

# ROADBOOK AMBITIEUX - 40km

SWIMRUN COTE SUD LANDES  
23 AU 25 MAI 2025  
HOSSEGOR - SEIGNOSSE - CAPBRETON

---





# Premier swimrun des Landes

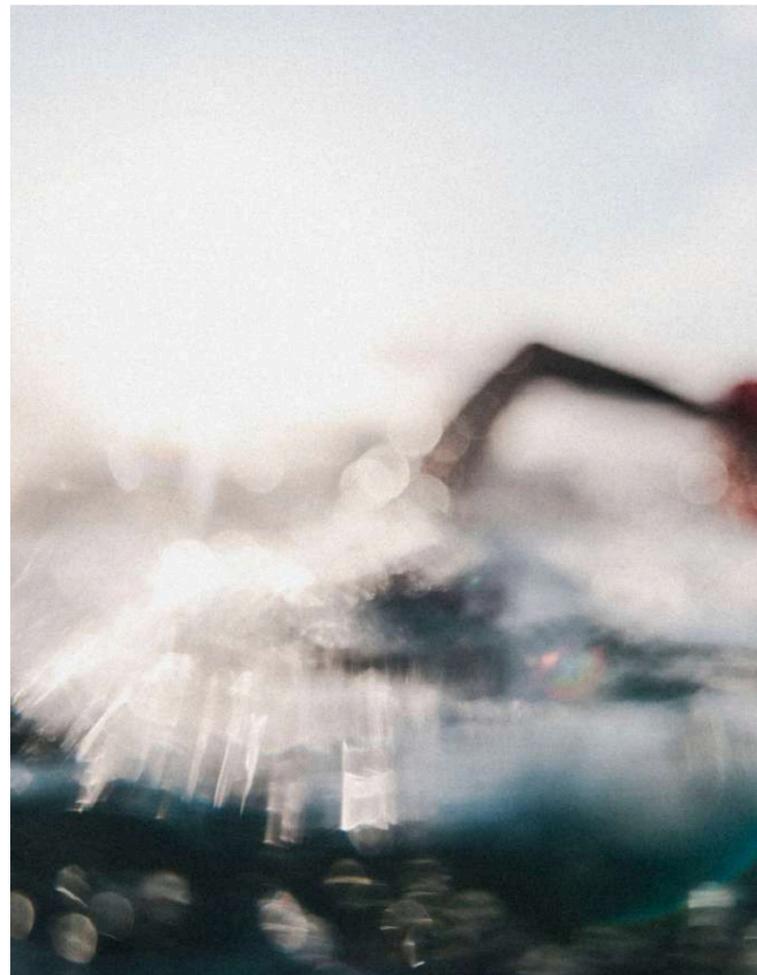
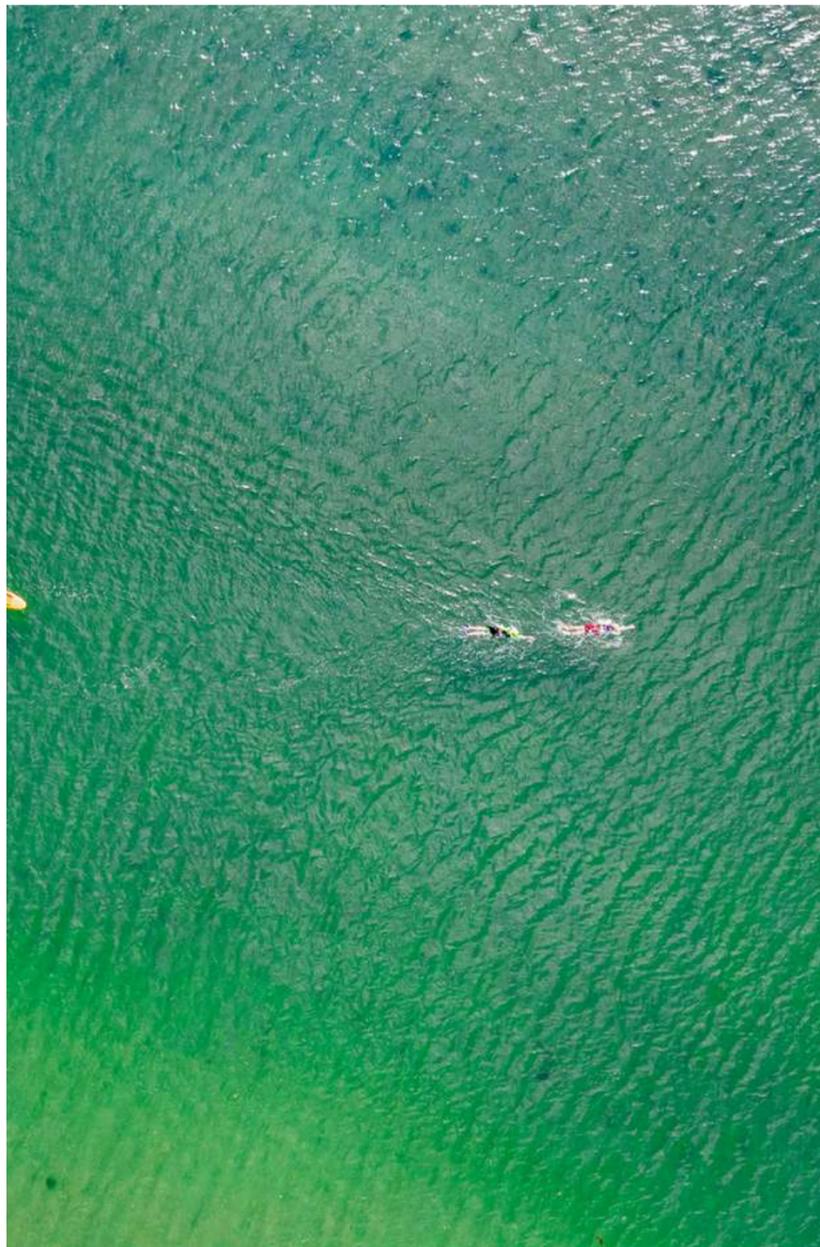
7ÈME EDITION  
1 TERRITOIRE  
3 COMMUNES  
6 COURSES  
1 SITE D'EXCEPTION  
+ DE 1200 COMPETITEURS

---

7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Engagement environnemental

---



# Notre engagement environnemental

CONTINUER À FAIRE DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES, UN ÉVÉNEMENT ÉCO-RESPONSABLE

---

Pour cela, l'organisation s'est engagée chaque année à :

- établir **un diagnostic d'évaluation des actions mises en place** avec l'accompagnement de la Water Family à la charte éco-responsable permet de visualiser les actions prioritaires que nous avons choisies.
- **reverser 1% d'éco-participation** pour chaque inscription à plusieurs associations de protection et sensibilisation à l'environnement et aux océans ou associations de prévention pour la santé.
- s'entourer de **partenaires ayant des valeurs similaires** aux nôtres et souhaitant limiter leur impact sur l'environnement ou proposer des initiatives éco-responsables.



# Eco-initiatives

SUR LE VILLAGE

## Tri des déchets

Un système de tri de déchets sera mis en place sur chacun des ravitaillements ainsi que sur le village.

Merci de le respecter et de respecter le travail des bénévoles.

## Eau

1 Rampe à eau avec 8 robinets sera mise à votre disposition sur le village.

**>> Merci de venir avec votre gourde / ou ecocup souple**

>> Zéro bouteille plastique à la vente sur place

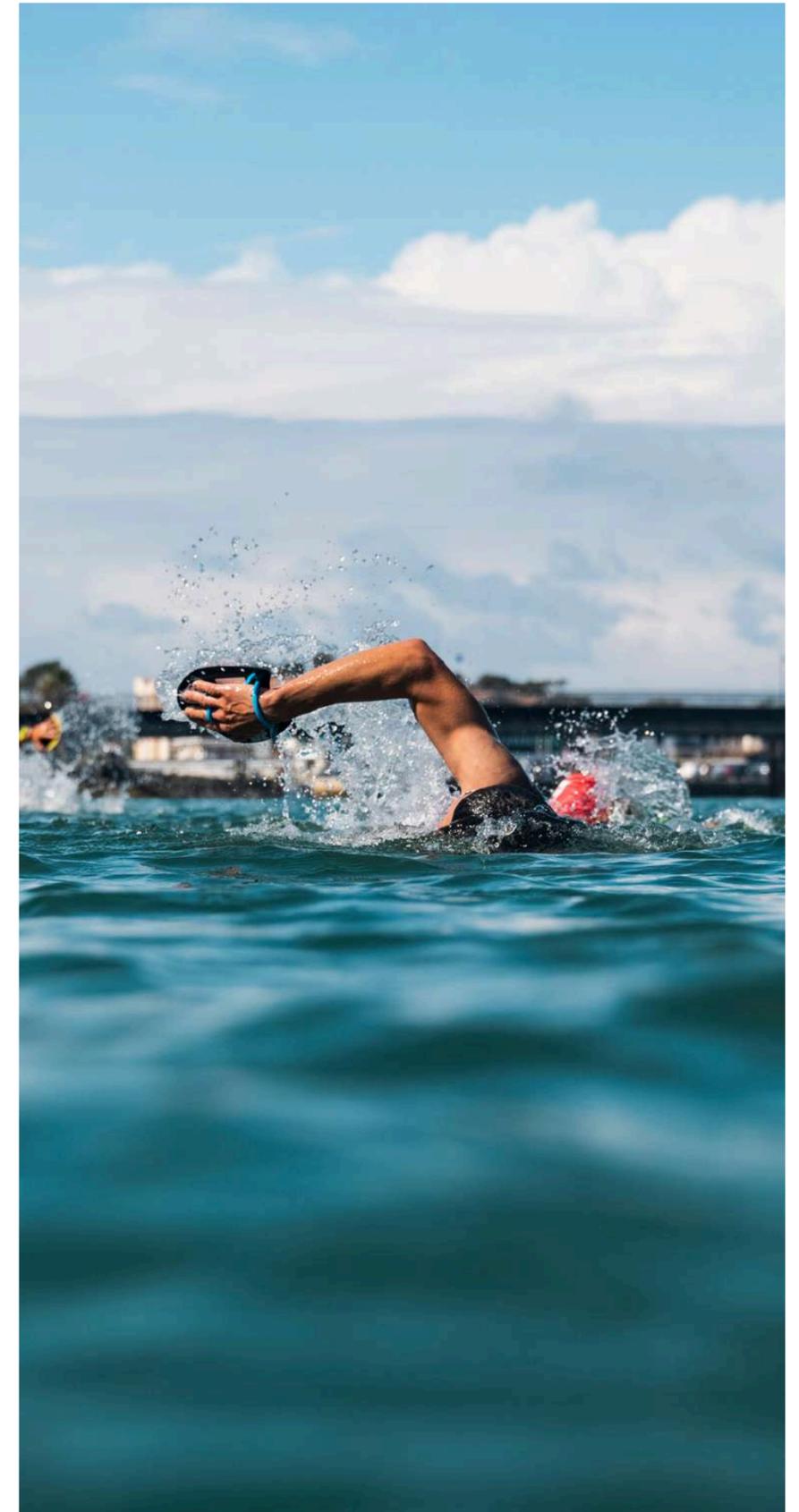
>> Zéro ecocup carton sur les ravitaillements

## Goodies - production réduite

Cette année, nous avons fait le choix de ne pas distribuer de goodies, dans une démarche de réduction de notre empreinte carbone. À la place, nous vous proposons des animations gratuites pour toute la famille, imaginées avec le soutien de partenaires locaux, engagés et polyvalents.

**Notre objectif : vous offrir une expérience riche, conviviale et respectueuse de l'environnement.**

Nous savons que cette décision ne fera pas l'unanimité, et suscitera des commentaires mais nous faisons le pari du lien humain plutôt que du plastique éphémère !



7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Le village du swimrun

---

# Comment venir?

## **De Bordeaux - durée environ 1h45**

- Prendre l'A63 en direction de Bayonne puis sortie 8 (Bénesse Maremne)
- Poursuivre sur la D28 en direction d'Hossegor centre
- Et continuer sur l'Avenue du Touring Club jusqu'à l'avenue Rosny

## **De Pau - durée environ 1h30**

- Prendre l'A64 en direction de Bayonne puis sortie 6 (Peyrehorade)
- Poursuivre sur la D33 en direction de Seignosse/Hossegor centre
- Traverser Angresse, puis Soorts-Hossegor et continuer tout droit jusqu'au lac

## **De Bayonne - durée environ 30 min**

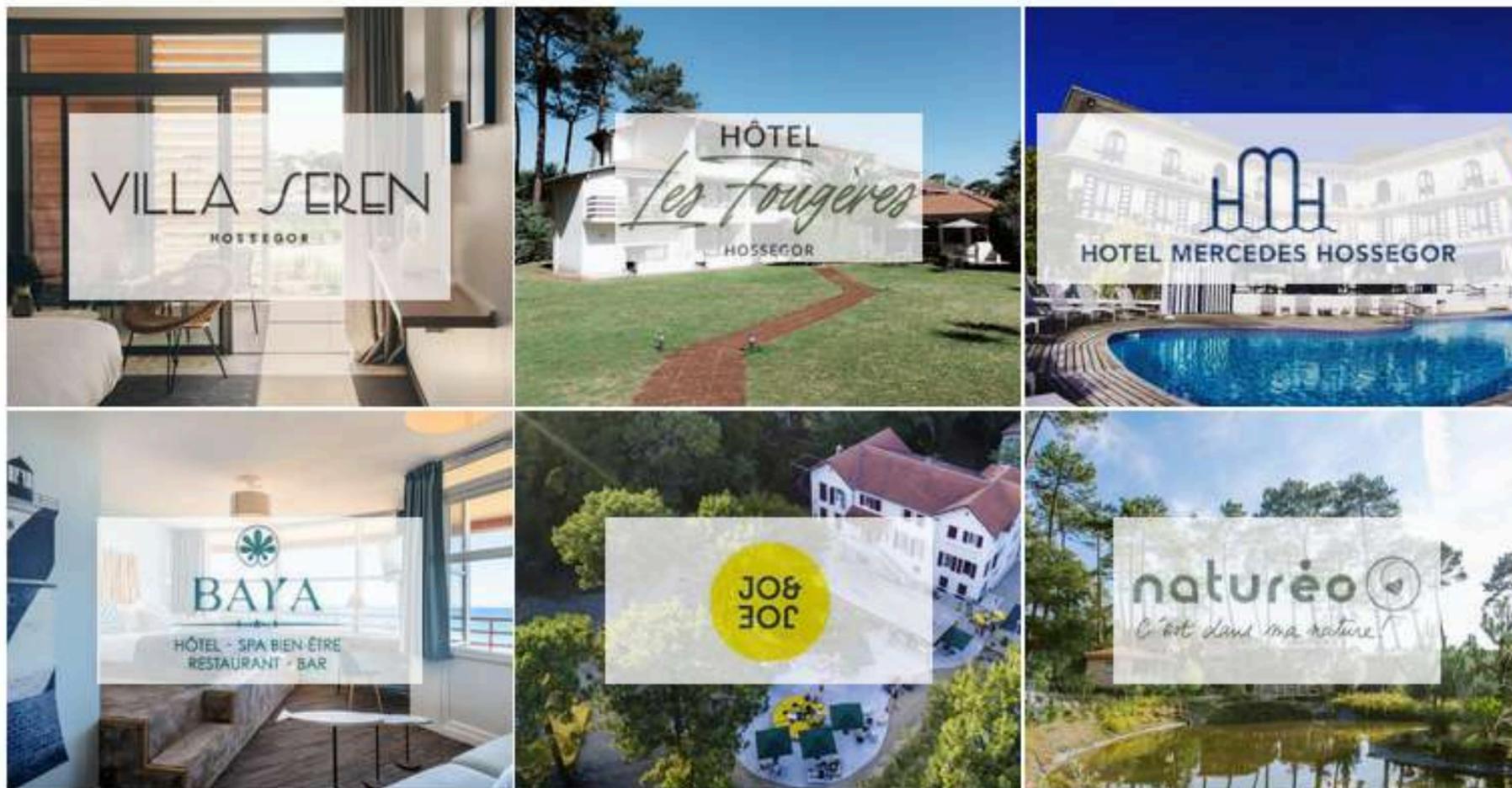
- Prendre l'A63 en direction de Bordeaux puis sortie 8 (Bénesse Maremne)
- Poursuivre sur la D28 en direction d'Hossegor centre
- Et continuer sur l'Avenue du Touring Club jusqu'à l'avenue Rosny

# Où dormir?

## Hébergements partenaires

A l'occasion du Swimrun Côte Sud Landes, nous vous avons sélectionné les offres de nos hébergeurs partenaires sur les trois communes.

A retrouver : <https://swimrun-cote-sud-landes.fr/se-loger/>



# Où se garer

POUR VOUS GARER EN VOITURE  
DURANT L'ÉVÉNEMENT

## Parkings payants :

Parking de l'Office de Tourisme (ATTENTION : dimanche jour de marché)

Parking de l'Etiquette

Parking de la mairie

Centre-ville

## Parkings gratuits :

Parking de l'école

Parking face au stade municipal/Hossegor Tennis Club

Parking du Casino d'Hossegor

Parking de la plage des Chênes lièges

## Parking à vélo

Parc Rosny (faire attention aux nouveaux emplacements à vélo)

**>>> merci de vous garer aux endroits spécifiques et non contre les clôtures de maisons. Interdiction de stationnement de vélos côté parking Lauwick**

**ATTENTION LE DIMANCHE EST JOUR DE MARCHE, VEILLENZ A ANTICIPER VOTRE VENUE ET VOTRE STATIONNEMENT**

# Sanitaires

## **SANITAIRES SUR LE VILLAGE**

- 1 toilette publique + 1 douche publique
- 3 toilettes seront disponibles sur le village

## **SANITAIRES DANS LA VILLE**

- Toilettes publiques aux halles de la Mairie d'Hossegor
- Au niveau des postes de secours sur les plages océanes (Notre Dame, Sud, Estagnots, Penon)
- Au niveau des postes de secours des plages lacustres (Chênes Lièges, Blanche, Ancien rey)

# Zone de récupération – Soins et massages

Sur le village, une zone dédiée à votre récupération sera proposée :

Masseurs spécialisés dans le massage sportif et séances de Shiatsu seront disponibles sur place durant tout le week-end (**samedi et dimanche de 9h00 à 18h00**)

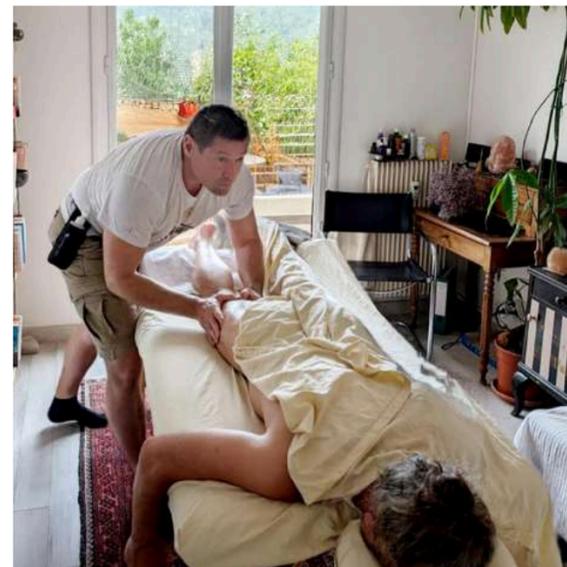
Vous pourrez les retrouver avant ou après vos courses.  
**Tarif : 20€/30min (prévoir des espèces)**



Angela Tavernier  
Insta : angelatavernier



Karelle Faivre  
Insta : karellefaivre



David Ravot  
Insta : elandes\_massages



Manon Bao  
Insta : b.a.o.massage

# 3 jours d'animations

Durant 3 jours, le Swimrun Côte Sud Landes proposera un village d'animations avec :

- des animations pour tous, mur d'escalade, tyrolienne, accrobranche, jeux & quizz, etc...
- des stands partenaires exposants qui vous présenteront leurs produits et nouveautés.
- les offices de tourisme qui vous présenteront la destination et le territoire Côte Sud Landes.
- des foodtrucks qui vous proposeront leurs spécialités

7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Programme

---

# Programme du week-end



## Vendredi 23 mai

- **12h00 - 21h00** - Ouverture du village Swimrun Côte Sud Landes, stands exposants, tyrolienne, accrobranche et murs d'escalade, foodtrucks et buvette - *Parc Rosny - Hossegor*
- **15h30 - 17h30** - Retrait des dossards de la course Dilettante - *Parc Rosny - Hossegor*
- **17h30 - 20h30** - Retrait des dossards des courses Sauvage et Audacieuse - *Parc Rosny - Hossegor*
- **18h30** - Départ de LA DILETTANTE - 2,5km - *Mairie d'Hossegor*

# Programme du week-end



## Samedi 24 mai

- **09h00 - 21h00** - Animations village, stands exposants, tyrolienne, accrobranche et murs d'escalade, foodtrucks et buvette - *Parc Rosny - Hossegor*
- **10h00 - 18h00** - Soins et massages avec nos partenaires - *Parc Rosny - Hossegor*
- **11h45** - Départ de L'AUDACIEUSE - 20km - *Plage du Parc - Hossegor*
- **12h45** - Départ de LA SAUVAGE - 10 km - *Plage du Parc - Hossegor*
- **15h00 - 16h00** - Retrait dossards de l'Ambitieuse - *Parc Rosny - Hossegor*
- **15h00 - 15h45** - Stretching de récupération - *Plage du parc - Hossegor*
- **16h00 - 17h00** - Initiation au SUP - *Plage des Chêne-Lièges - Hossegor*
- **16h30** - Briefing de course pour les Ambitieux (obligatoire) - *Parc Rosny - Hossegor*
- **16h00 - 17h30** - Retrait des dossards des courses KIDS et RASSURANTE - *Parc Rosny - Hossegor*
- **17h30** - Résultats de la Tombola - Boutique village - *Hossegor*
- **18h00** - Départ de la Kids 10-11 ans - *Plage du Parc - Hossegor*
- **18h30** - Départ de la Kids 8-9 ans - *Plage du Parc - Hossegor*

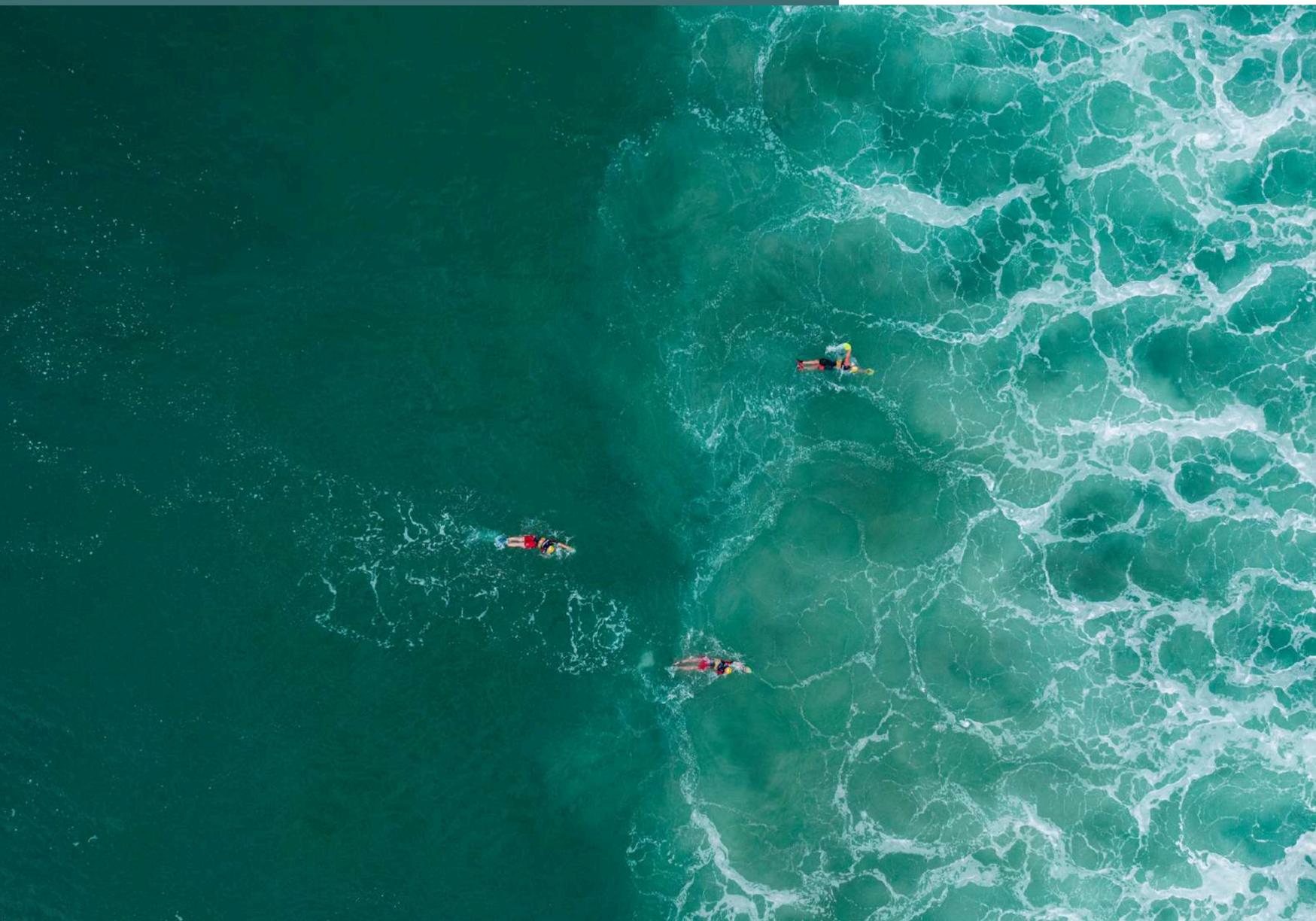
# Programme du week-end



## Dimanche 25 mai

- **09h00 - 18h00** – Animations village, stands exposants, tyrolienne, accrobranche et murs d'escalade, foodtrucks et buvette - *Parc Rosny – Hossegor*
- **09h00 – 16h00** – Soins et massages avec nos partenaires - *Parc Rosny – Hossegor*
- **10h30** - Départ de L'AMBITIEUSE - 40km - *Villa de l'Etang Blanc – Seignosse*
- **14h30** – Arrivée des premiers Ambitieux - *Parc Rosny – Hossegor*
- **15h10** - Départ de LA RASSURANTE – 5km - *Plage du Parc – Hossegor*
- **18h00** - Fermeture du village Swimrun Côte Sud Landes - *Parc Rosny – Hossegor*

# Profitez tout le week-end



- Des animations tyrolienne, accrobranche et murs d'escalade non-stop sur le village
- De la boutique Swimrun Côte Sud Landes avec ses nombreux goodies à découvrir
- Des tarifs préférentiels sur vos balades en SUP sur le lac avec La Pagaye - Plage des Chêne-Lièges
- De la tombola avec de beaux lots à gagner
- Du quizz des Offices de Tourisme pour tester vos connaissances du territoire
- Des animations, jeux et quizz de la Water Family tout le dimanche

**Retrouver l'ensemble du programme du week-end sur :**  
**<https://swimrun-cote-sud-landes.fr/programme/>**

7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Infos pratiques

---

# Transfert d'équipe - Mode d'emploi

**ENTRE LE 5 et 18 MAI UNIQUEMENT**

**Toute demande passée cette date sera refusée et non traitée**

- Ouvrez le mail de confirmation d'inscription
- Cliquez sur le bouton "Transférer"
- Saisissez l'adresse mail de votre remplaçant : il recevra une invitation automatique

**⚠ Important : 1 mail = 1 transfert = 1 personne**

- En cas de forfait d'un binôme, chaque membre de l'équipe doit transférer sa propre inscription à une personne différente.

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE POSSIBLE LE JOUR DE L'ÉVÉNEMENT**

En cas de transfert, pour le règlement du coût de la course : à voir entre le cédant et le repreneur.

⚠ Le repreneur doit souscrire à un Pass Compétition sur **le site FFTRI**

🚫 Le cédant perd son pass, pas de remboursement (FFTRI ou orga).



# Heures de départ des courses

## Vendredi 23 mai

- 18h30 – **Dilettante** – 2,5 km – Mairie d'Hossegor

## Samedi 24 mai

- 11h45 – **Audacieuse** – 20 km – Plage du Parc
- 12h45 – **Sauvage** – 10 km - Plage du Parc – Hossegor
- 18h00 - Départ de la **Kids 10-11 ans** - 1,6 km - Plage du Parc – Hossegor
- 18h30 - Départ de la **Kids 8-9 ans** - 1,6 km - Plage du Parc – Hossegor

## Dimanche 25 mai

- 10h30 – **Ambitieuse** – 40 km – Seignosse
- 15h10 – **Rassurante** – 5 km - Plage du Parc – Hossegor

# Retrait des dossards

Parc Rosny – Hossegor

**Samedi 24 mai**

- **15h00 – 16h00 : Ambitieuse & Ambitieuse Relais**

(⚠ Pas de retrait last minute le dimanche matin)

**suivi à 16h30 du briefing obligatoire** sous le chapiteau au village

Les deux membres du binôme doivent être présents ensemble lors du retrait.

- Si l'un des deux est absent, le partenaire présent devra présenter la pièce d'identité ou une photocopie de l'autre.

# Navettes pour départ Villa de l'Etang Blanc

**Navette dimanche 25 mai**

**RDV : 9h15 au Parc Rosny**

**Départ de la navette : 9h30 du Parc Rosny**

L'ensemble des équipes devra utiliser la navette mise en place au départ du Parc Rosny. Elle vous déposera à la Villa de l'Etang Blanc pour le départ de la course.

Il sera interdit aux participants et aux spectateurs de se garer sur le parking de la Villa de l'Etang Blanc ainsi qu'aux abords de celle-ci afin de respecter les hôtes de l'hôtel.

**A prévoir avant de monter dans la navette :**

- Bonnet & chasuble numéroté
- Ecocup ou gourde souple
- Puce électronique
- Matériel prévu

**Pour les équipes en Relais,** seul le 1er binôme devra monter dans la navette

**Buffet et boissons chaudes :**

La Villa de l'Etang Blanc et son chef David Sulpice vous proposeront un mini-buffet et des boissons chaudes avant le départ de la course prévue à 10h30. Ce buffet est réservé uniquement aux participants de l'Ambitieuse uniquement.

# Consignes

**Des consignes seront mises à disposition durant votre course  
UNIQUEMENT.**

- Nous récupérerons vos sacs à la Villa de l'Etang Blanc 15 minutes avant le départ.
- Ces sacs seront à retirer sur le village dès votre arrivée sous le chapiteau sur le parking Rosny/Lauwick à Hossegor.

# Le matériel

## Le matériel obligatoire fourni par le swimrunner :

- **Un sifflet par participant**
- **Une ecocup/gourde souple par participant nécessaire pour les ravitaillements (disponible à la boutique à 3€)**
- **Des chaussures de sport**

## Le matériel obligatoire fourni par l'organisation :

- **Deux lycras numérotés**
- **Deux bonnets (OBLIGATOIRES pour les sections de nage)**
- **Une puce électronique par équipe à mettre à la cheville. La puce doit être rendue à l'arrivée. ► En cas de non-restitution, 60 € seront facturés à l'équipe.**

## Matériel autorisé

- plaquettes de main (paddles)
- flotteurs d'une taille inférieure à 40x30x20cm (type pull buoy)
- lunettes de natation
- ravitaillement personnel
- Longe entre les 2 binômes (excepté Dilettante & Rassurante) - Pour l'Audacieuse et la Sauvage, la corde est interdite sur les sections de nage à l'océan. Elle est autorisée sur les sections de nage en lac (hors départ de course) et course à pied. Pour la Dilettante et Rassurante, la longe est interdite.

## Matériel interdit

Tout autre matériel est formellement interdit (palmes, masque, tuba, etc)

>>> L'ensemble du matériel choisi au départ par une équipe devra être conservé jusqu'à la fin de la course ainsi que sur chaque section de nage et de course.

# La longe

## Règles spécifiques pour l'utilisation de la corde :

- Pour l'Ambitieuse :
  - **Corde interdite** sur toutes les sections de nage en océan
  - Corde autorisée sur les autres sections de nage en lac et course à pied

# Port de la combinaison néoprène

## Eau < 18°C

☞ Combinaison obligatoire pour tous les swimrunners, sur toutes les courses

## Eau entre 18°C et 24°C

☞ Combinaison facultative pour tous

Sauf pour les mineurs inscrits sur la Dilettante, la Rassurante, la Sauvage et la Kids : elle est obligatoire

## Eau > 24°C

☞ Combinaison interdite pour tous

Sauf pour les mineurs inscrits sur la Dilettante, la Rassurante et la Kids : autorisée

**La température de l'eau sera communiquée la veille sur les réseaux sociaux**

# Location de combinaison néoprène

Notre partenaire **Foulée Bayonne** vous propose de louer votre combinaison pour la course.

Nous vous conseillons de prendre contact rapidement avec le magasin pour vous assurer d'avoir votre taille.

>>> 05.59.59.57.91 - 85 avenue de la Légion Tchèque, 64100 Bayonne

>>> une carte d'identité vous sera demandée pour toute réservation

Un stand sur place sera disponible avec quelques combinaisons (mais peut-être pas toutes les tailles).

# Les parcours

Le parcours de la course sera balisé et fléché dans son intégralité par des moyens visibles facilement (**signaleurs, bouées, fléchage, rubalise, fanions, banderoles**)

- Les entrées d'eau seront signalées par **1 oriflamme blanche** à contourner avant la mise à l'eau (la garder à l'intérieur)
- Les sorties d'eau seront signalées par **2 oriflammes roses** dans lesquelles l'équipe doit passer
- **Les sections de nage sont signalisées par une bouée qu'il faudra contourner**

Le parcours doit être suivi dans sa totalité par les équipes sous peine de disqualification.  
En cas d'erreur de parcours, l'équipe est seule responsable.

**Les sections de nage à l'océan comme au lac sont obligatoires, le participant s'engage en connaissance de cause à ce type d'épreuve. Une section de nage non-effectuée entraîne la disqualification de l'équipe. Les sauveteurs de l'organisation se réservent le droit d'arrêter une équipe s'ils estiment que le niveau de nage à l'océan n'est pas requis.**

# Dispositif de sécurité sur les parcours

- Un poste de secours fixe et volant assuré par le Hossegor Sauvetage Côtier avec la présence de secouristes sur le parcours et de sauveteurs aquatiques au niveau des sections de nage.
- Une équipe médicale volante avec un médecin urgentiste et un infirmier assurée par l'AMUS positionnée sur les cut off 1 et 2.
- Les nageurs sauveteurs des communes partenaires positionnés sur les sections de nage à l'océan
- L'équipe de sauveteurs aquatiques de Jet ski d'Alexandre Mangiarotti

# Règles de course

## Du départ du 1er à l'arrivée du 2ème équipier !

En binôme, toujours ensemble !

Distance max : 10 mètres

Que ce soit en nage ou en course à pied

-----

Importance de respecter la signalisation mise en place (bouées – signaleurs - oriflammes)

- Aux abords des entrées et sorties de canal, les escaliers permettant l'accès aux zones de nage dans le canal doivent être empruntés avec précaution. **Sauter du bord et sauter des escaliers est strictement interdit.** Des bénévoles seront sur place afin d'aider les swimrunners aux entrées et sorties d'eau.
- En cas de besoin/aide sur les parcours de nage, les swimrunners devront passer **un coup de sifflet et lever un bras** pour signaler leur demande d'aide aux personnes responsables de la sécurité aquatique.

# Motifs de disqualification

- Absence de lycra (dossard) et/ ou de bracelet (puce électronique) pendant toute la durée de la compétition.
- Ne pas respecter les distances autorisées entre les équipiers d'une même équipe.
- Les concurrents ne sont pas autorisés à utiliser des méthodes déloyales pour obtenir des avantages, (utilisation de matériel interdit, d'un quelconque moyen de transport durant l'épreuve...)
- Absence d'un article de l'équipement obligatoire durant la course.
- Non-assistance à un concurrent en difficulté.
- Refus de se faire examiner par les médecins durant l'épreuve.
- Comportement dangereux d'un concurrent.
- Abandon de détritrus ou déchets en dehors des zones prévues.
- Participants qui ne suivent pas le parcours balisé ou qui omettent de passer par un poste de contrôle.
- Non-respect des autres participants, l'organisation, les spectateurs et les personnes vivant dans la zone de course.
- L'aide matérielle ou humaine extérieure à l'organisation.
- Les sentiers et les alentours des postes de ravitaillements doivent être aussi propres après le passage des concurrents qu'avant leur passage. >>> Vous devez vous restaurer sur place et jeter les détritrus si besoin dans les cartons-poubelles positionnés aux abords du ravitaillement.

# Barrières horaires (cut off)

## POUR RAPPEL SUR L'AMBITIEUSE

Plusieurs cut-off seront mis en place (cf tracé en ligne).

### **Les deux premiers cut-offs sont disqualificatifs.**

- **CUT OFF 1 : 13h30** - Il est situé au ravito de la Plage Notre-Dame avant la passe du port de Capbreton
- **CUT OFF 2 : 15h00** - Il est situé à l'escalier 29 du canal d'Hossegor

Aux cut off 1 et 2 : une équipe médicale et la directrice de course seront présentes. Chaque équipe de par le règlement accepte d'être auscultée par l'équipe médicale en cas de signes de détresse. L'équipe médicale et la directrice de course sont en mesure de stopper une équipe dont l'un des équipiers ou les 2 présentent des signes de détresse et pouvant mettre en péril leur sécurité en cas de poursuite de la course.

- **ARRET DE LA COURSE ET DES EQUIPES : 17h00**

Les équipes qui ne respecteraient pas ce règlement se verront disqualifiées automatiquement, leur puce sera retirée et l'équipe ne sera plus sous la responsabilité de l'organisation.

# Suivi live Ambitieuse - 40km

**Dimanche 25 mai**

**Suivez les temps de passage des équipes en temps réel !  
Disponible sur le site via le lien résultats PBO.**

**Comment suivre votre équipe ?**

- 1- Allez sur [swimrun-cote-sud-landes.fr](http://swimrun-cote-sud-landes.fr)
- 2- Dans l'onglet "Course", sélectionnez "Ambitieuse"
- 3- Cliquez sur "Suivi Live"
- 4- Entrez le nom ou numéro de dossard dans la loupe à côté de la carte.

Dès que l'équipe passe une borne GPS, le temps de passage et le classement s'affichent instantanément pour vos supporters !



« Une immersion au cœur du territoire Côte Sud Landes, un challenge hors norme dans un cadre enchanteur, une course élitiste réservée à quelques équipes chevronnées !  
Course ouverte à partir de 18 ans, expérience de swimrun longue distance exigée, maîtrise de la nage à l'océan dans 1m50 de houle indispensable. »

SUIVI LIVE

TÉLÉCHARGER LE KML

 SWIM : 6 sections  
Total parcours 7km

 RUN : 5 sections  
Total parcours 33km

 Départ : 7h30 de la Villa de l'Etang Blanc à Seignosse

# Résultats des courses

**Les résultats des courses seront disponibles en temps réel :**

Via le site internet sur <https://swimrun-cote-sud-landes.fr> dans un onglet dédié aux résultats

>>> Aucun affichage papier ne sera mis en place !

# Ambitieuse en relais – Sections

## POUR RAPPEL SUR L'AMBITIEUSE EN RELAIS

La course sera divisée en trois sections, réparties comme suit :

- **1er binôme** = Départ Villa de l'Etang Blanc (Seignosse) jusqu'à la Plage Notre-Dame (Capbreton) (Cut off 1)  
**Départ 10h30 comme tous les autres participants de la course**

- **2ème binôme** = Plage Notre-Dame (Capbreton) jusqu'à l'escalier 29 du canal (Hossegor) (Cut off 2)  
**Mise en place sur site à partir de 11h15**

- **3ème binôme** = Escalier 29 du canal (Hossegor) jusqu'à l'arrivée Plage du Parc (Hossegor)  
**Mise en place sur site à partir de 12h45**

**ATTENTION : Mise en place autonome des binômes 2 et 3 sur les sites de départ.**

7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# L'Ambitieuse - 40km

---

# Les ravitaillements

## Les points de ravitaillement :

- le premier promenade dunaire Seignosse
- le second Notre-Dame Capbreton côté Hossegor
- le troisième au Boudigau
- le quatrième au canal d'Hossegor (escalier 29)
- le cinquième à la sortie d'eau du lac plage ancien Rey
- le sixième au trinquet à Soorts
- A l'arrivée, un ravitaillement sera disponible.

# Les bouées des sections de nage

## Partie nage à l'océan - Seignosse, Hossegor et Capbreton

- Les bouées se contournent de la droite vers la gauche

## Partie nage au lac - Hossegor

- La bouée doit être laissée sur votre droite avant de sortir de l'eau à l'ancien Rey.

# L'ambitieuse - 40km

- Natation : 7 sections - 7 km
- Course à pied : 7 sections - 33 km

Le détail des distances est indiqué sur chaque section à gauche de votre carte lorsque vous la visualisez.

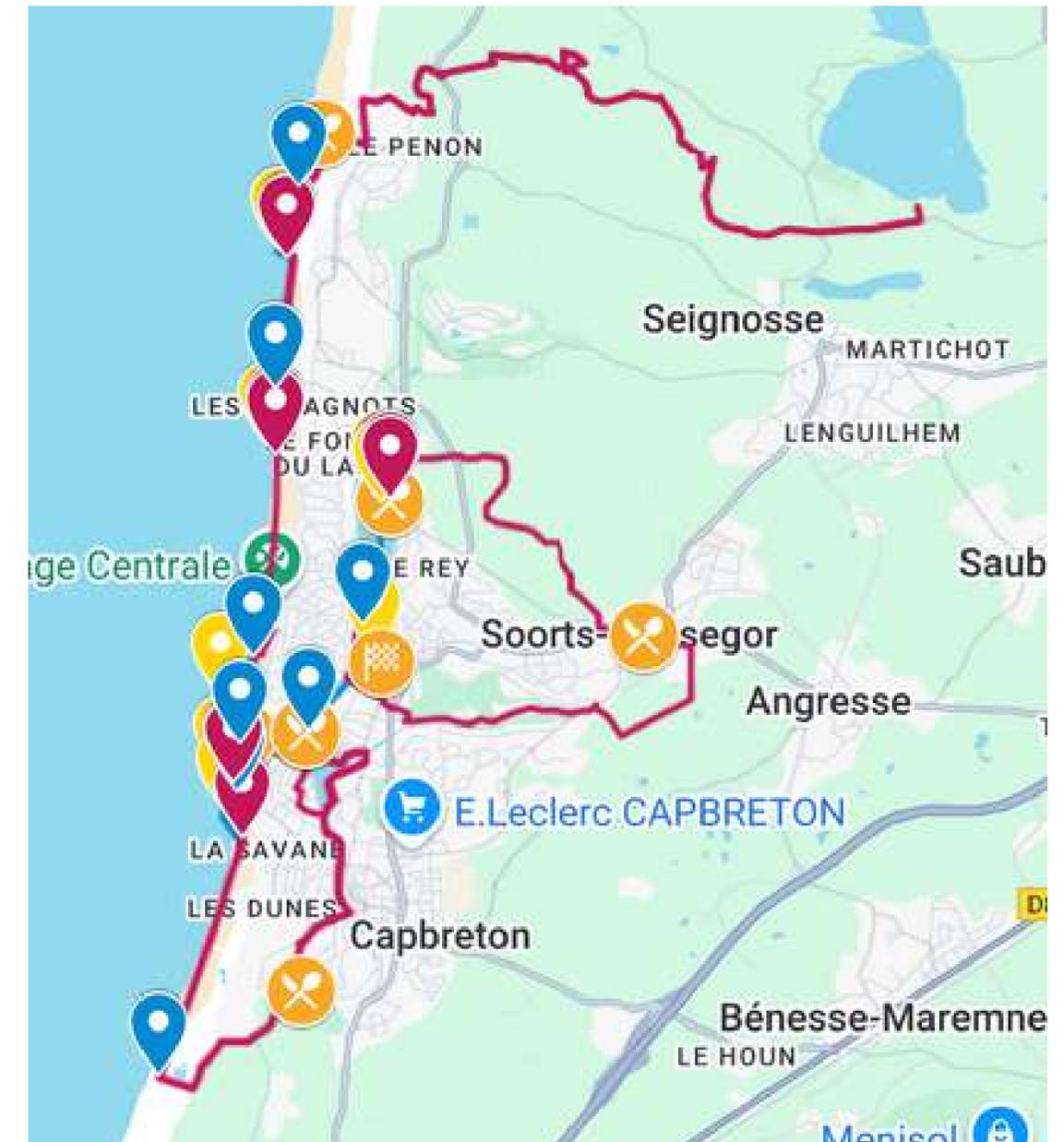
Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

Des postes de signaleurs ont été étudiés aux points stratégiques pour assurer le maximum de sécurité aux participants. Certains axes seront renforcés par des agents de la Police Municipale et Gendarmerie.

De la signalétique indiquera aussi la route à suivre.

Ce dispositif ne remplace en aucun cas l'étude personnelle du parcours et des différentes sections de nage et de course à pied.

[Visualiser le parcours](#)



# L'ambitieuse en relais - 40km

## Section 1

- Natation : 3 sections - 2,4 km
- Course à pied : 4 sections - 11,5 km
- Total : 13,9 km

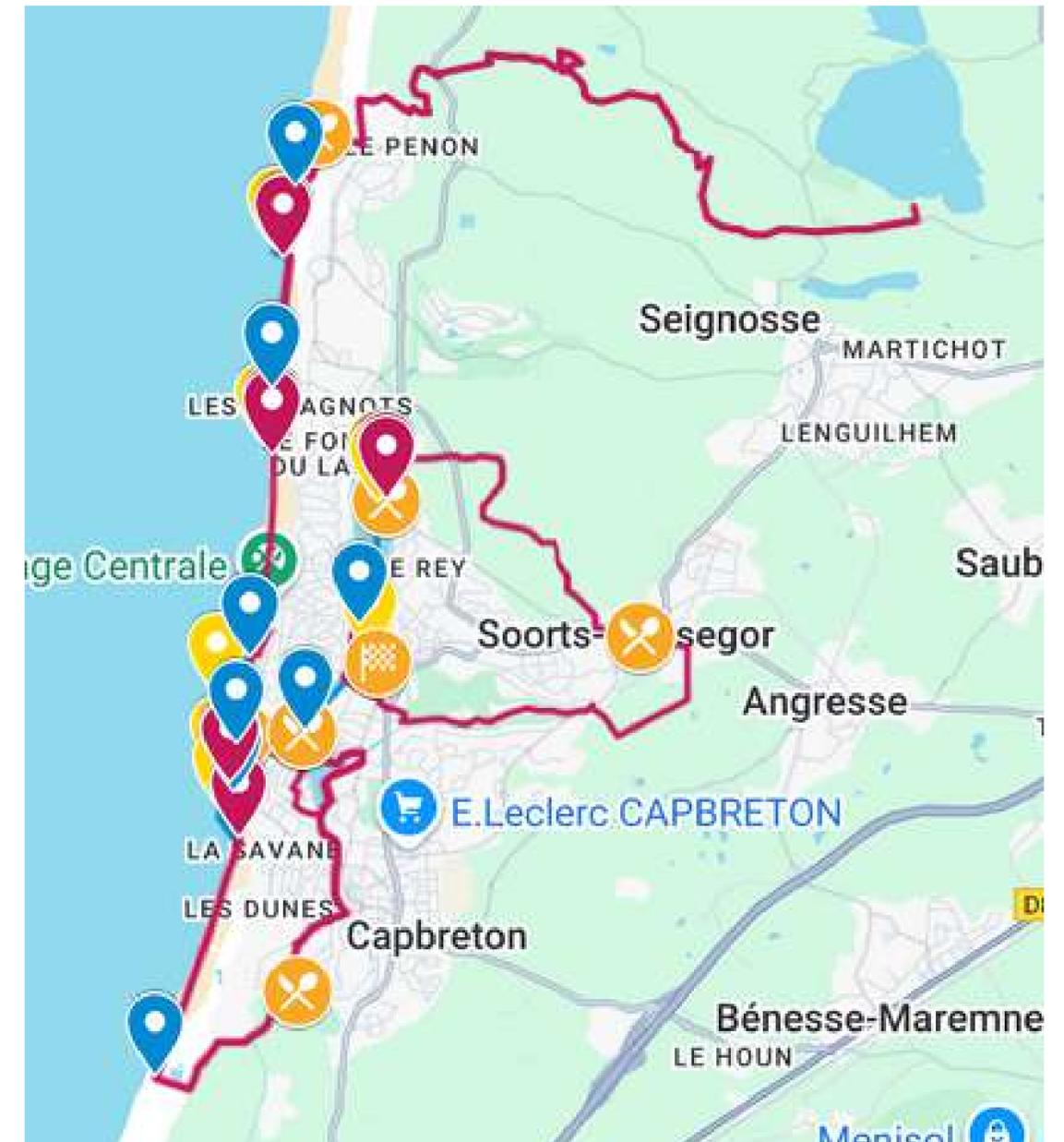
## Section 2

- Natation : 2 sections - 1,2 km
- Course à pied : 3 sections - 11,5 km
- Total : 12,7 km

## Section 3

- Natation : 2 sections - 3,1 km
- Course à pied : 1 section - 10 km
- Total : 13,1 km

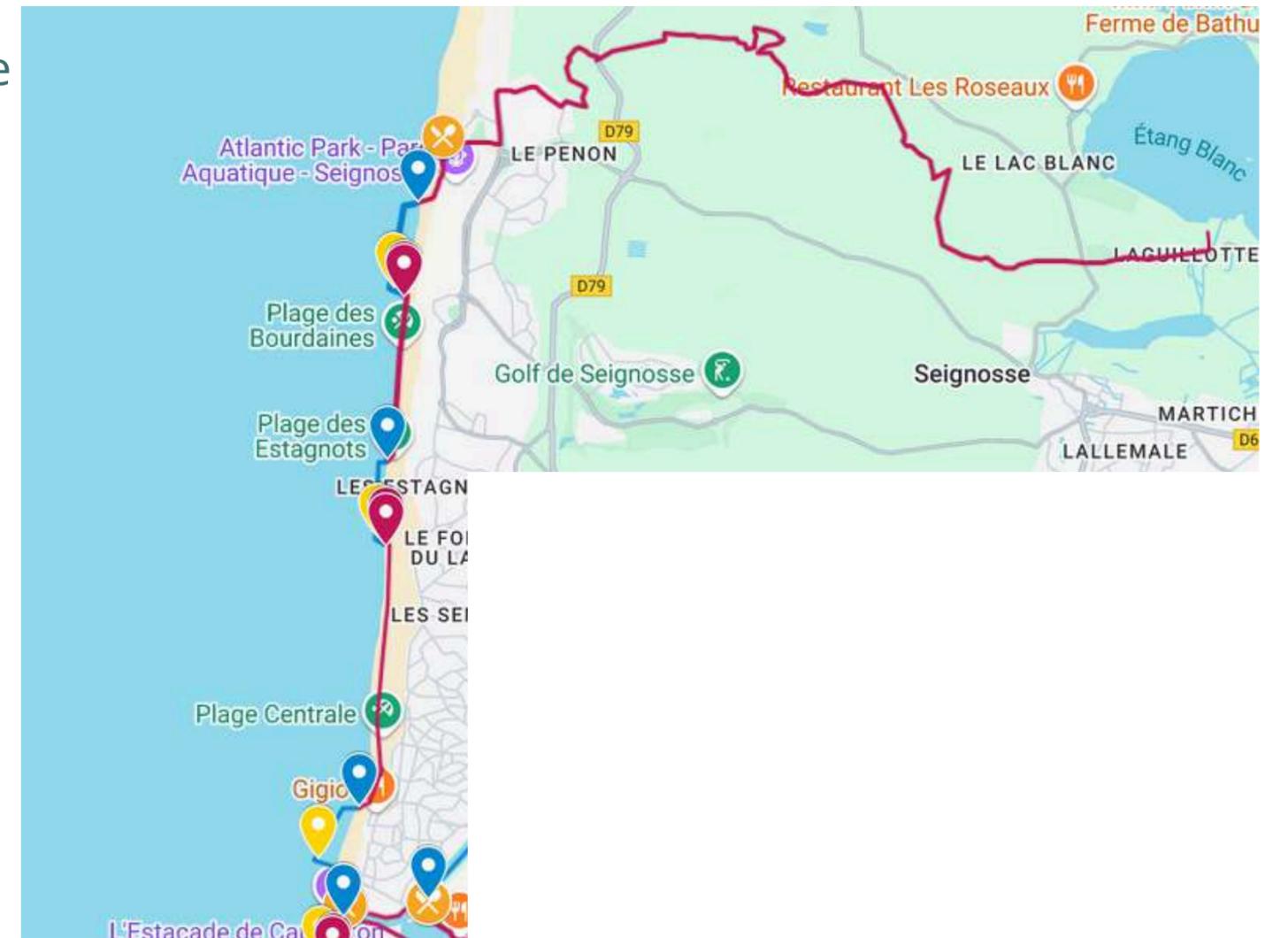
[Visualiser le parcours](#)



# Section 1

**CUT OFF 1 : 13h30** au niveau de la plage Notre-Dame de Capbreton. Il s'agit du lieu de prise de relais du binôme 2

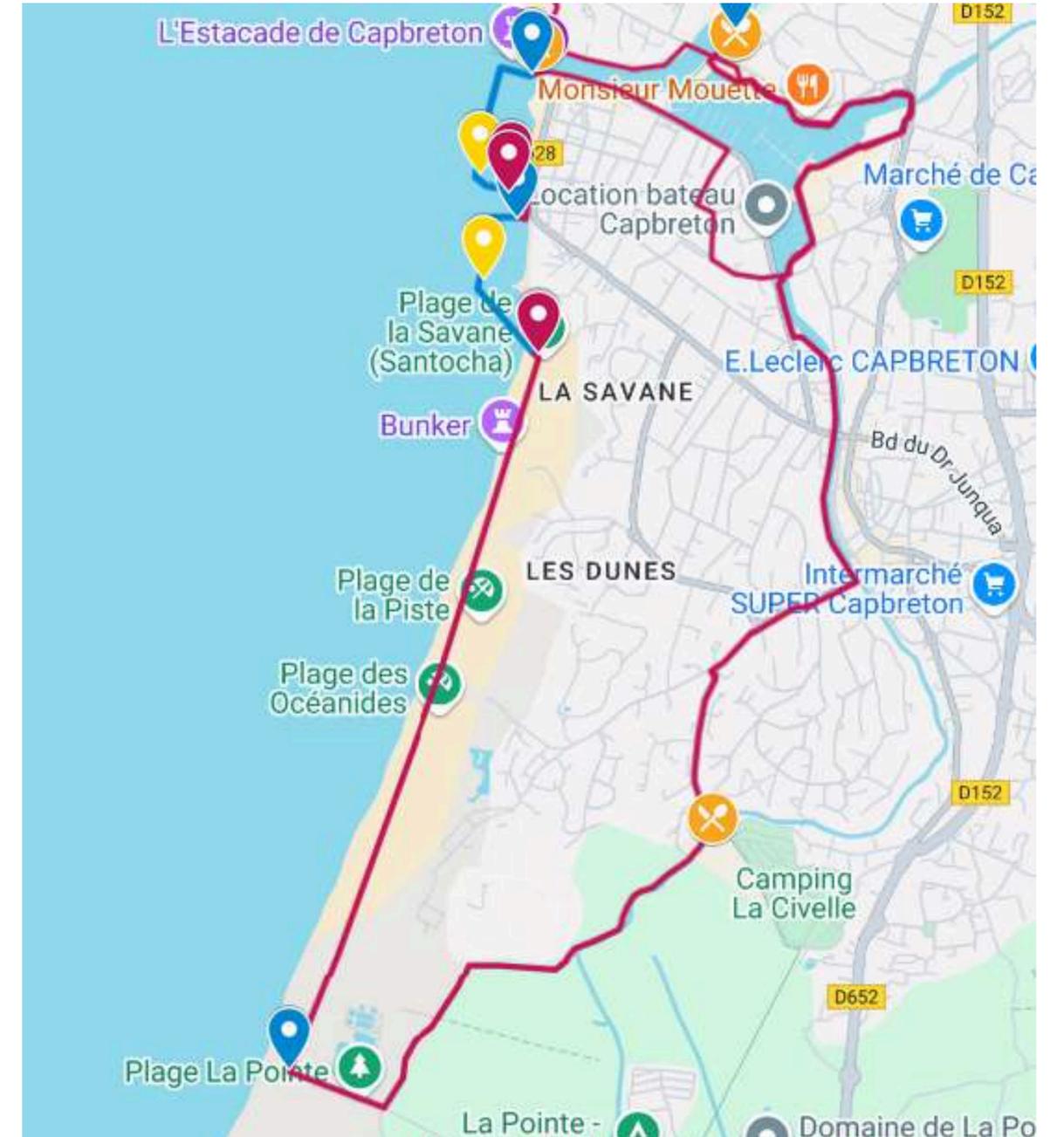
Toute équipe ne se présentant pas avant 13h30 à ce point se verra automatiquement disqualifiée.



# Section 2

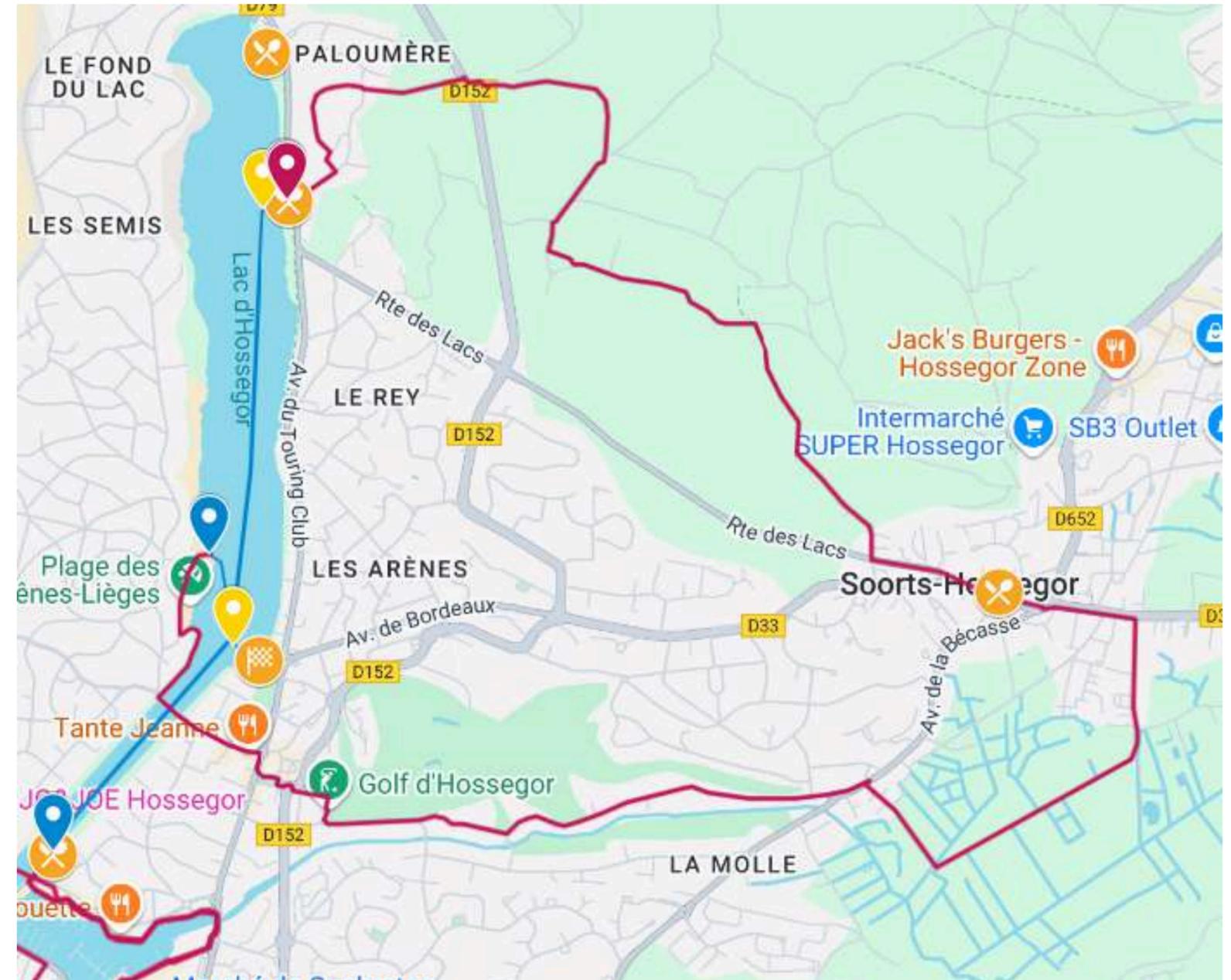
**CUT OFF 2 : 15h00** à l'escalier 29 du canal. Il s'agit du lieu de prise de relais du binôme 3

Toute équipe ne se présentant pas avant 15h00 à ce point se verra automatiquement disqualifiée.



# Section 3

ARRET DE COURSE : 17h00



7ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Nos partenaires

---

## NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Sitram**

Entre nous, cuisinons vrai !

**Europe 2**  
POP RADIO

## NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

SPORTS  
**HOSSEGOR**  
HOSSEGOR

**Capbreton**  
Cité Marine

**SEIGNOSSE**

**MACS**  
Communauté de communes  
Mayenne Ardur Côte-Sud

**HOSSEGOR**

**LANDES  
ATLANTIQUE**  
Sûreté de vie

**SEIGNOSSE**

## NOS PARTENAIRES OFFICIELS

**VILLA SEREN**

**green  
CANTINE**

**BAYA**

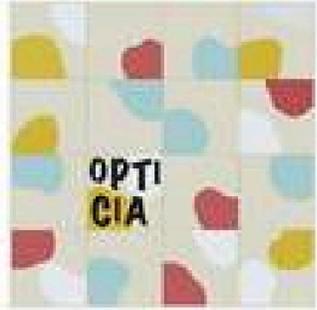
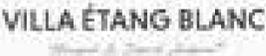
**Jack's**  
BURGERS

**ABO'NÉO BIO**  
Votre fabricant français en direct

**TANTE JEANNE**  
CANTINE  
FABRIQUE  
BOULANGERIE  
BOUCHERIE

**Optique**

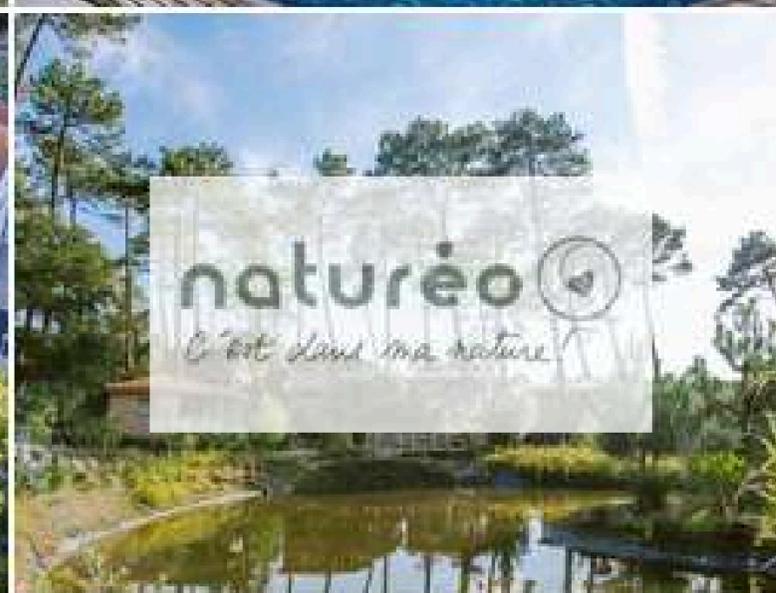
## NOS AUTRES SOUTIENS

## NOS PARTENAIRES VILLAGE



## NOS PARTENAIRES HÉBERGEMENT





# Suivez nous en live

---

L'événement arrive à grands pas, n'hésitez pas à taguer le Swimrun Côtes Sud Landes.

Pour nous taguer :

**Facebook : @swimruncotesudlandes**

**Instagram : @swimrun\_cotesudlandes**

**#swimruncotesudlandes**