

# ROADBOOK AMBITIEUX - 40km ÖTILLÖ Merit Race

SWIMRUN COTE SUD LANDES

1ER AU 2 MAI 2026

HOSSEGOR - SEIGNOSSE - CAPBRETON

---



# Premier swimrun des Landes



8ÈME EDITION

1 TERRITOIRE

3 COMMUNES

6 COURSES

1 SITE D'EXCEPTION

+ DE 1300 COMPETITEURS

LABELLISÉ FFTRI

-----

**AMBITIEUSE - 40KM LABELLISÉE**

**ÖTILLÖ MERIT RACE**

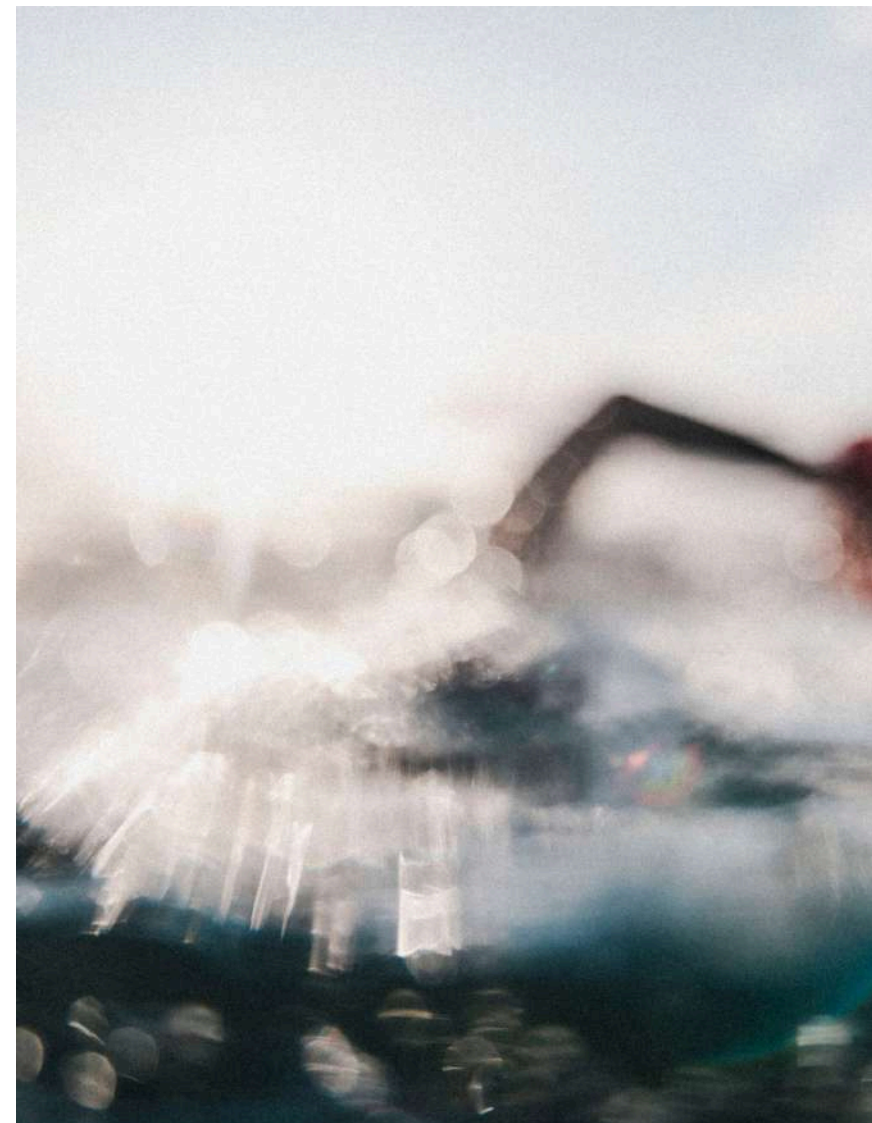
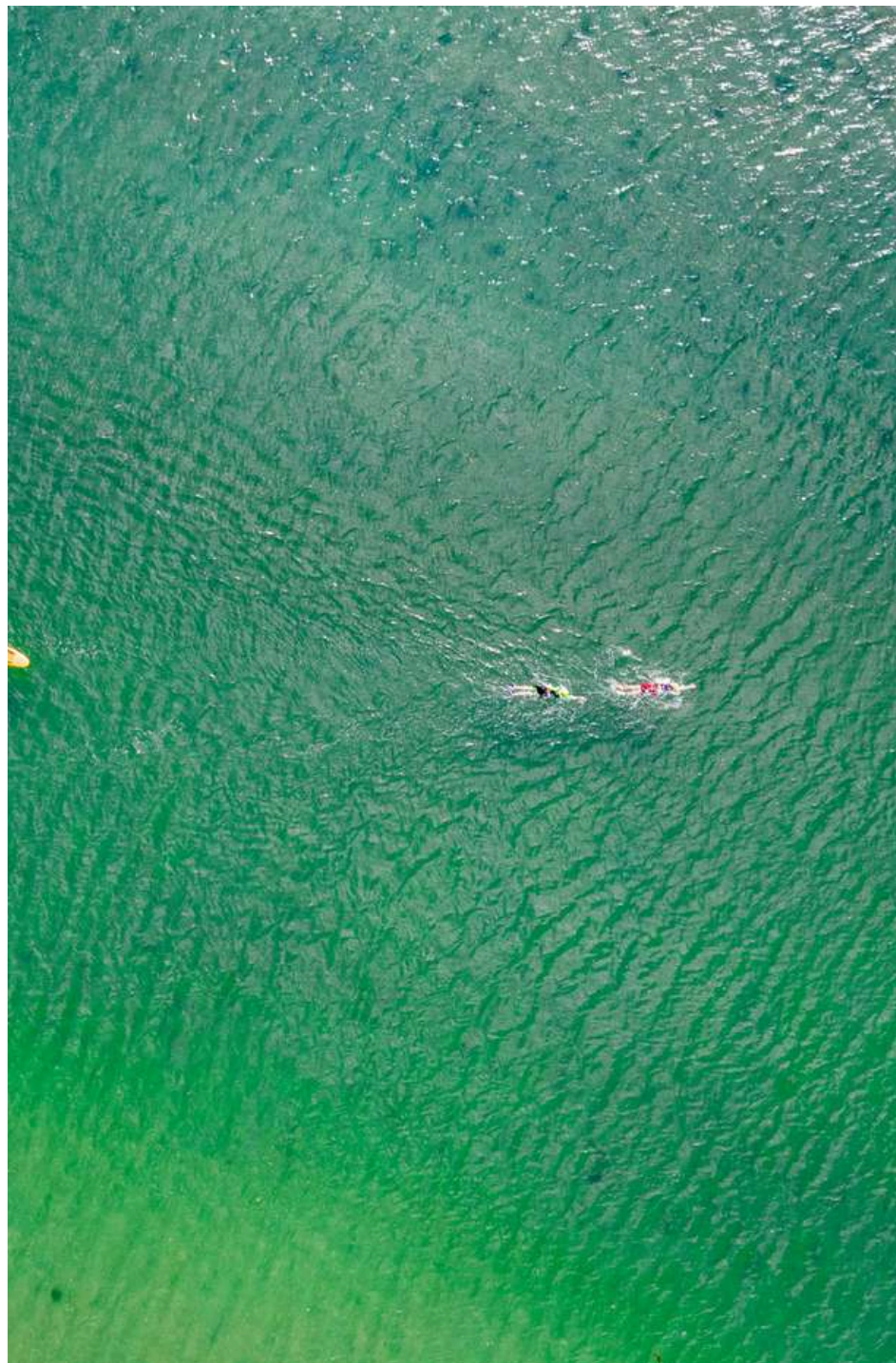
Après sept années d'engagement, d'innovation et de passion, le Swimrun Côte Sud Landes franchit une étape majeure de son histoire - **l'Ambitieuse, est désormais labellisée ÖTILLÖ Merit Race.**

Cette reconnaissance internationale vient saluer l'exigence sportive du parcours la qualité de l'organisation et la singularité du territoire landais.

8ÈME 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**

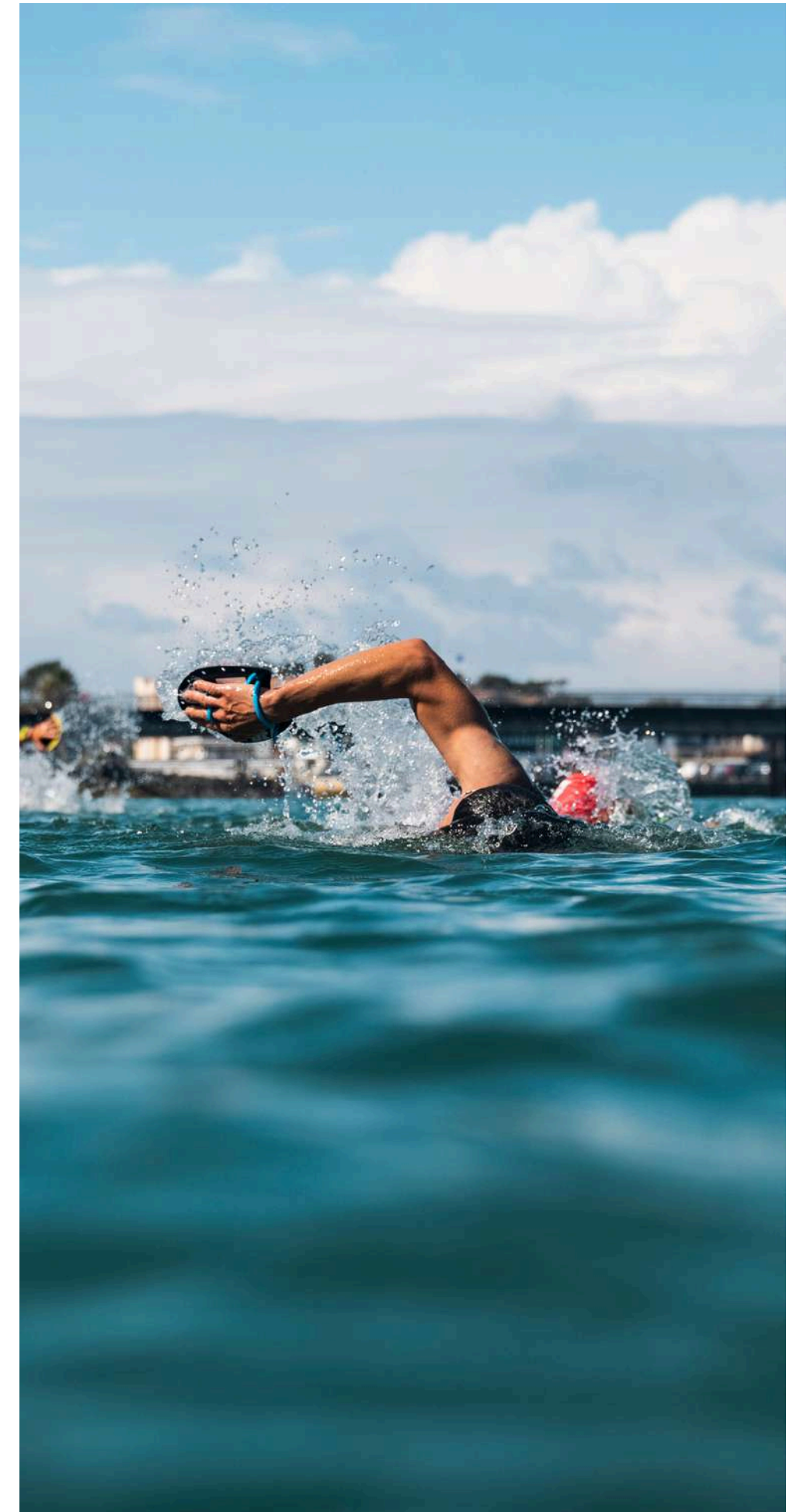
>> Zéro bouteille plastique à la vente sur place

>> Zéro ecocup carton sur les ravitaillements

## Goodies - production réduite

Comme en 2025, 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.



8ÈME 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**

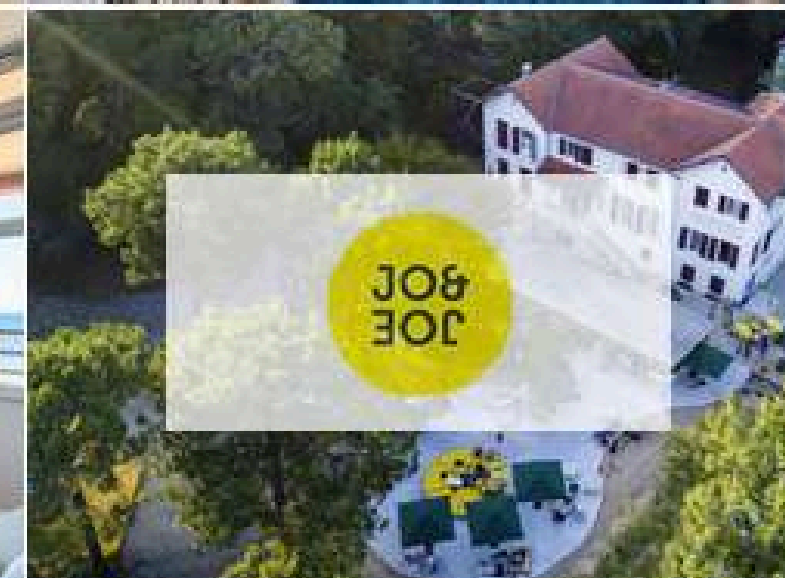
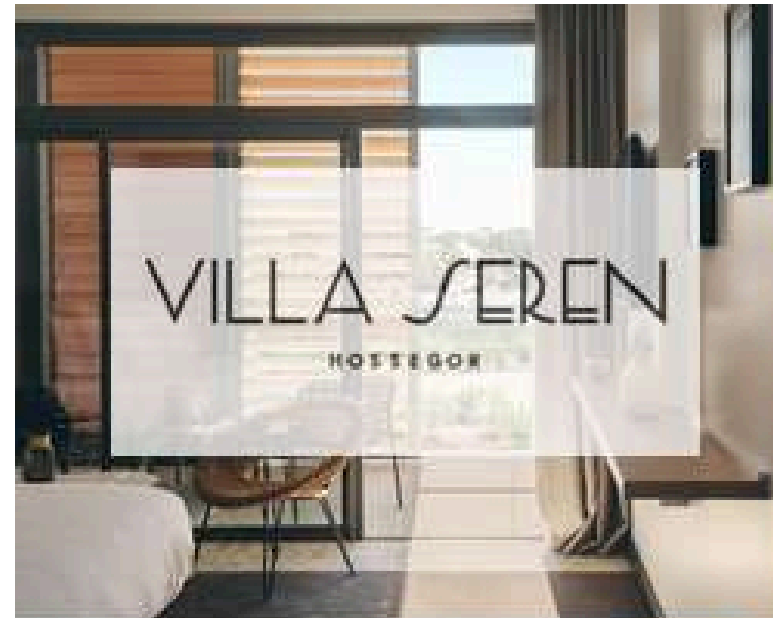
- Prendre l'A63 en direction de Bordeaux puis sortie 8 (Bénesse Maremne)
- Poursuivre sur la D28 en direction d'Hossegor centre
- Et continuer sur l'Avenue du Touring Club jusqu'à l'avenue Rosny

# 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

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**

# 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 seront disponibles sur place durant tout le week-end (**vendredi de 15h00 à 19h00 et samedi de 9h00 à 18h00**)

Vous pourrez les retrouver avant ou après vos courses.

**Tarif : 15€/20min (prévoir des espèces)**



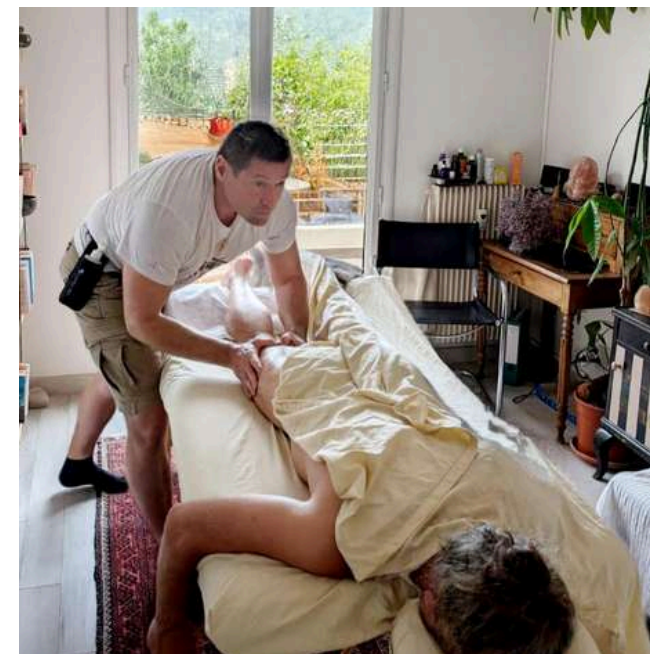
Soumaia Nesba

Insta : massa.cwellness



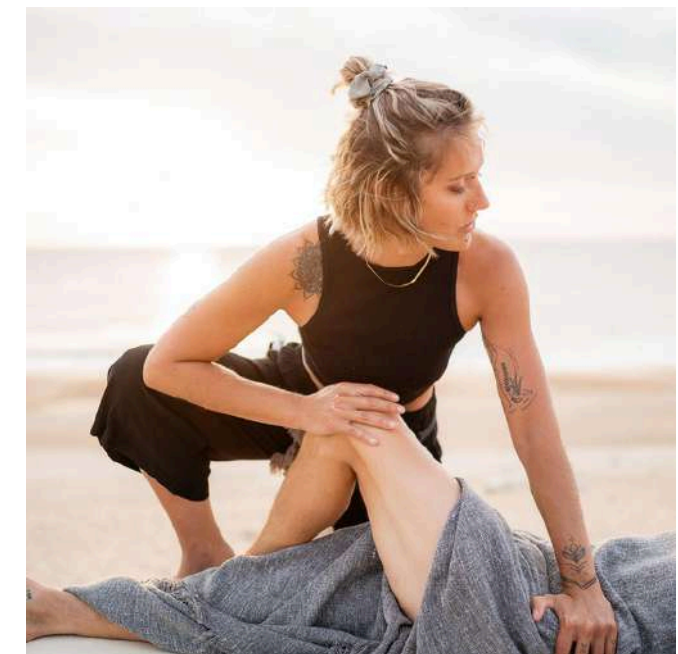
Karelle Faivre

Insta : karellefaivre



David Ravot

Insta : elandes\_massages



Manon Bao

Insta : b.a.o.massage

## 2 jours d'animations

Durant 2 jours, le Swimrun Côte Sud Landes proposera un village d'animations avec :

- des animations pour tous, mur d'escalade, tyrolienne, accrobranche, jeux, etc...
- des stands partenaires exposants qui vous présenteront leurs produits et nouveautés.
- des masseurs spécialisés en massages sportifs pour une meilleure récupération
- des foodtrucks qui vous proposeront leurs spécialités

8ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Programme

---

# Programme du week-end

## Jeudi 30 avril

- **17h00 - 21h00** - Ouverture du Village : foodtrucks, buvette, animations & espace bien-être - *Parc Rosny - Hossegor*
- **18h00 - 19h00** - Retrait des dossards de l'Ambitieuse et Ambitieuse en relais - *Parc Rosny - Hossegor*
- **19h00** - Brief de course obligatoire pour l'Ambitieuse en présentiel - *Hôtel du Parc Rosny - Hossegor*
- **20h00** - foodtruck et buvette en musique - Parc Rosny - Hossegor
- **21h00** - Fermeture du village



# Programme du week-end

## vendredi 1er mai

- **9h00 - 22h00** - Ouverture du Village : foodtrucks, buvette, animations & espace bien-être - *Parc Rosny - Hossegor*
- **12h00 - Départ de l'Ambitieuse - 40km** - *Villa de l'Etang Blanc - Seignosse*
- **16h30 - 17h00** - Arrivée des premiers ambitieux - *Parc Rosny - Hossegor*
- **17h00 - 20h30** - Retrait des dossards des courses : Audacieuse, Sauvage, Rassurante, Dilettante, Kids - *Parc Rosny - Hossegor*
- **18h30 - Remise des récompenses**
- **20h00** - Concert, foodtruck et buvette en musique - *Parc Rosny - Hossegor*
- **22h00 - Fermeture du village**



# Programme du week-end



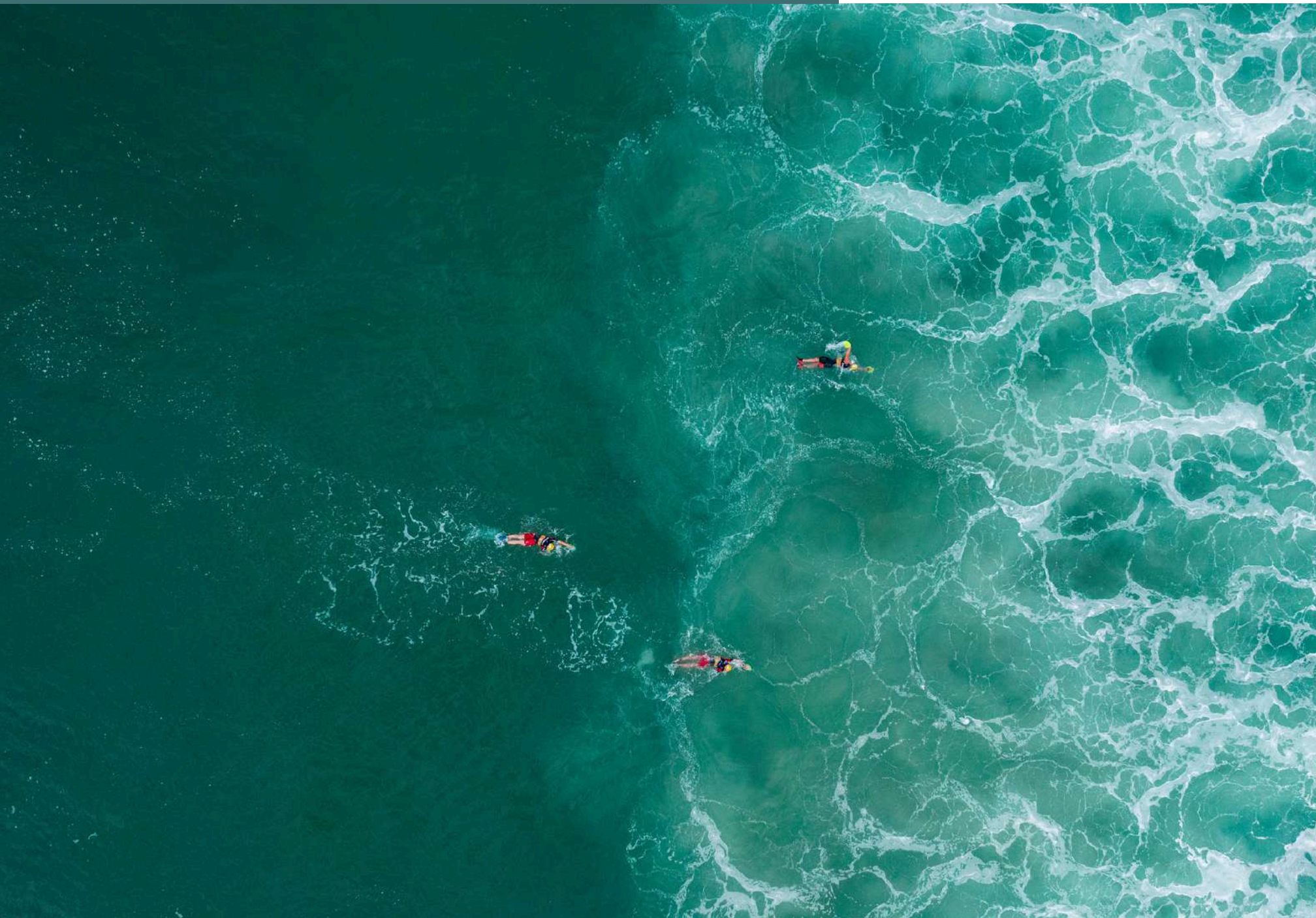
## Samedi 2 mai

- **9h00 - 22h00** - Ouverture du Village : foodtrucks, buvette, animations & espace bien-être - *Parc Rosny - Hossegor*
- **10h00 - Départ de la Dilettante - 2,5km** - *Mairie d'Hossegor*
- **11h00 - Départ des courses Kids 10-11 ans - 1,6km** - *Plage du Parc - Hossegor*
- **11h30 - Départ des courses Kids 8-9 ans - 1,6km** - *Plage du Parc - Hossegor*
- **12h00** - Remise des récompenses - *Parc Rosny Hossegor*
- **14h30 - Départ de l'Audacieuse - 20 km** - *Plage du Parc - Hossegor*
- **15h30 - Départ de la Sauvage - 10 km** - *Plage du Parc - Hossegor*
- **17h15 - Départ de la Rassurante - 5km** - *Plage du Parc - Hossegor*
- **19h00** - Remise des récompenses et résultats de la tombola - *Parc Rosny Hossegor*
- **20h00 - Concert, foodtruck et buvette en musique** - *Parc Rosny - Hossegor*
- **22h00 - Fermeture du village**

# Profitez tout le week-end

- Prenez de la hauteur avec la tyrolienne, l'accrobranche et les murs d'escalade
- Offrez-vous une pause récup avec des soins et massages sportifs (15€/pers - 30min)
- Testez le sauna mobile (10€/pers - 30min)
- Faites-vous plaisir à la boutique Swimrun (affiches, t-shirts, casquettes, goodies)
- Glissez sur le lac en balade SUP (1h au prix de la ½ heure) - Plage des Chêne-Lièges
- Tentez votre chance à la tombola et repartez avec de magnifiques lots offerts par nos partenaires
- Soyez un citoyen engagé avec des animations et quizz sur l'environnement
- Équipez-vous comme des pros auprès de nos partenaires spécialisés
- Régalez-vous avec les saveurs des 4 foodtrucks
- Partagez un moment convivial autour de la buvette

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



8ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Infos pratiques

---

# Ambitieuse -40km - Swimrun ID - ÖTILLÖ Merit Race

## Règlement ÖTILLÖ Merit Race

Chaque binôme souhaitant **marquer des points pour le classement ÖTILLÖ Merit Race** doit impérativement disposer **d'un identifiant ÖTILLÖ** (inscription gratuite sur le site ÖTILLÖ).

Dans Others >>> Ranking >>> [Register for a Swimrun ID](#)

Les équipes marquent des points en fonction de leur classement dans leur catégorie :

1ère place : 30 points

2ème place : 29 points

3ème place : 28 points

4ème place : 27 points

...

30ème place : 1 point

>>> Les points sont attribués de manière décroissante, avec un écart d'un point entre chaque position

**IL EST IMPÉRATIF DE NOUS COMMUNIQUER PAR EMAIL VOTRE ID ÖTILLÖ AVANT LE 22 AVRIL  
À SWIMRUNHOSSEGOR@GMAIL.COM**

# Transfert d'équipe / Inscription incomplète – Mode d'emploi

**Jusqu'au 19 avril à 18h00, vous avez la possibilité de mettre à jour votre dossier s'il est incomplet (*pass expérience et/ou autorisation parentale pour mineur manquants*) en vous connectant à votre espace personnel klikego et/ou d'effectuer un changement de binôme (en cas de blessure).**

**Après cette date, aucune modification ne pourra être effectuée.**

## Pour effectuer un changement de binôme :

### **VENDRE UN DOSSARD :**

- Se connecter à son compte à l'aide de son identifiant et de son mot de passe.
- Une fois connecté, cliquer sur le bouton « Revendre mon dossard » pour le remettre en vente. Il existe également la possibilité d'envoyer directement le lien à un ami, si le nom du remplaçant est déjà connu.

### **ACHETER UN DOSSARD :**

- Pour acheter un dossard via la bourse, il est impératif d'être inscrit sur la liste d'attente. Dès qu'un dossard est remis en vente, et conformément à l'ordre chronologique d'inscription sur la liste d'attente, un sms et e-mail d'invitation contenant un lien d'inscription est envoyé. Le candidat dispose alors de 24 heures pour finaliser son achat. Passé ce délai, sa priorité est perdue au profit du participant suivant dans la file d'attente.

# Heures de départ des courses

## Vendredi 1er mai

- 12h00 – **Ambitieuse – 40 km** – Villa de l'Etang Blanc - Seignosse

## Samedi 2 mai

- 10h00 - **Dilettante - 2,5km** - Mairie d'Hossegor
- 11h00 - **Kids 10-11 ans - 1,6 km** - Plage du Parc – Hossegor
- 11h30 - **Kids 8-9 ans - 1,6 km** - Plage du Parc – Hossegor
- 14h30 - **Audacieuse – 20 km** – Plage du Parc
- 15h30 - **Sauvage – 10 km** - Plage du Parc – Hossegor
- 17h15 - **Rassurante – 5 km** - Plage du Parc – Hossegor

# Retrait des dossards

Parc Rosny – Hossegor

**Jeudi 30 mai**

- 18h00 – 19h00 : Ambitieuse et Ambitieuse Relais
- 19h00 - Briefing de course obligatoire - *Hôtel du Parc Hossegor*

**Vendredi 1er mai**

- 9h00 – 10h00 : **Last minute** – Ambitieuse et Ambitieuse Relais

**IL EST IMPERATIF ET OBLIGATOIRE DE PRÉSENTER  
LE QR CODE ET/OU N° D'ÉQUIPE QUE VOUS RECEVREZ PAR MAIL VIA LE MAIL KLIKEGO LE 28 AVRIL  
AFIN DE POUVOIR RETIRER LES DOSSARDS SUR PLACE.**

>>> pièces d'identité du binôme obligatoire. Les deux participants (le binôme) doivent être présents ensemble au moment du retrait des dossards pour valider la présence de l'équipe ou l'un des participants doit pouvoir présenter la pièce d'identité ou sa photocopie de son partenaire de course.

# Navettes pour départ Villa de l'Etang Blanc

**Navette vendredi 1er mai**

**RDV : 11h00 devant l'Office de Tourisme d'Hossegor**

**Départ de la navette : 11h15**

L'ensemble des équipes devra utiliser la navette mise en place au départ de l'Office de tourisme d'Hossegor. 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 12h00. Ce buffet est réservé uniquement aux participants de l'Ambitieuse.

# 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**

## 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. Au vu de la température actuelle, il est fort probable que la température de l'eau n'excède pas les 16°C.**

# Location de combinaison néoprène

Nos partenaires vous propose de louer votre combinaison pour la course (réserver au plus vite!!)

- **Foulée Bayonne - 05.59.59.57.91**
- **Mellow Sea - boutique@mellowsea.com**
- **Run in Landes - 05 64 72 38 94**

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.
- Deux équipes médicales volantes avec un médecin urgentiste et un infirmier assurée par l'AMUS positionnée sur les cut off 1 et 2 et en mobile.
- 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

-----

**En 2026, un arbitre officiel de la FFTRI sera présent sur l'événement afin de veiller au respect du règlement.**

-----

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 : 15h00** - Il est situé au ravito de la Plage Notre-Dame
- **CUT OFF 2 : 16h30** - 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 : 18h30**

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

**Vendredi 1er mai**

**Suivez les temps de passage des équipes en temps réel !**

**Comment suivre votre équipe ?**

- 1- Allez sur [swimrun-cote-sud-landes.fr](http://swimrun-cote-sud-landes.fr)
- 2- Cliquer sur le bouton **“Résultats & Suivi live”** en home page
- 3- Puis cliquez sur "Live"
- 4- Sélectionner la course “Ambitieuse” ou “Ambitieuse relais”
- 5 - 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.

# Résultats des courses

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

Via le site internet sur <https://swimrun-cote-sud-landes.fr> sur un bouton sur **la homepage** puis 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 12h00 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 13h30**

- **3ème binôme** = Escalier 29 du canal (Hossegor) jusqu'à l'arrivée Plage du Parc (Hossegor)

**Mise en place sur site à partir de 15h00**

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

8ÈME 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.

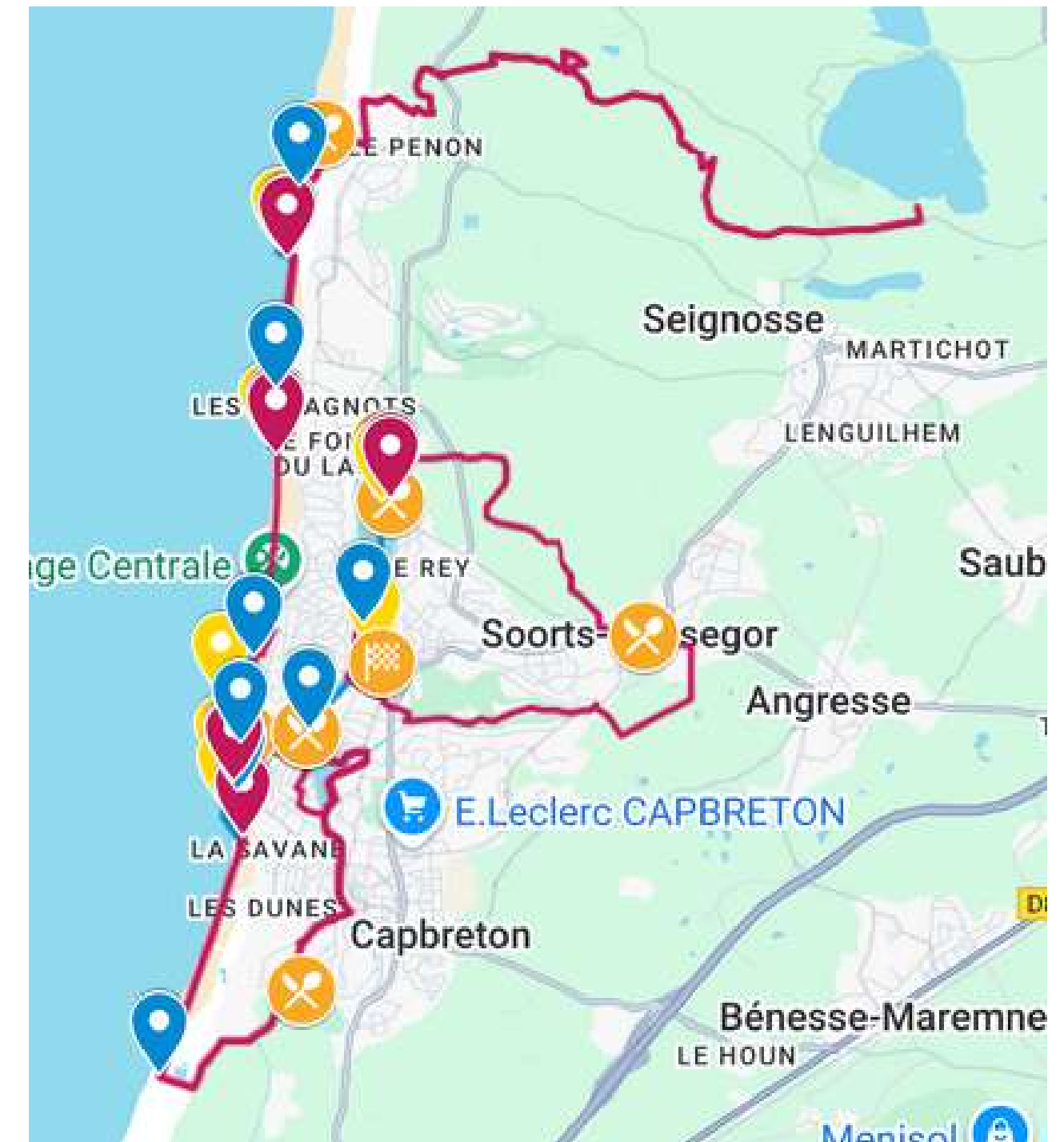
Il est de votre ressort et responsabilité de prendre connaissance du parcours et de ses détails dans son intégralité.

Des postes de signaleurs ont été étudiés au 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

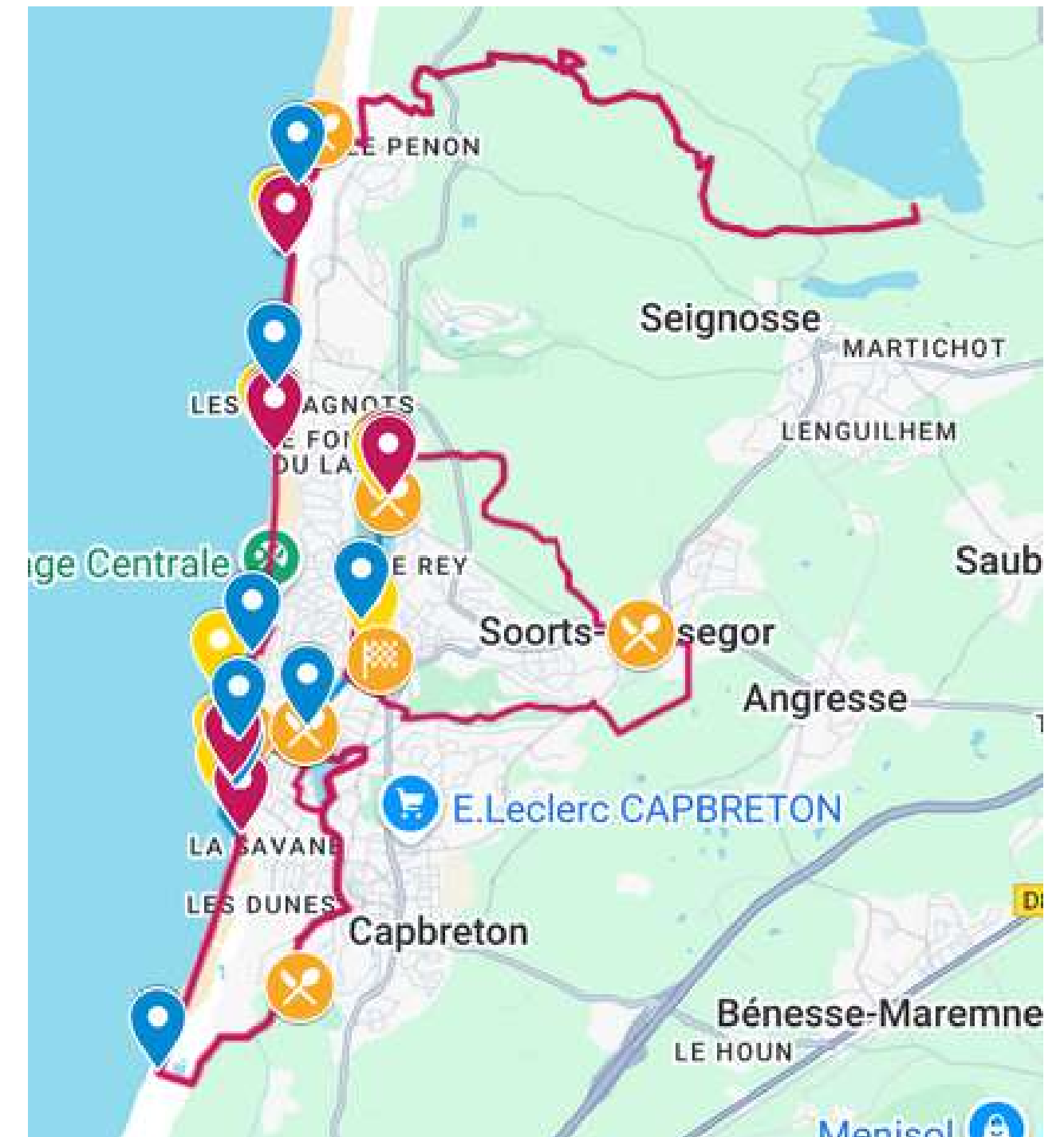
## Section 2

- 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

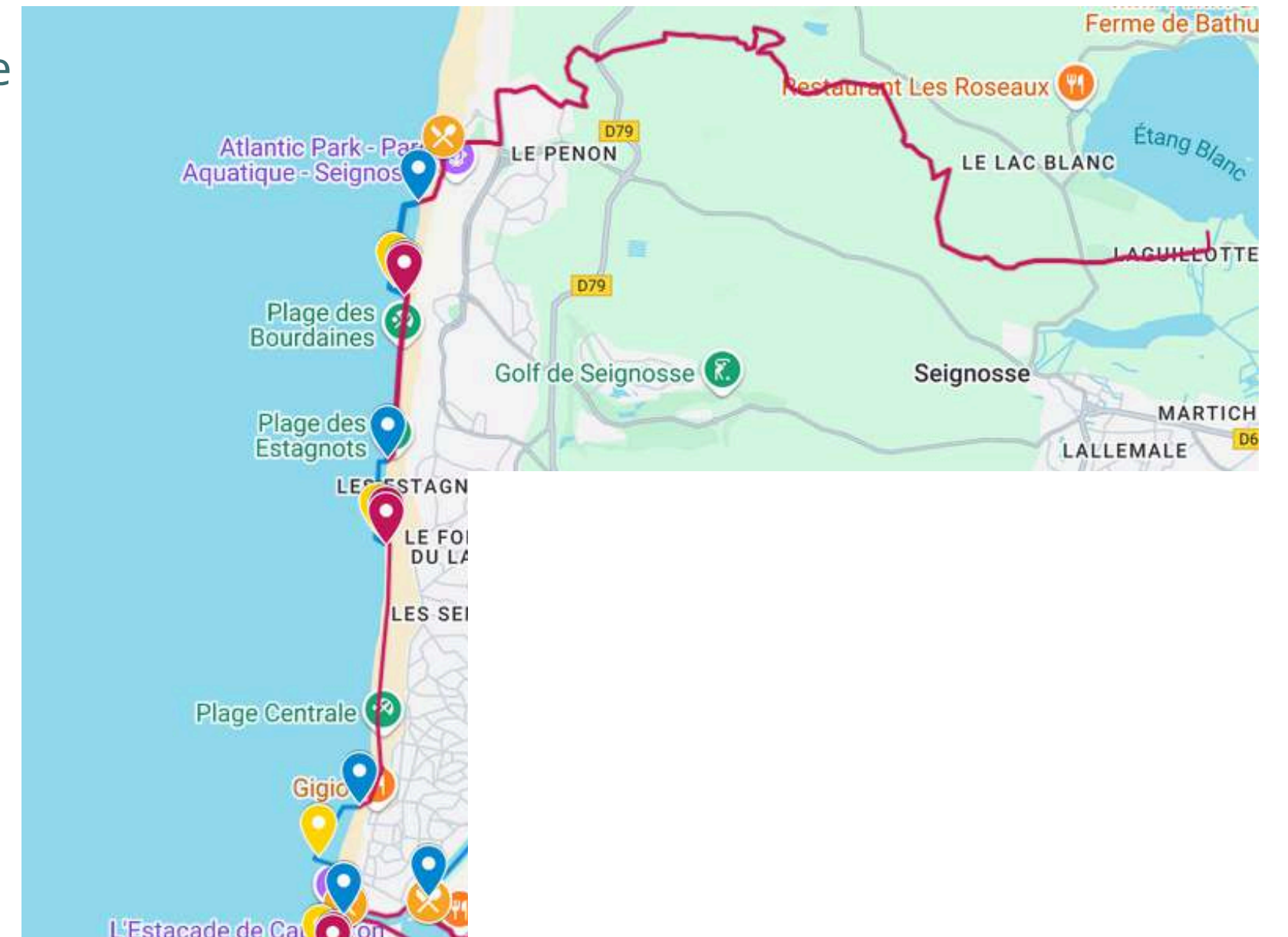
[Visualiser le parcours](#)



# Section 1

**CUT OFF 1 : 15h00** au niveau de la plage Notre-Dame de Capbreton. Il s'agit du lieu de prise de relais du binôme 2

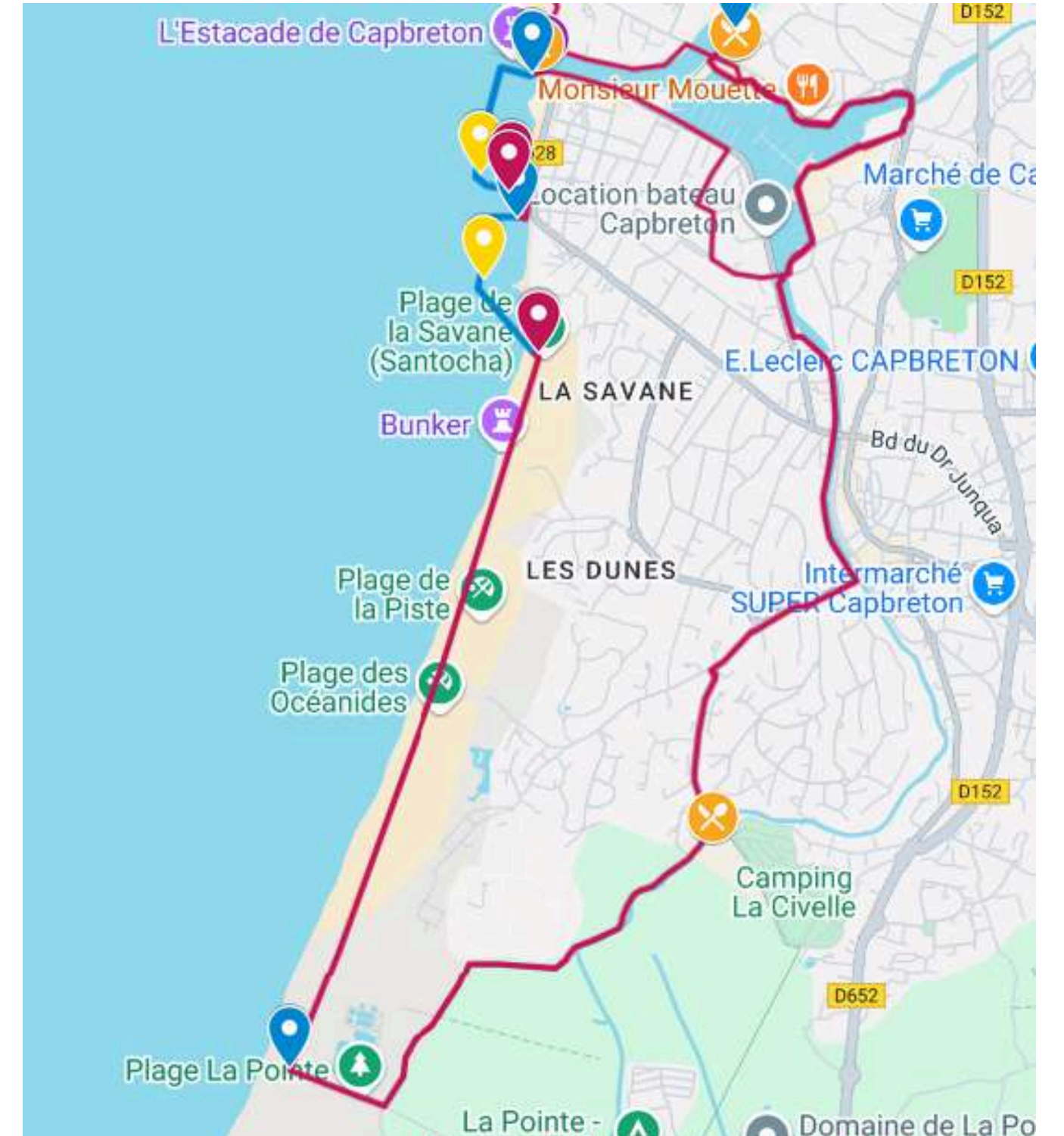
Toute équipe ne se présentant pas avant 15h00 à ce point se verra automatiquement disqualifiée.



# Section 2

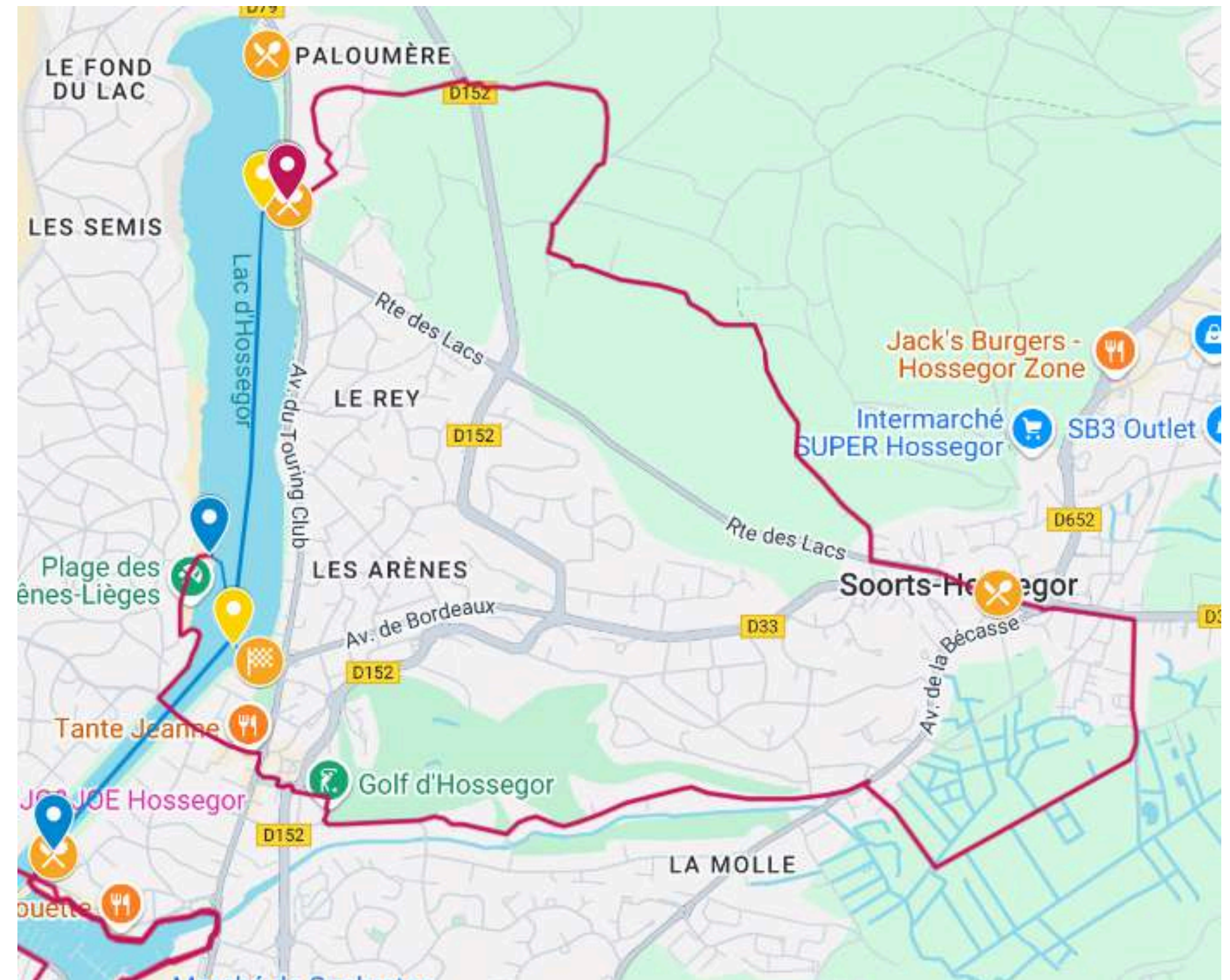
**CUT OFF 2 : 16h30** à l'escalier 29 du canal. Il s'agit du lieu de prise de relais du binôme 3

Toute équipe ne se présentant pas avant 16h30 à ce point se verra automatiquement disqualifiée.



# Section 3

**ARRET DE COURSE : 18h30**



8ÈME ÉDITION DU SWIMRUN CÔTE SUD LANDES

# Nos partenaires

---

## NOS PARTENAIRES MAJEURS

**Sitram**  
Entre nous, cuisinons vrai !

**Europe 2**  
POP RADIO

## NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



**Capbreton**  
Cité Mairie

**SEIGNOSSE**

**MACS**  
Municipalité de Capbreton  
Mairie de Seignosse

**XL**  
Département  
des Landes

**Nouvelle-Aquitaine**



**LANDES ATLANTIQUE**  
Smile to life

**SEIGNOSSE**

## NOS PARTENAIRES OFFICIELS

**VILLA SEREN**  
HOSSEGOR

**green CANTINE**  
HOSSEGOR

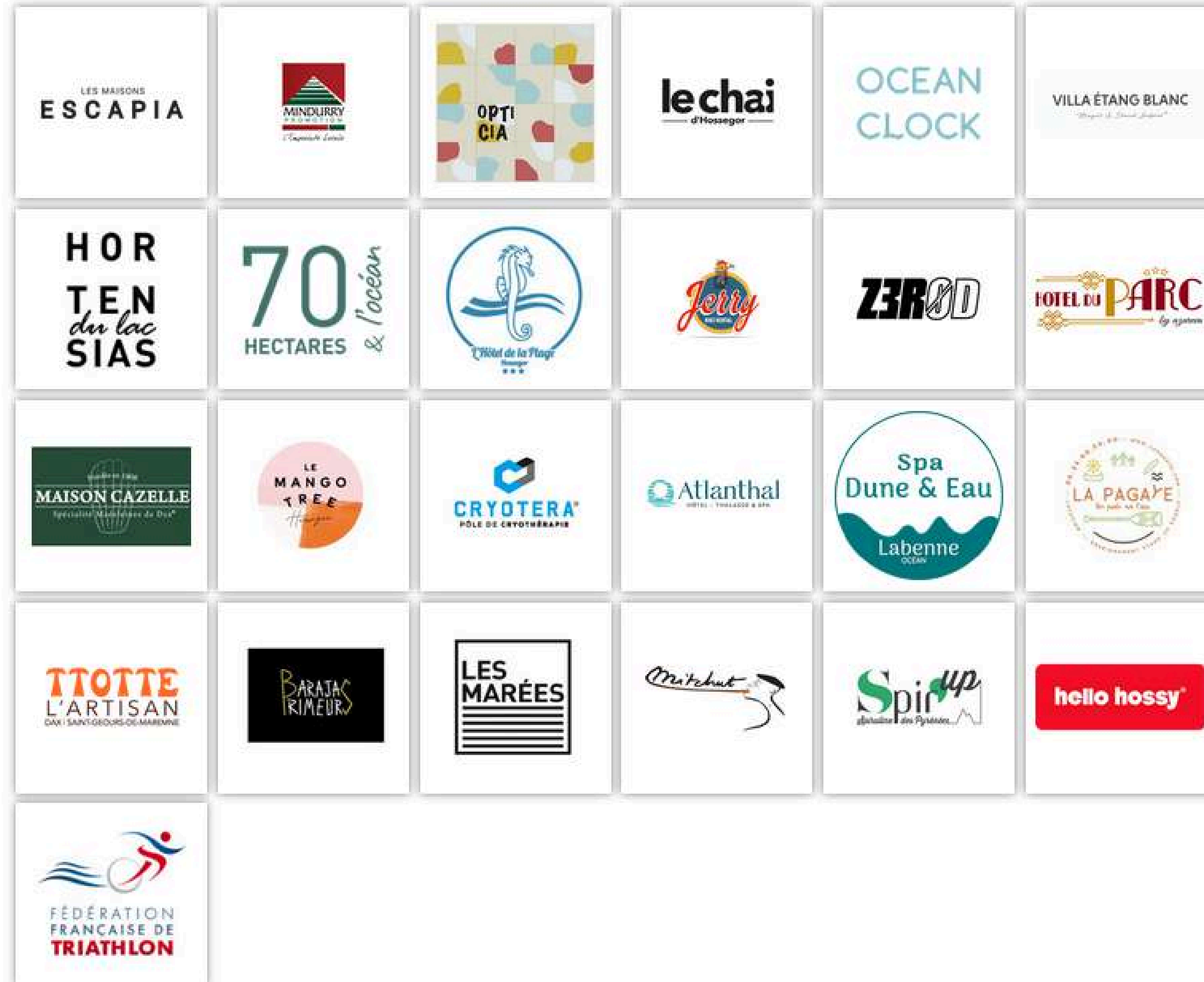
**BAYA**

**Jack's**  
BURGERS

**CANTINE**  
FACILE DE  
**TANTE JEANNE**  
TOUTE SAISON  
GOURMANDE



## NOS AUTRES SOUTIENS



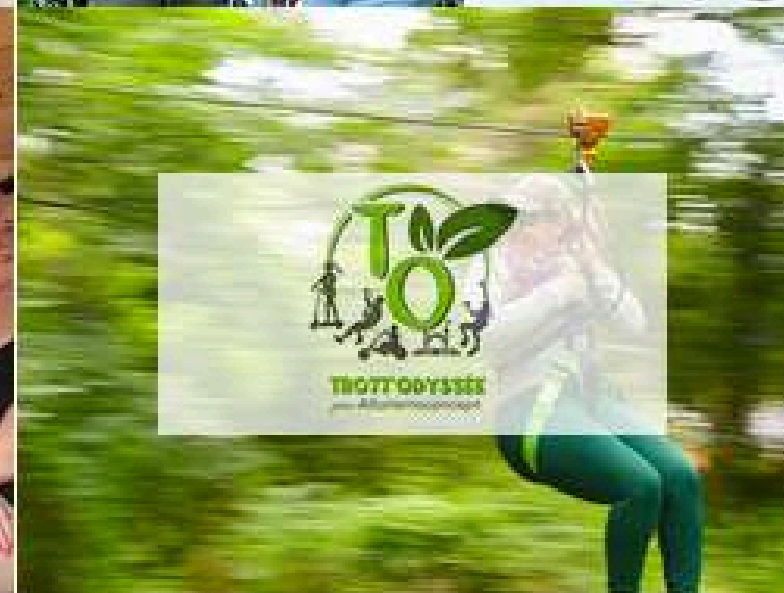
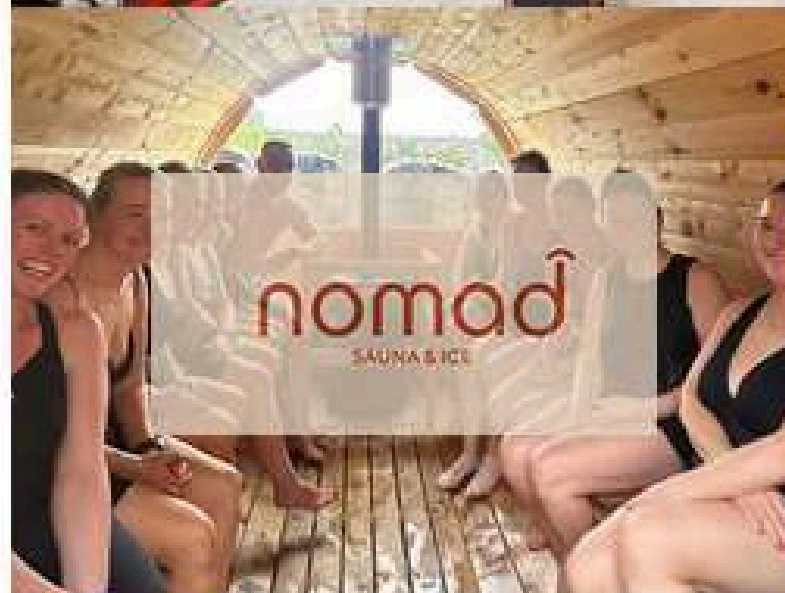
## NOS PARTENAIRES VILLAGE

---

### FOODTRUCKS

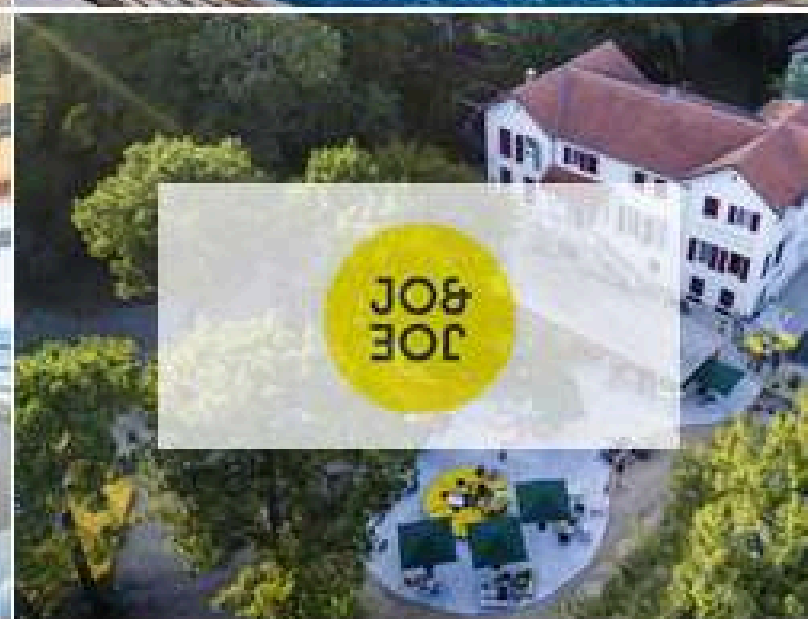
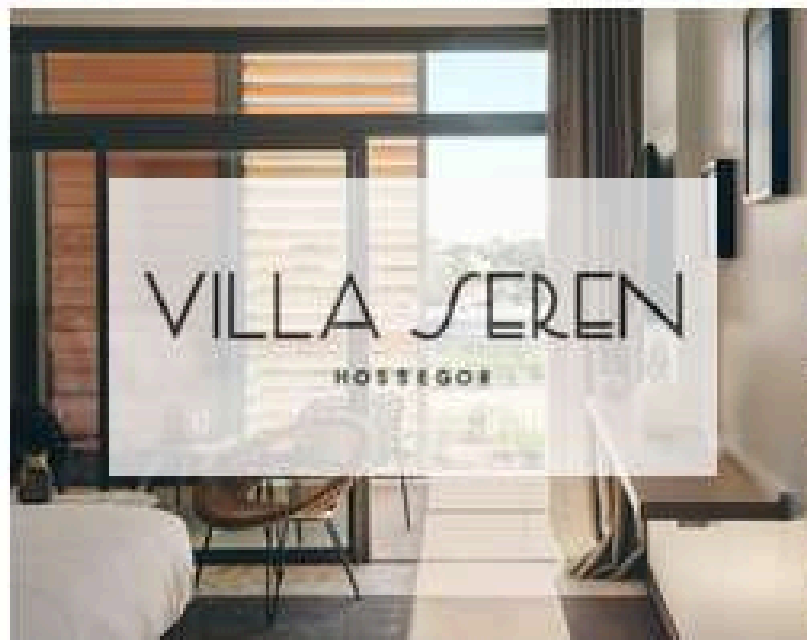


# ÉQUIPEMENTIERS



## 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**