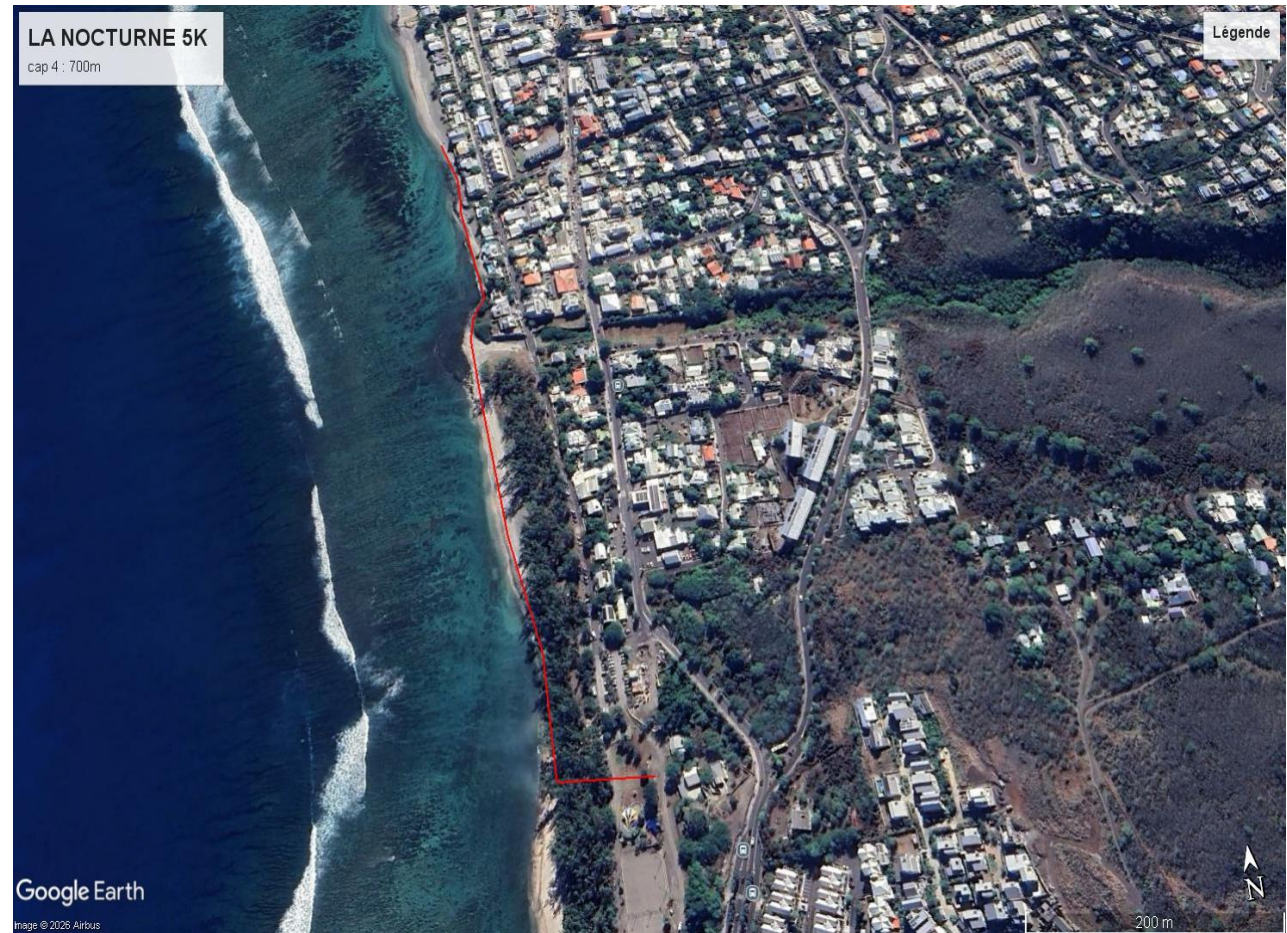


Section de 350m dans le sens Nord-Sud à partir du poste de secours.

Section identique à la natation 2 mais dans le sens inverse.

Ce passage se fait hors zone récifale et ne représente aucun danger pour les athlètes et pour les coraux pour une natation en nocturne.

Course 4 – 700m



Section de 700m entièrement sur la plage jusqu'à l'aire d'arrivée au niveau du four à chaux.