

# ABALONE marathon de nantes

20 & 21 AVRIL 2024

LE GUIDE DU  
COUREUR





# ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

---

Chers coureurs, chères coureuses,

C'est avec une immense joie que je vous souhaite la bienvenue à la 42ème édition de l'Abalone Marathon de Nantes, un événement sportif incontournable qui cette année revêt une importance toute particulière avec un record de participation jamais atteint.

Les 20 et 21 avril, plus de 18.700 coureurs se sont inscrits aux quatre épreuves qui composent ce week-end exceptionnel de sport et de dépassement de soi. Cette mobilisation massive témoigne de la vitalité et de l'engouement grandissant pour la course à pied, mais aussi de l'attrait indéniable qu'exerce l'Abalone Marathon de Nantes.

Le Marathon, le Semi-Marathon, le Marathon Relais Entreprises et les Foulées de l'éléphant by Decathlon 10KM offrent à chacun l'opportunité de se mesurer à soi-même, de repousser ses limites et de vivre des moments uniques de partage et d'émotions.

En cette édition record, je tiens également à mettre en lumière le rôle essentiel des bénévoles. Près de 1.300 personnes se mobilisent pour assurer le bon déroulement des courses, témoignant ainsi d'un engagement remarquable envers notre événement et les coureurs. Leur dévouement et leur générosité sont une source d'inspiration pour nous tous, et je les remercie du fond du cœur pour leur contribution précieuse.

Que vous soyez un habitué de l'événement ou un nouveau venu, je vous souhaite de vivre cette expérience avec intensité et passion. Que chaque foulée soit une victoire, chaque kilomètre parcouru une source de fierté. Ensemble, faisons de cette 42ème édition un moment inoubliable, placé sous le signe du dépassement de soi, de la convivialité et de la solidarité.

Au plaisir de vous accueillir les 20 et 21 avril.

Bonne course à tous !

**Caroline Malry, présidente de Courir à Nantes**  
**Association co-organisatrice de l'Abalone Marathon de Nantes**





# LE PROGRAMME DE LA 42ÈME ÉDITION

Cette année encore, l'Abalone Marathon de Nantes regroupera quatre épreuves : le Marathon (42,195KM), le Marathon Relais Entreprises, le Semi-Marathon (21,1KM) et les Foulées de l'éléphant by Decathlon (10KM).

Cet événement est co-organisé par l'association Courir à Nantes et la société OC Sport.



## Vendredi 19 avril

15h - 19h **Retrait des dossards**  
Cité des Congrès

## Samedi 20 avril

10h - 19h **Retrait des dossards**  
Cité des Congrès

21h30 **Départ des Foulées de l'éléphant by Decathlon**  
Nefs des Machines de l'île

## Dimanche 21 avril

7h **Ouverture de l'espace Consignes**  
Cité des Congrès

8h15 **Départ du Semi-Marathon**  
Nefs des Machines de l'île

9h15 **Départ de l'Abalone Marathon de Nantes et du Marathon Relais Entreprises**  
Nefs des Machines de l'île



## UN ÉVÉNEMENT ENGAGÉ

### PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

En 2024, l'engagement environnemental reste une priorité pour l'Abalone Marathon de Nantes. Chaque année, plus de 3/4 des déchets sont revalorisés et/ou compostés sur l'événement. Nous continuons l'emploi de gobelets sur les ravitaillements, afin de ne pas utiliser de bouteilles plastiques et limiter le gaspillage d'eau. Ils sont en carton recyclable pour la moitié et entièrement compostables pour le reste. En 2025, 100% des gobelets seront compostables !

### PROTECTION DE NOS RESSOURCES

Depuis de nombreuses années, et en lien étroit avec le service des eaux de Nantes Métropole, nous utilisons des fontaines à eau sur les ravitaillements du parcours. Elles sont raccordées au réseau d'eau potable, cela nous permet de préserver nos ressources et d'étancher la soif de tous les coureurs, même en cas de fortes chaleurs !

### DIMINUTION DE L'EMPREINTE CARBONE

Nous incitons les coureurs, leurs accompagnants et les supporters à covoiturer ou à utiliser les transports bas carbone pour se rendre sur l'événement (pour rappel, un partenariat est mis en place avec la SNCF - TER et les transports en commun sont gratuits le week-end à Nantes).

### SOUTIEN DES ACTIONS SOLIDAIRES & SOCIALES

Le comité organisateur soutient des actions solidaires et sociales à travers la valorisation des associations partenaires de l'événement. Les clubs et associations qui participent au bon déroulement de l'Abalone Marathon de Nantes reçoivent un don financier (un montant forfaitaire par bénévole présent) de la part de l'organisation. Chaque année, plus de 18.000 € sont reversés au tissu associatif local.

Courir pour l'inclusion - édition 2024

# DONNEZ DU SENS

## À VOTRE COURSE AVEC LES EXTRAORDINAIRES !

Faites de votre challenge individuel une aventure collective !

Courez aux côtés d'ambassadeurs exceptionnels et de centaines de coureurs et supporters déjà engagés pour valoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap.

REJOIGNEZ L'ÉQUIPE EXTRAORDINAIRE !

28€

PRENDS TON KIT  
du coureur extraordinaire  
(maillot, cache-cou et d'autres surprises)



EN SAVOIR + SUR L'ASSO  
[lesextraordinaires.org](http://lesextraordinaires.org)



SUIVEZ L'AVENTURE !  
[@juste.extraordinaire](https://www.instagram.com/juste.extraordinaire)

avec le soutien du  
**ABALONE  
marathon  
de nantes**



# RETRAIT DES DOSSARDS

Le Village Marathon est situé à la Cité des Congrès de Nantes.

Il sera ouvert :

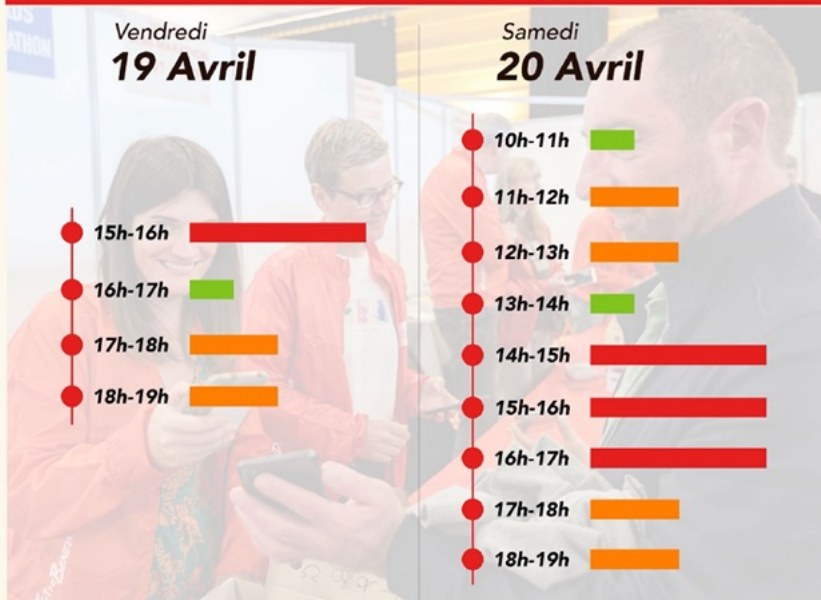
- vendredi 19 avril de 15h à 19h
- samedi 20 avril de 10h à 19h

⚠ **Aucun dossard ne sera remis en dehors de ces horaires**

Accès en vélo et/ou covoiturage. Rendez-vous sur [ouestgo.fr](http://ouestgo.fr)

## HORAIRES D'AFFLUENCE

Choisissez le meilleur moment pour retirer votre dossard !



## JUSTIFICATIF MÉDICAL CONFORME

Votre certificat médical doit :

- comporter la mention « course à pied », « sport » ou « athlétisme »
- comporter la mention « en compétition »
- dater de moins d'un an à la date de la course
- comporter le cachet et signature du médecin

Les licences acceptées :

- les licences FFA
- les licences FSCF, FSGT et UFOLEP si elles font apparaître de façon précise les mentions « athlétisme » et « en pratique compétitive ».
- ⊖ Les autres licences ainsi que le PPS ne sont pas acceptées.

## INSTRUCTIONS POUR RETIRER VOTRE DOSSARD :

✅ SI VOTRE DOSSIER EST **COMPLET**, vous devrez présenter les éléments suivants :

- votre **carte de retrait de dossard** disponible sur votre espace coureur
- votre **carte d'identité**

⊖ SI VOTRE DOSSIER EST **INCOMPLET**

Pour limiter le temps d'attente et éviter le stress, mais surtout dans un souci de respect de l'environnement, nous vous invitons à déposer dès maintenant votre certificat médical conforme ou licence FFA dans votre espace coureur.

⚠ **Si votre dossier est toujours incomplet le jour du retrait, vous devrez fournir votre certificat médical (ou licence FFA) UNIQUEMENT AU FORMAT PAPIER, et le faire valider sur le stand « Dossiers Incomplets », avant de retirer votre dossard avec vos documents cités ci-dessus.**

Si vous ne pouvez pas récupérer votre dossard, une personne peut le retirer pour vous. Celle-ci devra impérativement présenter une copie de votre carte d'identité, votre carte de retrait, ainsi que votre justificatif médical ou licence FFA si votre dossier est incomplet.



PARTENAIRE OFFICIEL | OFFICIAL PARTNER

# BE THE ATHLETE

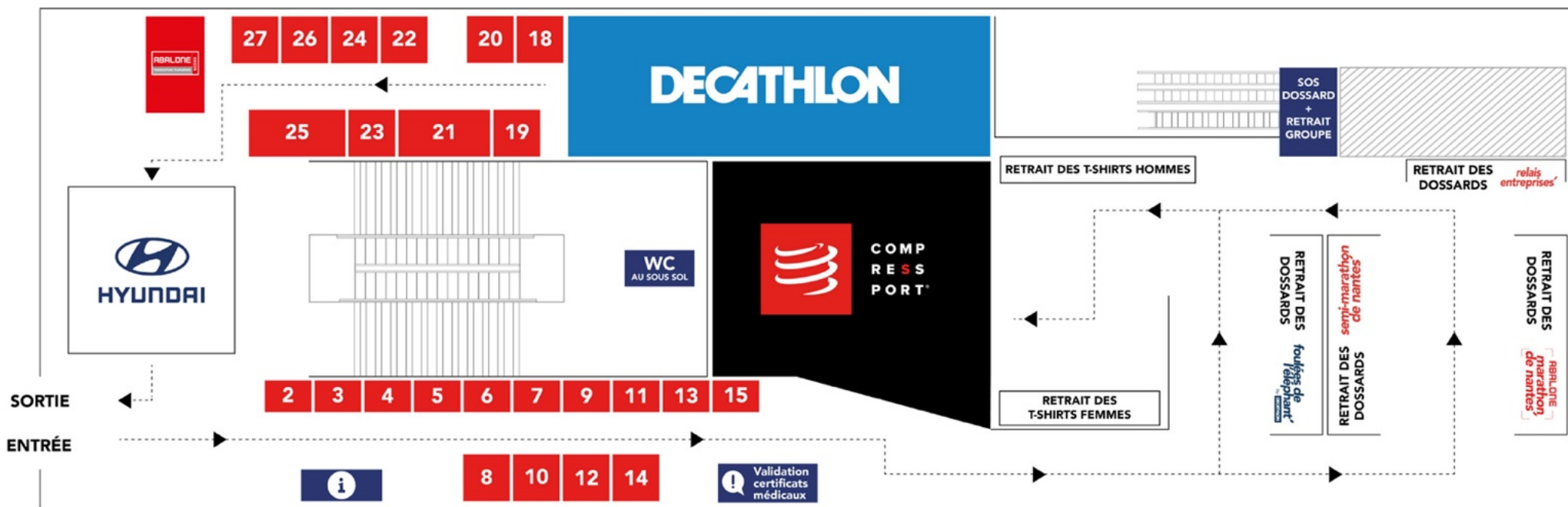
[www.compressport.com](http://www.compressport.com)



**WHEREVER YOU RACE,  
WE SUPPORT YOU.**



# LE VILLAGE MARATHON



- |  |  |  |                                   |   |
|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 1 Hyundai                                | 7 Marathon, 10KM et 20KM de Tours      | 12 Marathon Vert Rennes School of Business | 18 Établissement Français du Sang | 24 Les Herbonautes                              |
| 2 Les Foulées du Pont                    | 8 Le Marathon de la Liberté            | 13 Éco-Manifestation                       | 19 Meltonic                       | 25 Marathon Internationall Côte d'Amour Amarris |
| 3 Azur Sport Organisation                | 9 Marathon Royan U Côte de Beauté      | 14 Marathon du Médoc                       | 20 Le Voyage à Nantes             | 26 Fruits Exotiques Déshydratés                 |
| 4 Marathon de Vannes - Golfe du Morbihan | 10 Marathon de la Rochelle Serge Vigot | 15 Art & Run                               | 21 Les Viticulteurs               | 27 La Cabane à Spiruline                        |
| 5 Les Métropolitaines Blot               | 11 La DAG                              | 16 Compressport                            | 22 Overstim's                     | 28 Abalone                                      |
| 6 Marathon des Écluses                   |  | 17 Decathlon                               | 23 Les Extraordinaires            |   |



Cette année, notre partenaire équipementier, Compressport, conçoit vos t-shirts coureurs. Ils seront à récupérer juste après le retrait des dossards.

# ACCÈS À LA ZONE DÉPART



L'accès aux SAS de départ se fera par l'arrière des Nefs des Machines.

Privilégiez les transports en commun le jour de l'épreuve :  
Ligne 1 - Chantiers Navals ou Ligne C5 - Prairie Aux Ducs

Pensez au vélo et/ou au covoiturage (site : ouestgo.fr).

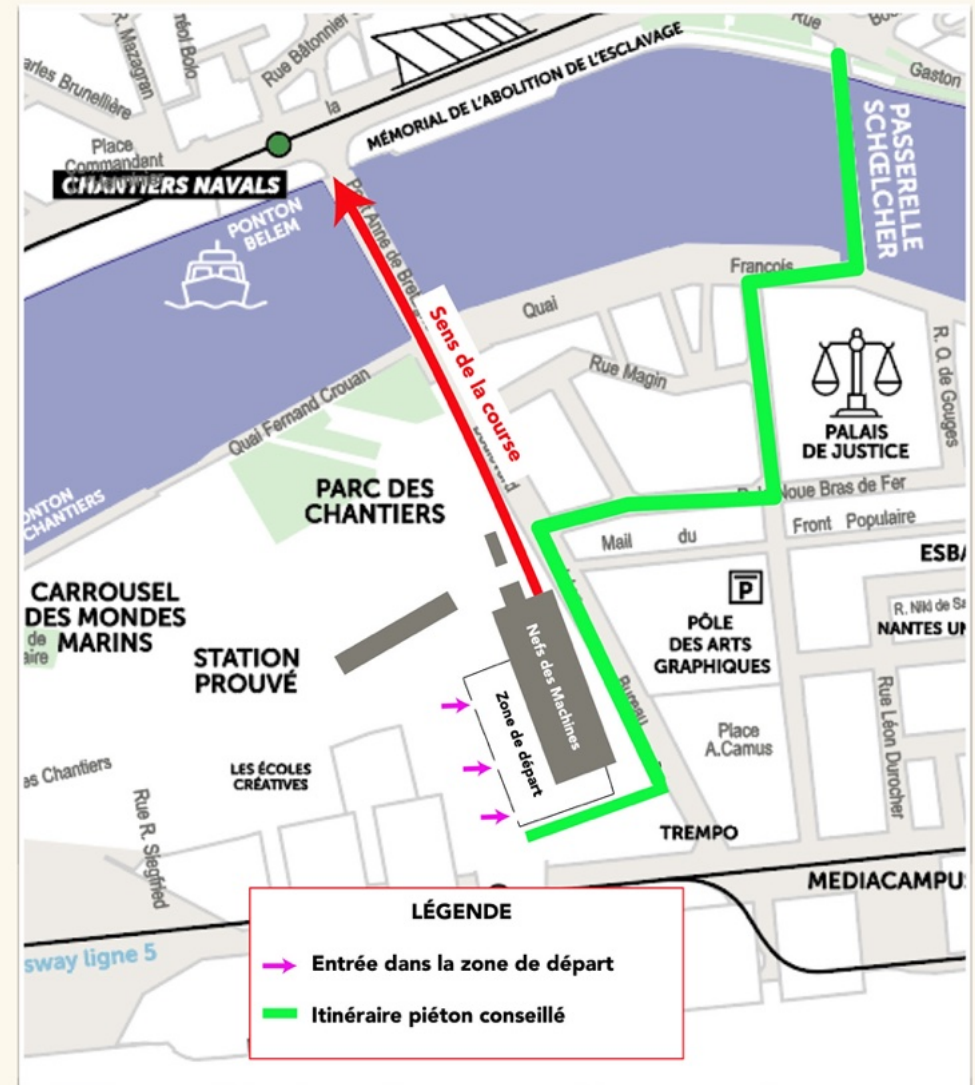
Et si vous ne pouvez pas faire autrement que prendre la voiture.

⚠ Le parking de la Cité des Congrès est vite saturé le dimanche matin. Pour ne pas rater le départ, **stationnez vous en périphérie et rejoignez la ligne de départ en footing d'échauffement.**



En raison du niveau Vigipirate Urgence Attentat déclaré, une fouille est possible à l'entrée des SAS. Nous vous conseillons de vous rendre sur la zone au moins 30 minutes avant le départ.

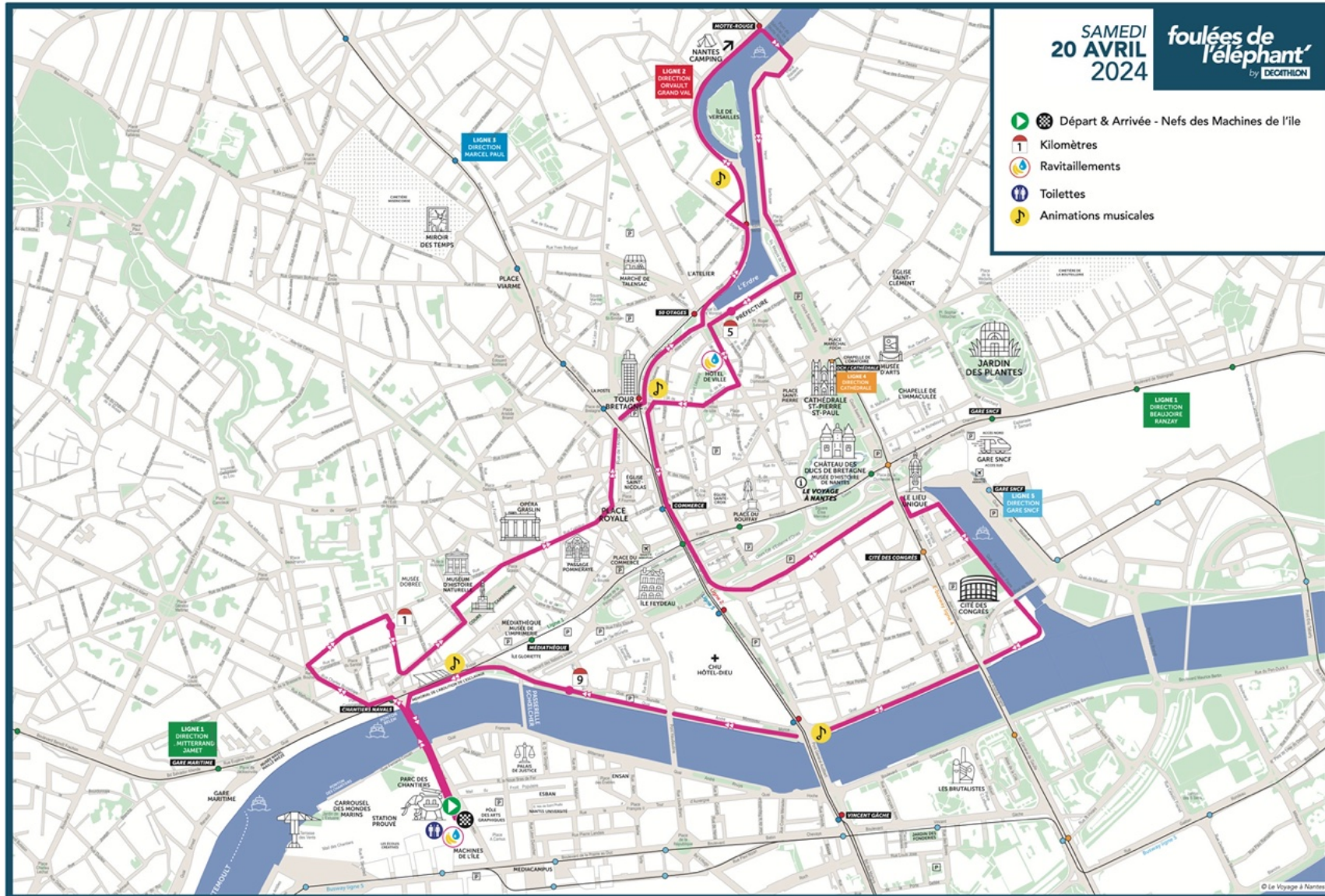
Justificatif médical conforme







# PARCOURS DES FOULÉES DE L'ÉLÉPHANT BY DECATHLON

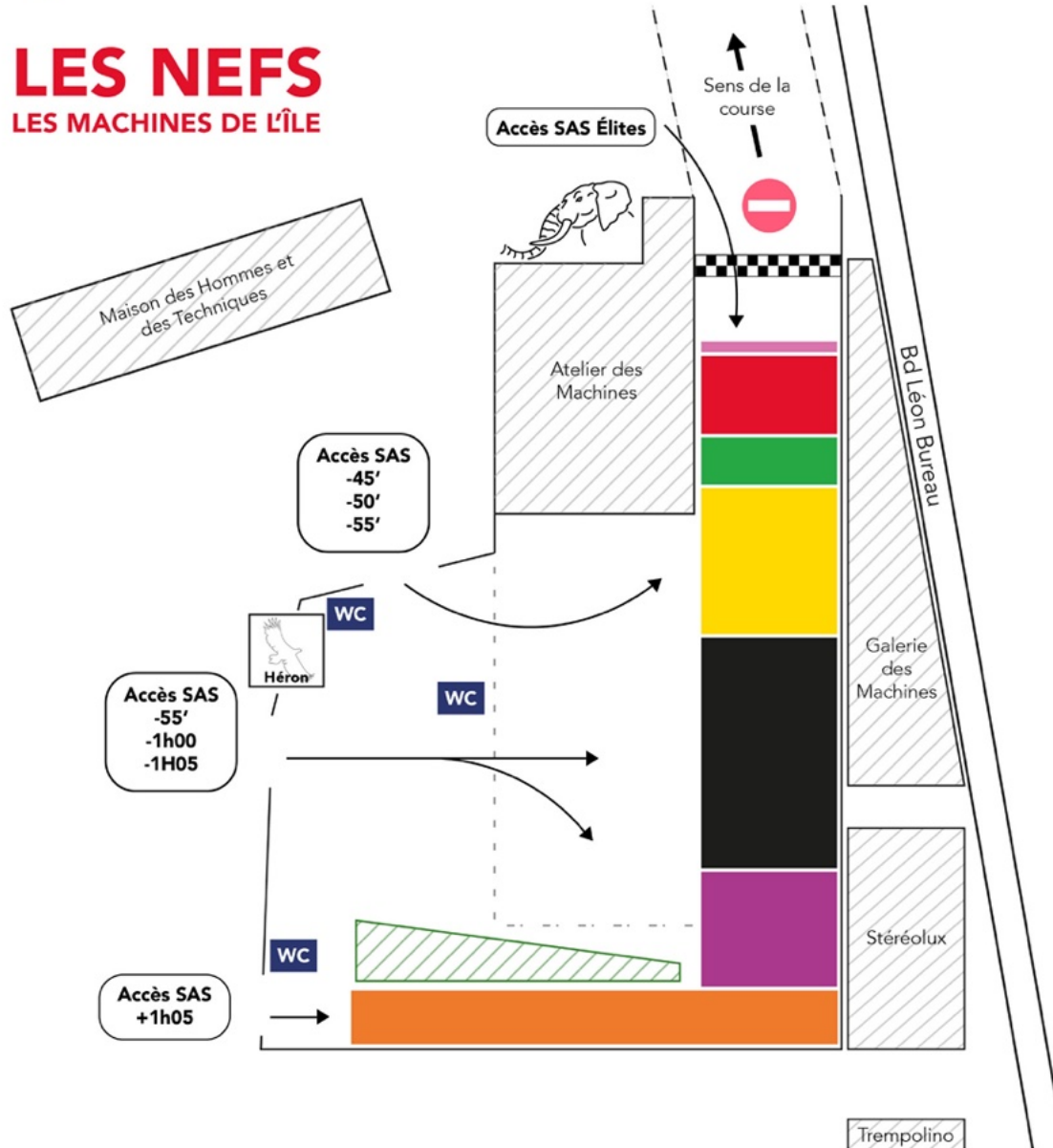


Téléchargez le parcours en PDF ou GPX sur [marathondenantes.com](https://marathondenantes.com)



# ACCÈS SAS DE DÉPART SAMEDI

## LES NEFS LES MACHINES DE L'ÎLE



### Informations SAS de Départ.

La répartition des coureurs dans les SAS de départ se fait en fonction des objectifs de temps de chacun. Aucun changement de SAS ne sera possible. Merci de les respecter pour des questions de logique sportive, de fluidité et de sécurité sur le parcours.

Sont considérés comme Elites : les coureurs ayant justifié d'un chrono de -33' pour les hommes et de -40' pour les femmes, validé par l'organisation.





# PARCOURS DU SEMI-MARATHON

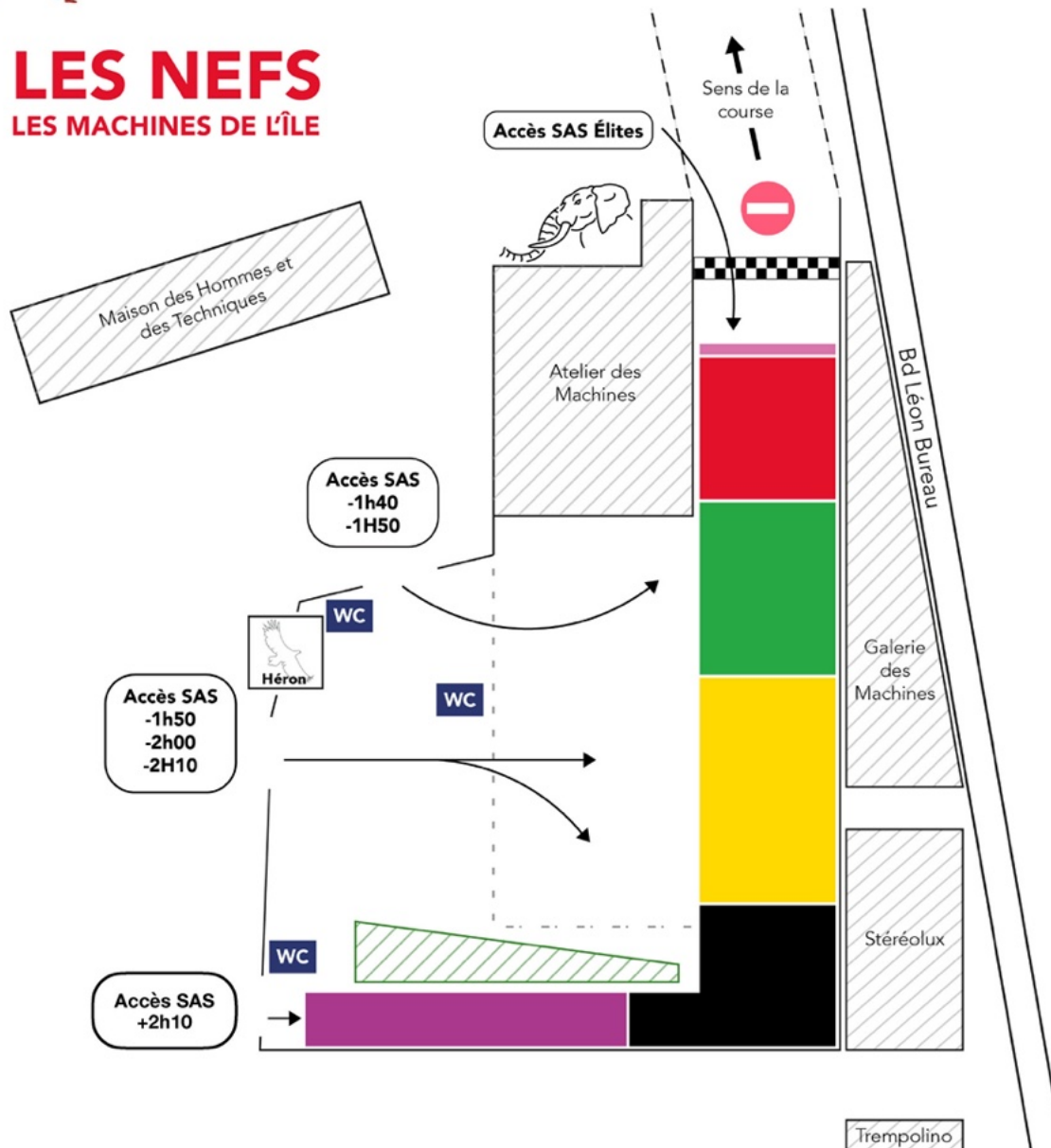


Téléchargez le parcours en PDF ou GPX sur [marathondenantes.com](http://marathondenantes.com)



# ACCÈS SAS DE DÉPART SEMI-MARATHON

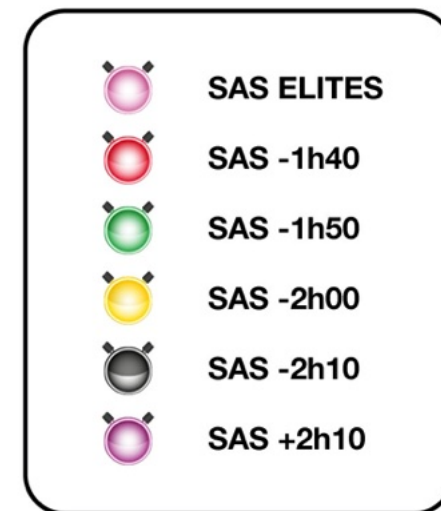
## LES NEFS LES MACHINES DE L'ÎLE



### Informations SAS de Départ.

La répartition des coureurs dans les SAS de départ se fait en fonction des objectifs de temps de chacun. Aucun changement de SAS ne sera possible. Merci de les respecter pour des questions de logique sportive, de fluidité et de sécurité sur le parcours.

Sont considérés comme Elites : les coureurs ayant justifié d'un chrono de -1h20 pour les hommes et de -1h40 pour les femmes, validé par l'organisation.





# PARCOURS DE L'ABALONE MARATHON DE NANTES

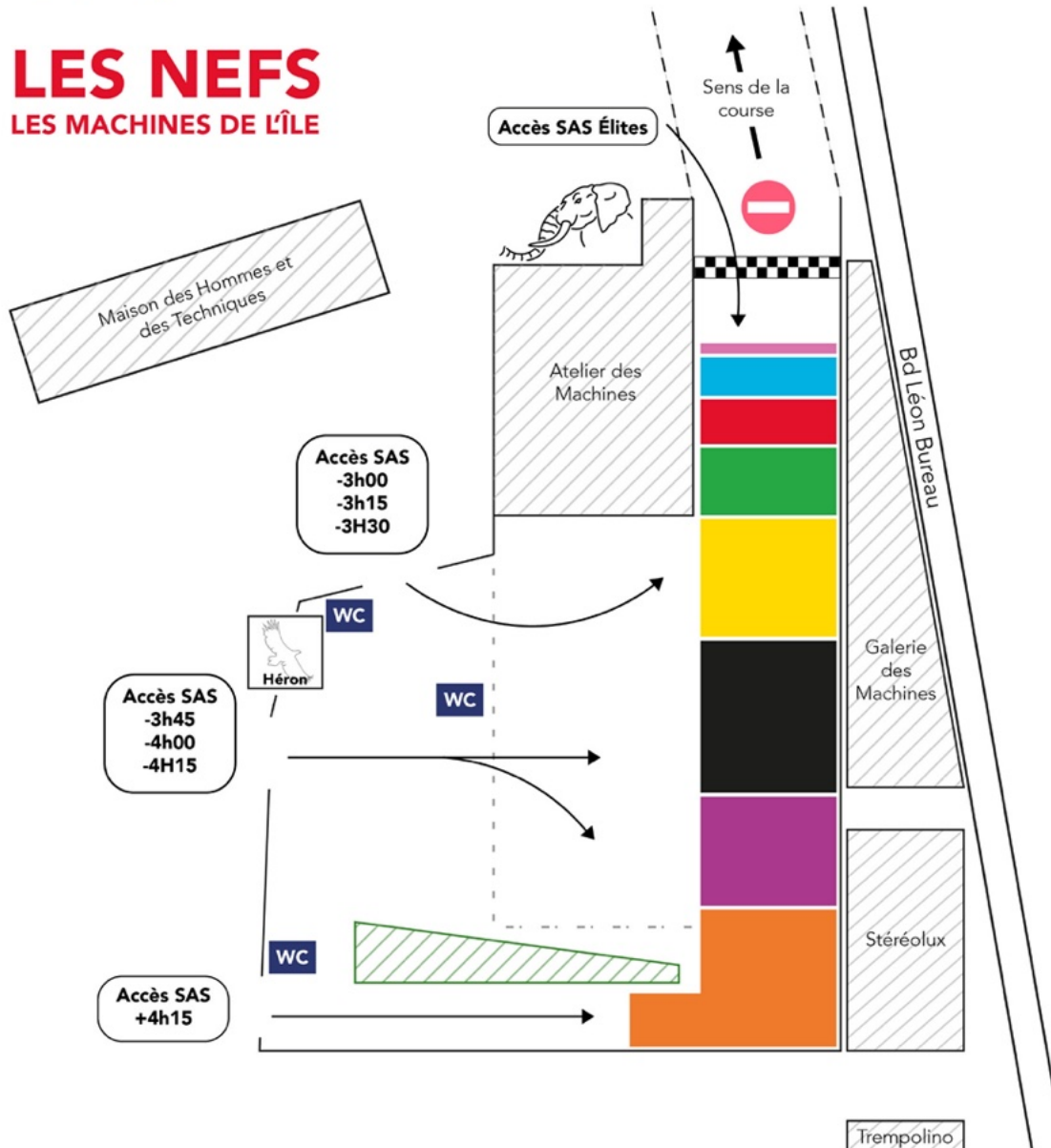


Téléchargez le parcours en PDF ou GPX sur [marathondenantes.com](http://marathondenantes.com)



# ACCÈS SAS DE DÉPART MARATHON

## LES NEFS LES MACHINES DE L'ÎLE

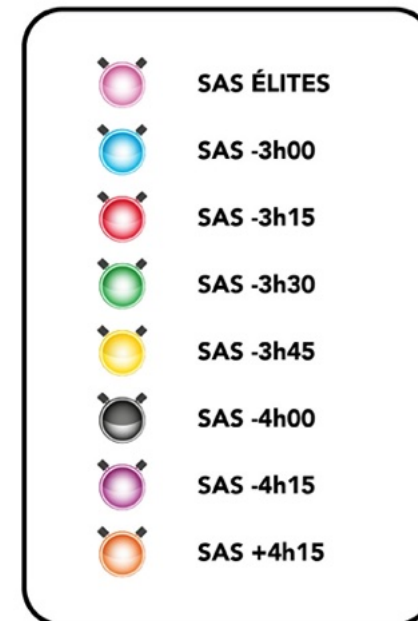


### Informations SAS de Départ.

La répartition des coureurs dans les SAS de départ se fait en fonction des objectifs de temps de chacun. Aucun changement de SAS ne sera possible. Merci de les respecter pour des questions de logique sportive, de fluidité et de sécurité sur le parcours.

**Sont considérés comme Elites : les coureurs ayant justifié d'un chrono de -2h40 pour les hommes et de -3h00 pour les femmes, validé par l'organisation.**

⚠ Nous vous demandons **d'entrer dans vos SAS avant 9h**, afin de ne pas gêner les premiers coureurs du semi-marathon qui passeront autour de la zone de départ.





# BARRIÈRES HORAIRES



## POURQUOI UNE BARRIÈRE HORAIRE ?

Nous devons respecter des contraintes externes et internes. Ainsi, pour respecter nos engagements pris auprès des autorités et des collectivités, et pour assurer la sécurité des coureurs, nous sommes contraints de limiter les épreuves dans le temps.

Si un coureur dépasse le temps limite autorisé, il est considéré comme hors délai et mis hors course.

## BARRIÈRES HORAIRES

Foulées de l'éléphant by Decathlon : **1h30 soit 23h00.**

Semi-Marathon : **2H45 soit 11h00.**

Marathon et Marathon Relais Entreprises : **5h45 soit 15h00.**

Des barrières horaires sont aussi prévues au 21KM, au 30KM et au 35KM sur le Marathon (et au KM17,5 du Semi-Marathon), vous pourriez être disqualifié et mis hors course en fonction de votre allure (voir règlement sur [www.marathondenantes.com](http://www.marathondenantes.com)).

EN VENTE  
À LA  
BILLETTERIE DE



**PARIDIS**



**CARTE CADEAU PARIDIS**  
**LE CADEAU SUR MESURE !**

ROUTE DE PARIS - 68 BOUTIQUES



boulangier  
si bien ensemble



MANGO mercerine



# BONS PLANS TRANSPORT



ter / SNCF

## VOTRE BILLET LIVE À 5€ GRÂCE À LA RÉGION DES PAYS DE LA LOIRE

La Région des Pays de la Loire vous fait profiter d'un billet à 5€ le trajet pour venir participer aux épreuves de l'Abalone Marathon de Nantes.

Le billet est valable sur l'ensemble du réseau de transport régional Aléop (trains TER et cars régionaux – Lignes 7, 12, 13, 15, 16, 17, 18 et 26) au départ de toutes les gares des Pays de la Loire et à destination de la gare de Nantes.

### Informations et ventes

- > Gares et boutiques SNCF des Pays de la Loire sur présentation de votre justificatif d'inscription.
- > En ligne sur : [www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire/tarifs-cartes/petits-prix/billet-live/marathon-de-nantes](http://www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire/tarifs-cartes/petits-prix/billet-live/marathon-de-nantes)



### STATIONNEMENT PARKINGS

En partenariat avec EFFIA, nous vous proposons de réserver dès maintenant votre stationnement dans l'un des parkings situés à proximité des lignes de départ et d'arrivée.

Bénéficiez d'un tarif réduit en renseignant l'un des codes promotionnels ci-dessous sur le site [www.effia.com](http://www.effia.com) :

#### Pour le samedi 20 avril

Pour vous stationner à proximité de la zone Départ-Arrivée des Foulées, pensez à acheter votre contremarque pour la soirée du samedi : ticket à 5€ valable le samedi 20 avril de 19h à minuit, dans le parking EFFIA Les Machines uniquement avec le code **MARAMACHINES**

#### Pour le dimanche 21 avril

Réservez votre stationnement dans l'un des parkings suivants à proximité du départ ou de l'arrivée des courses : parking Nantes Les Machines (5€) ou Gare de Nantes Château (10€).

Stationnement possible entre 7h et 16h le jour du marathon.

Renseignez le code promo suivant : **MARAMACHINES** pour le parking Les Machines ou **MARACHATEAU** pour le parking Gare de Nantes Château





## INFOS UTILES



### RAVITAILLEMENTS

**Où ?** Tous les 5km environ et à l'arrivée pour toutes les épreuves (voir plans de parcours).

**Quoi ?** Vous trouverez de l'eau en gobelet, des fruits secs, des fruits frais, du sucre, des snacks salés et des boissons énergétiques de la marque Meltonic. Vous trouverez également des points de rafraîchissement avec brumisateurs sur le parcours Semi et Marathon.

*Plus d'infos sur la boisson Meltonic, via la rubrique FAQ sur [marathondenantes.com](http://marathondenantes.com)*



### TOILETTES

**Où ?** Au niveau des zones Départ et Arrivée de toutes les courses.

Et tout au long du parcours Semi et Marathon (voir plans de parcours)

Toilettes publiques : Place Canclaux (KM1,5 / KM19), Square Mercoeur en bas de la rue de Strasbourg (KM10 / KM31), Jardin des Plantes (KM30), Jardin des 5 Sens au niveau du Boulevard Gaëtan Rondeau (KM13 / KM34), sur le Parc des Chantiers (KM18 / KM39).

Toilettes autonomes : Place Royale (KM5 / KM24), Quai Malakoff (KM11 / KM32), Boulevard Georges Mandel (KM35 / KM14)



### DOUCHES

Des douches seront à la disposition des coureurs de 8h30 à 15h30 dans les vestiaires du stade Marcel Saupin à 10mn à pied de la Cité des Congrès.



### CONSIGNES ET VESTIAIRES

**UNIQUEMENT POUR LE DIMANCHE 21 AVRIL À LA CITÉ DES CONGRÈS** (ouverture à partir de 7h00)

Pour des raisons sécuritaires (plan Vigipirate), aucune consigne n'est proposée sur la zone de départ. Attention au risque d'affluence avec une fouille des sacs obligatoire par du personnel habilité.

Pas de consigne pour les Foulées le samedi soir.



## Votre partenaire équipement, accessoires et nutrition.

- Tests de produits NUTRITION de la gamme Decathlon
- Espace RECUPERATION des coureurs via le test d'accessoires et pistolet de massage
- Découverte de la NOUVELLE GAMME et la TECHNICITE des produits textile et chaussant **KIPRUN**



**KIPRUN : une proximité incomparable, pour faire vivre le frisson de la course à pied !**

C'est la contraction de "Keep on Running", un mantra qui a sûrement déjà traversé l'esprit de tout trilater ou runner.

"Keep on Running", c'est la mission que nos équipes se donnent chaque jour pour accompagner, répondre aux attentes et besoins des passionné-e-s de course à pied et de trail. Nos ingénieurs, designers et chefs de produit imaginent des produits toujours plus techniques et astucieux, mais aussi des Services pour faciliter la pratique des runneuses et runners.



**KIPRUN, c'est une marque experte et alliée de la pratique de la course à pied, qui couvre 100% de leurs besoins... et leur permet de se concentrer uniquement sur le frisson de la course à pied !**

La team DECATHLON vous attend nombreux sur son stand au village du Marathon.



## INFOS UTILES

### Uniquement pour les Foulées de l'éléphant by Decathlon

Le parcours est exclusivement urbain, il est encadré, sécurisé et éclairé par les réverbères. Nous vous conseillons fortement de courir avec une lampe de running (frontale ou pectorale) de façon à éclairer vos pas et anticiper les éventuelles imperfections de la chaussée.

### MENEURS D'ALLURE

Sur toutes les courses, des meneurs d'allure sont présents pour vous donner le tempo et vous aider à atteindre votre objectif. Ils vous attendront dans le SAS de départ correspondant à votre objectif de chrono, indiqué sur votre dossard. Ils sont reconnaissables avec leurs flammes colorées qui indiquent le temps de l'objectif.

#### Meneurs d'allure 10KM :

40min, 45min, 50min, 55min, 1h00

#### Meneurs d'allure Semi-Marathon :

1h30, 1h40, 1h50, 2h00 et 2h10.

#### Meneurs d'allure Marathon :

3h00, 3h15, 3h30, 3h45, 4h00, 4h15 et 4h30.



## AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.

naturellement-flexitariens.fr

Autour de Nantes, l'élevage bovin s'exerce sur des prairies bordées de haies, véritables capteurs de carbone. Ces animaux assurent l'entretien des surfaces d'intérêt écologique, préservent la biodiversité, améliorent la qualité de l'eau et de l'air. Tous ces paysages variés entrecoupés de chemins, profitent aux promeneurs et aux runners.



58% des surfaces Natura 2000 sont liées à la présence de l'élevage (intérêt écologique).



L'élevage ruminants a réduit l'empreinte carbone de 3% entre 2010 et 2020.



Un éleveur de bovins viande, par sa production, nourrit en moyenne 226 personnes en protéines animales par an.

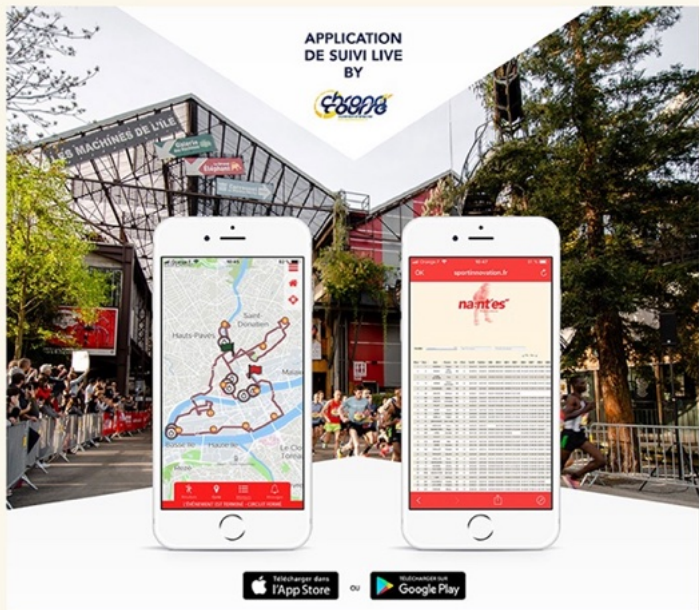


ACTIVITÉ PHYSIQUE + ALIMENTATION SAINE & ADAPTÉE

= LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE  
= LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE ANIMAL



# SUIVI LIVE



En 2024, l'Abalone Marathon de Nantes vous propose, de nouveau, un dispositif de suivi de course en live. Supporters, accompagnants : du départ jusqu'à l'arrivée, suivez les temps de passage de vos proches en téléchargeant dès maintenant l'application Chrono Course sur [Apple Store](#) ou [Google Play](#).

*Une manière pour vous d'être aussi dans la course !*

**Ce suivi fonctionne uniquement pour les courses du dimanche.**

CONSEIL RH | INTÉRIM | CDD | CDI | FORMATION

**ABALONE**

ressources humaines

TRCDD

QUELLE QUE SOIT  
VOTRE PERSONNALITÉ,  
VOS COMPÉTENCES...

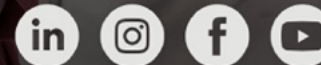
ON A UN **JOB** POUR VOUS !

PARTENAIRE  
**TITRE**

**ABALONE**  
*marathon*  
*de nantes*

Nos 50 coureurs Abalone  
ont hâte de vous retrouver  
lors de l'évènement !

[abalone-emploi.com](http://abalone-emploi.com)



UNE TRIBU QUI AVANCE DU BON PAS !



# OÙ VOIR MON COUREUR ?

## ITINÉRAIRES ACCOMPAGNATEURS



1 — 2	15 min
2 — 3	10 min
3 — 4	10 min
4 — 5	7 min
4 — 6	11 min
5 — 2	17 min
5 — 7	9 min
6 — 7	13 min
4 — 7	12 min



Nous conseillons aux accompagnants des coureurs un itinéraire touristique piéton selon les points d'intérêt ci-dessus. Pour rappel les engins à roues et/ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours.



# RÉCOMPENSES ET PROTOCOLE

## RÉCOMPENSES

Une médaille sera offerte à tous les marathoniens, semi-marathoniens et relayeurs qui en ont fait la demande lors de leur inscription.

Un t-shirt technique, designé par Compressport, Equipementier Officiel de l'Abalone Marathon de Nantes, sera remis à tous les coureurs lors du retrait des dossards.

## PROTOCOLE DE REMISE DES PRIX

Les 3 premiers et 3 premières du scratch sur toutes les épreuves se verront offrir un prix.

**SAMEDI 20 AVRIL 22h15** : Foulées de l'éléphant by Decathlon

**DIMANCHE 21 AVRIL :**

**09h45** Semi-marathon

**11h45** Marathon



Les marathoniens et semi-marathoniens ayant choisi de recevoir une médaille à l'arrivée, auront un picto « médaille » sur leur dossard (récompense optionnelle)



## PHOTO INDIVIDUELLE



Quelle que soit la distance sur laquelle vous courez, l'Abalone Marathon de Nantes vous propose d'**acheter votre photo individuelle**.

Les photographes professionnels immortaliseront votre course.

**Vous retrouverez vos photos sous 24h maximum grâce à votre numéro de dossard sur notre site marathondenantes.com ou photorunning.com.**



## PhotoRunning, **photographe officiel** sur plus de 200 événements

Premier mondial à proposer les photos quelques heures seulement après le passage de la ligne d'arrivée.

PhotoRunning se distingue par sa qualité exceptionnelle, sa rapidité et sa couverture exhaustive tout au long du parcours.

Le Service de PhotoRunning comprend :

- Toutes vos photos personnelles en HD
- Vos photos à l'unité ou en pack
- Plusieurs produits à votre disposition : tirages papier, encadrement.



Scannez  
ce QR-code !



[WWW.PHOTORUNNING.COM](http://WWW.PHOTORUNNING.COM)

MERCI AUX  
1300  
BÉNÉVOLES  
ENGAGÉS



Nous leur devons le succès et la qualité d'organisation de l'Abalone Marathon de Nantes

# ABALONE marathon de nantes

Toutes les réponses à vos questions  
sont dans la rubrique FAQ sur  
[marathondenantes.com](http://marathondenantes.com)

**SUIVEZ-NOUS !**



**#MARATHONNANTES**