



ATHLETE GUIDE

ULTRA RACERS

#SPARTANFRANCE

21-22 AOUT 2021

OBLIGATOIRE



PASS SANITAIRE

Le PASS SANITAIRE est obligatoire et sera attentivement contrôlé par l'organisation (télécharge l'application [TOUSANTICOVID](#) pour faciliter le contrôle)
Sans PASS SANITAIRE, tu ne seras pas autorisé.e à prendre le départ.

- Le certificat de test négatif de moins de 72 heures
- Schéma de vaccination complet
- Le résultat d'un test RT-PCR ou antigénique positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.
- [PLUS D'INFORMATION](#)

Certaines pharmacies de la ville proposeront de réaliser des tests antigéniques mais les quantités seront limitées
[REPONDS A NOTRE FORMULAIRE](#)

PROTOCOOLE



IMPORTANT

- **Port du masque obligatoire** sur toutes les zones dans et autour du village événement (inscriptions, consignes, merchandising, arrivée et départ).
- **Réduction des vagues de départ** Le nombre de participant par vague a été réduit pour favoriser le respect des distanciations sociales tout au long de la course.
- Consignes **PETITS OBJETS** uniquement (papiers d'identité, téléphone portable et clés de voiture)
- Ravitaillements adaptés: **SYSTÈME D'HYDRATATION PERSONNEL OBLIGATOIRE**
- Spectateurs interdits dans les zones ERP closes (inscriptions, consignes...)

PLANNING

VENDREDI

- 14:00 - 18:00 SPARTAN FESTIVAL + VILLAGE PARTENAIRES / SPARTAN FESTIVAL + EXPOS
14:00 - 18:00 RETRAIT DES DOSSARDS ULTRA (OBLIGATOIRE) /
RACE PACKET PICK UP ULTRA (MANDATORY)
14:00 - 18:00 RETRAIT DES DOSSARDS TRIFECTA WEEKEND /
RACE PACKET PICK UP TRIFECTA WEEKEND RACERS
14:00 - 18:00 RETRAIT DES DOSSARDS BEAST (NON OBLIGATOIRE) /
RACE PACKET PICK UP BEAST (NOT MANDATORY)
20:00 - DÉPART HURRICANE HEAT 12H / START HH12HR

SAMEDI

- 05:45-18:30 SPARTAN FESTIVAL
05:45-18:30 MERCHANDISING
05:45 - 12:00 RETRAIT DES DOSSARDS (BEAST ET ULTRA POUR LES COUREURS NON
DISPONIBLES LE VENDREDI) / RACE PACKET PICK UP BEAST AND
ULTRA FOR THE NON COMMING RACERS ON FRIDAY
05:45 - 21:30 CONSIGNES (PETITS OBJETS UNIQUEMENT !) /
BAG CHECK (ONLY FOR LITTLE ITEMS)
07:00 SPARTAN ULTRA ELITE HOMMES ET FEMMES /
START ELITE ULTRA MEN AND WOMEN
07:15 SPARTAN ULTRA AGE GROUP HEATS PAR CATÉGORIE 18-24, 25-29, 30-34,
35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60+
07:30 SPARTAN ULTRA VAGUE OPEN (SEULE ET UNIQUE VAGUE OPEN)
08:00 SPARTAN BEAST (ELITES HOMMES ET FEMMES)
(COMPTANT POUR LES FRANCE NATIONAL SERIES 2021)
08:15 - 09:15 SPARTAN BEAST (AGE GROUP) PAR CATÉGORIE 18-24, 25-29, 30-34, 35-39,
40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60+
(COMPTANT POUR LES FRANCE NATIONAL SERIES 2021)
9:00 OUVERTURE DU RETRAIT DES DOSSARDS KIDS / RACE PACKET PICK UP KIDS
09:30 SPARTAN TRIFECTA WEEKEND HEAT RACERS BEAST
09:45 SPARTAN BEAST OPEN (TOUTES LES 15 MINUTES)
13:00 PREMIER DÉPART SPARTAN KIDS
12:15 DERNIER DÉPART BEAST OPEN
13:00 - 17:00 RETRAIT DES DOSSARDS (SUPER UNIQUEMENT) /
RACE PACKET PICK UP SUPER ONLY
18:30 PODIUM ET RÉCOMPENSES ELITE ET AG BEAST (+ ULTRA À CONFIRMER)

DIMANCHE

- 06:45-18:30 SPARTAN FESTIVAL
06:45-18:30 MERCHANDISING + VILLAGE PARTENAIRES
07:45 - 18:00 CONSIGNES (PETITS OBJETS UNIQUEMENT!) /
BAG CHECK (ONLY FOR LITTLE ITEMS)
07:45 - 12:00 RETRAIT DES DOSSARDS (SUPER UNIQUEMENT) /
RACE PACKET PICK UP SUPER ONLY
10:00 - 16:00 RETRAIT DES DOSSARDS (SPRINT) / RACE PACKET PICK UP SPRINT ONLY
9.00 DÉPART VAGUE ELITE HOMMES SUPER / START ELITE SUPER MEN
9.10 DÉPART VAGUE ELITE FEMMES SUPER / START ELITE SUPER WOMEN
9.20 - 9.45 DÉPART VAGUE AGE GROUP SUPER PAR CATÉGORIE 18-24, 25-29, 30-34,
35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60+
10:00 SPARTAN SUPER OPEN (TOUTES LES 15 MIN)
12:30 DERNIER DÉPART SUPER OPEN
13:00 START SPRINT OPEN (TOUTES LES 15 MIN)
15:00 PODIUM ET RÉCOMPENSES SUPER ELITE ET AG
16:30 DERNIER DÉPART SPRINT OPEN
19:00 FERMETURE DU VILLAGE SPARTAN / CLOSING VILLAGE

PREP RACE



1.

PORT DU MASQUE

N'oublie pas ton masque OBLIGATOIRE



2.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Pour retirer ton dossards, tu dois impérativement présenter :

- Une pièce d'identité valide
- Ton email de confirmation avec code-barres [Retrouve ton code-barres ici](#)
- Ton certificat médical (pense à faire une copie car nous le conserverons !)
- Ton PASS SANITAIRE (pense à l'ajouter sur l'APPLICATION TOUSANTICOVID)
- **RETRAIT DES DOSSARDS OBLIGATOIRE LE VENDREDI POUR LES COUREURS ULTRA**



3.

ALIMENTATION/HYDRATATION

Pendant ta préparation physique, assure toi d'avoir une alimentation adéquate et une bonne hydratation.



4.

PAS D'OBJET DE VALEUR

Tes objets de valeur (bijoux, montre etc) ne sont pas les bienvenus, tu risques de les perdre ou endommager sur la course)



PREPARE RACE



5.

SYSTÈME D'HYDRATATION

Tu dois prévoir ton propre système d'hydratation, des points d'eau seront disponibles tout au long du parcours pour que tu puisse remplir ton Camel Bag ou gobelet rétractable.



6.

GELS ET BARRES

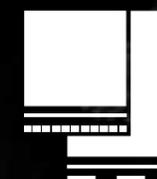
Les ravitaillements seront limités et en portions individuelles pour répondre aux normes Covid-19. Prévois un ravitaillement supplémentaire personnel en fonction de ton niveau et de tes besoins.



7.

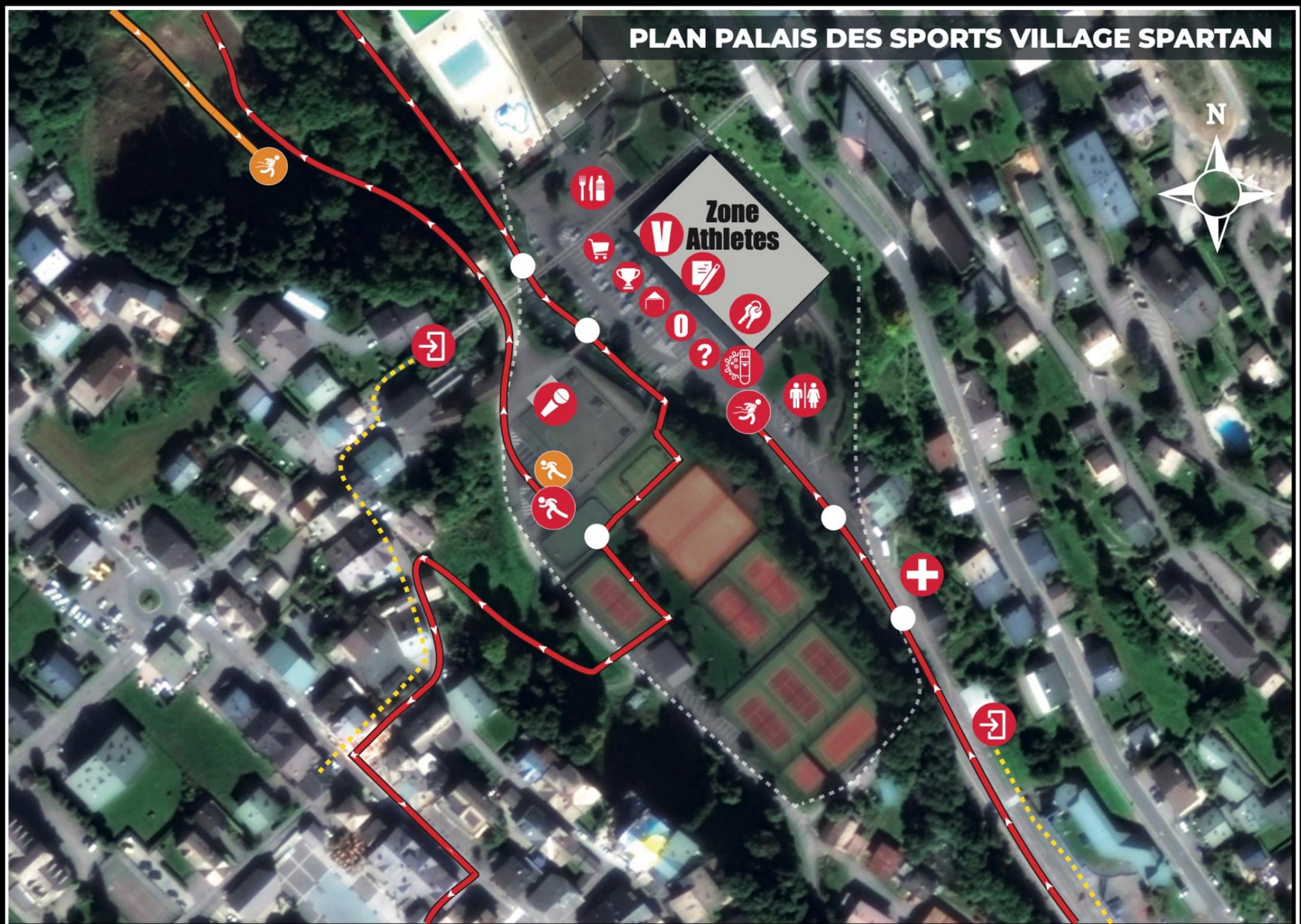
VETEMENT DE RECHANGE

Pour répondre aux normes Covid-19, il n'y aura pas de douche ni vestiaire sur place. Prévois ton équipement de rechange.



VILLAGE

PLAN PALAIS DES SPORTS VILLAGE SPARTAN



Start	Kids Start	Medical	registration	Restauration	Recovery Area Massage	Health pass control	Festival Area Mandatory Mask
Finish	Kids Finish	Info	Entrance	warm up area	Trifecta / New Spartans	Merchandising /Partenaires	Obstacles
		Key Deposit	Results Timing	Toilettes	Volontaires		

INFORMATION COVID! PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE ET ZONE D'ACCÈS! COMPULSORY MASK AND ACCESS ZONE !

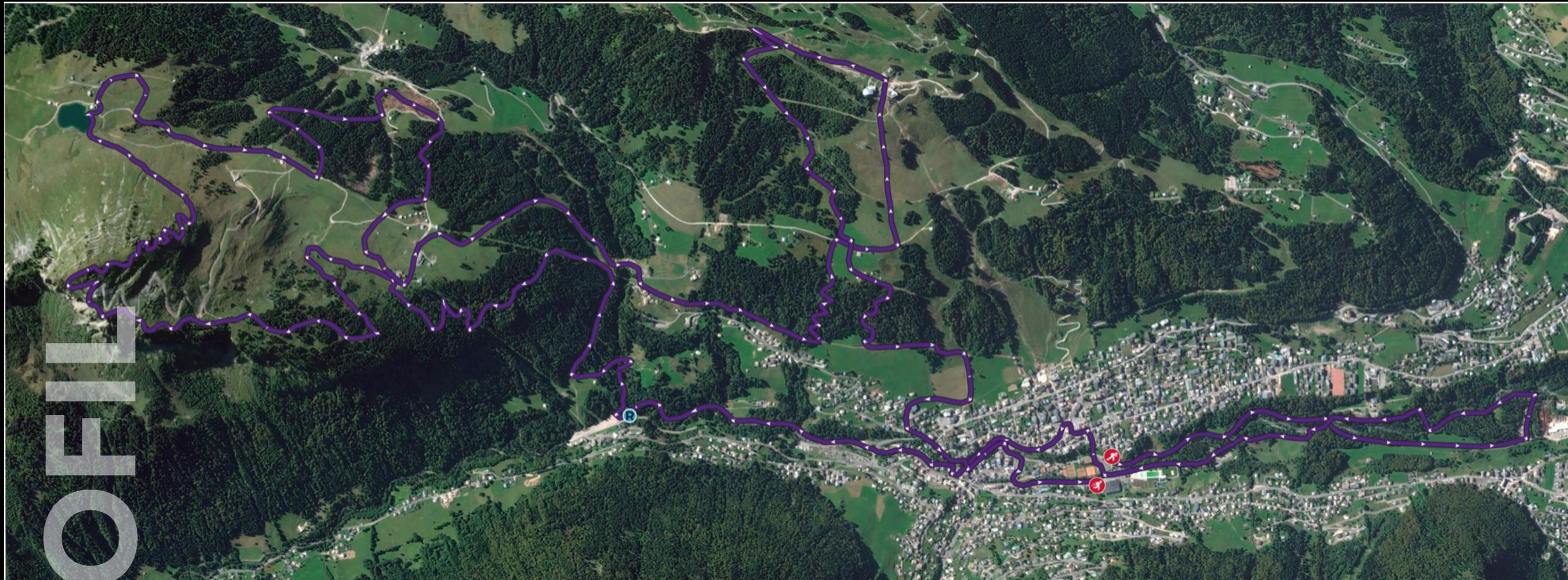


IL EST OBLIGATOIRE DE PORTER UN MASQUE POUR LES PARTICIPANTS, SPECTATEURS, VOLONTAIRES, PARTENAIRES, STAFF :

- Dans toutes les zones de rassemblement, c'est-à-dire : toutes les zones situées dans l'enceinte du festival, durant les inscriptions, au départ et à l'arrivée d'une course, dans le palais des sports, à la boutique Spartan...
- Sur la ligne de départ puis au début de la course, jusqu'à ce que les participants se soient naturellement éloignés les uns des autres. La taille des vagues a été réduite et le parcours adapté pour assurer la distanciation sociale
- Le palais des sports est interdit aux personnes ne disposant pas d'un pass sanitaire à jour.

IT IS MANDATORY TO WEAR A MASK FOR PARTICIPANTS, SPECTATORS, VOLUNTEERS, PARTNERS, STAFF:

- In all gathering areas, i.e.: all areas within the festival grounds, during registration, at the start and finish of a race, in the sports hall, in the Spartan store...
- At the start line and then at the beginning of the race, until the participants have naturally moved away from each other. The size of the waves has been reduced and the course adapted to ensure social distancing
- Le Palais des Sports de Morzine is forbidden to people without a valid health pass.

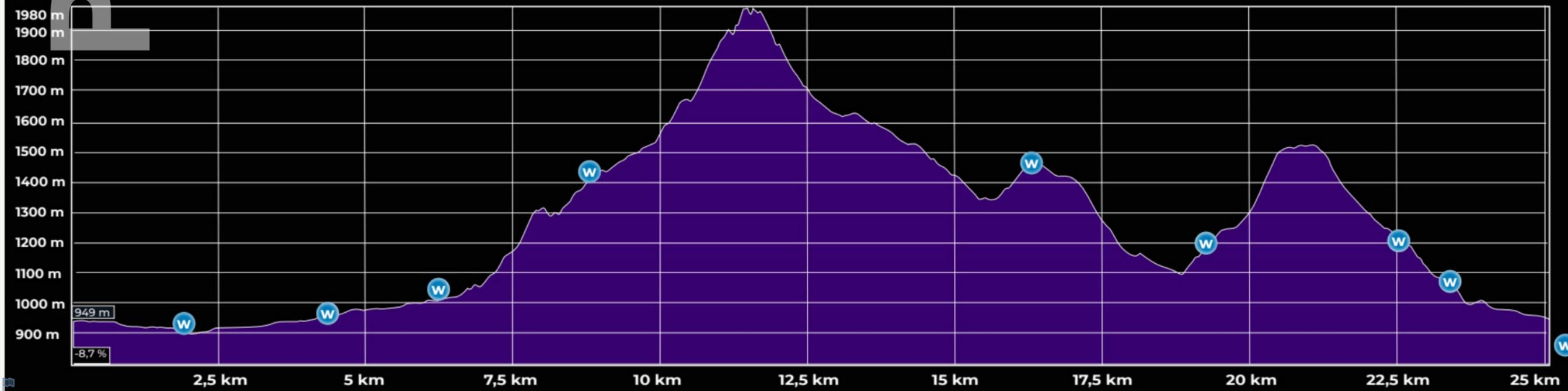


PROFILE

RACE ELEVATION ULTRA MORZINE

Distance: TOTAL 50 km / LOOP 25 km

Gain Elevation : 3728 m, -3730 m



ULTRA

W AIDSTATION

EQUIPEMENT



MATERIEL OBLIGATOIRE, CONTRÔLE AU DEPART – PENDANT LA COURSE ET A L'ARRIVEE

- 1 sac à dos ou harnais de running pour transporter tout l'équipement obligatoire
- 1 système d'hydratation avec la capacité de transporter un minimum de 30 oz (1 litre) de liquides dans n'importe quel type de contenants
- 1 couverture de survie ou bivouac
- 1 sifflet d'urgence
- 1 lampe de poche ou lampe frontale avec piles de secours étanches. (Disponibles au merchandising)
- 1 feu clignotant rouge, à attacher à l'arrière du sac/gilet ou à la sangle de la lampe frontale et être allumé à tout moment dans l'obscurité, et sur instruction du personnel de course. La lumière continue et les lumières de couleurs autres que le rouge ne sont pas acceptables OU Bâton de cyalume rouge - minimum 12 heures d'autonomie.



CUT OFF

CUT OFF	EMPLACEMENT	CUT OFF*	KM
CUT OFF 1	VERTICAL NET ULTRA	07:00	KM 26
CUT OFF 2	AID STATION 4	09:00	KM 36
CUT OFF 3	AID STATION 5	11:00	KM 44
CUT OFF 4	AID STATION 6	12:00	KM 47
CUT OFF 5	FINISH LINE	14:00	KM 53

*temps de course effectif, à partir du dernier départ à 07h30. Fin de course après 14:00 de temps effectif soit un arrêt à 21h30.

ZONE DE TRANSITION



- Une zone de transition – KM 25 sera dédiée aux coureurs ULTRA. (Sur la zone Village – Skate Park devant le Palais des Sports)
- Tu pourras en profiter pour te changer et prendre un ravitaillement plus conséquent.

RECUPERE TON SAC DE TRANSITION

1.

Au moment de retirer ton dossard le vendredi après-midi, l'organisation te donnera un sac en tissus.

PREPARE TON SAC DE TRANSITION

2.

Celui-ci te permettra d'y insérer les affaires que tu souhaites retrouver sur la zone de transition pendant ta course (rechanges, ravitaillements...)

DEPOSE TON SAC SUR LA ZONE DE TRANSITION

3.

Dès 05:45, tu pourras déposer ton sac de transition sur la zone (Palais des Sports de Morzine) juste à côté du Start.

ENVIRONNEMENT



- Règles environnementales le long du parcours :
- Il est interdit d'abandonner le chemin qui a été signalé par l'organisation.
- Les coureurs qui sortent des zones balisées, des lacs ou des rivières qui ne font pas partie du circuit seront pénalisés.
- Il est interdit de casser, cacher ou effacer quelconque balises ou panneaux de signalisation dans les zones sensibles.
- Il est interdit de traverser des rivières ou ruisseaux en dehors du chemin autorisé par l'organisation.
- Il est interdit de jeter tout type de déchet ou de résidu dans l'environnement, y compris les équipements techniques personnels tels que sacs à dos, vêtements, emballages alimentaires, etc.
- Il est absolument interdit d'allumer tout type de feu.
- Il est interdit de nourrir la faune locale.
- Il est interdit de laisser des buvettes avec les gobelets.
- Il est interdit d'endommager ou de détruire des arbres ou des buissons dans les zones boisées (comme casser des brindilles ou des branches d'arbres).

TOUT MANQUEMENT A CES REGLES SERA SANCTIONNE D'UNE DISQUALIFICATION ET ARRET DE COURSE IMMEDIAT



REJOINS-NOUS !



SPARTANTM

Consulte nos [FAQ](#)
-Transfert

- Horaire de départ
- Equipement et bien plus encore !

Tu as une question ? [Contacte-nous](#)