

ABALONE marathon de nantes

20 & 21 AVRIL 2024



LE GUIDE DU RELAIS



SOMMAIRE

- P2. Accéder au Village Marathon
 - P3. Le Village Marathon et l'Espace Entreprises
 - P4. Le Plan du Village Marathon
 - P5. Le retrait des dossards
- P6. La journée du relayeur
 - P7. Le parcours
- P8. Infos Relayeur n°1
 - P9. Le plan des Nefs & SAS de départ
- P10. Infos Relayeur n°2
- P11. Infos Relayeur n°3
- P12. Infos Relayeur n°4
 - P13. L'après course
 - P14. La check list du relayeur



ACCEDER AU VILLAGE MARATHON



Cité des Congrès de Nantes :
5 rue de Valmy, 44000 Nantes

Dates et horaires d'ouverture :

- Vendredi 19 avril : de 15h à 19h
- Samedi 20 avril : de 10h à 19h

En voiture :

Pensez au covoiturage et à utiliser les parkings relais situés aux entrées de l'agglomération avec un accès direct aux transports en commun.

Pour consulter les horaires et trouver un parking relais, consultez :
www.naolib.fr

Plateformes de covoiturage :

- ouestgo : accéder à l'événement sur la plateforme :
www.ouestgo.fr/Abalone-Marathon-de-Nantes
- blablacar : www.blablacar.fr



A vélo :

Des parkings vélos seront à votre disposition au pied du bâtiment CIC (avenue Carnot).

Attention : Pour des raisons de sécurité et conformément au règlement des courses hors stade : les vélos, engins à roulettes et/ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours.

En transports en commun :

Les transports en commun sont gratuits le week-end !

- Busway : ligne 4, arrêt Cité des Congrès
- Tramway : ligne 1 arrêt Duchesse Anne

Bons plans transport :

A consulter sur www.marathondenantes.com





LE VILLAGE MARATHON ET L'ESPACE ENTREPRISES



Cité des Congrès de Nantes:

5 rue de Valmy, 44000 Nantes

Dates et horaires d'ouverture :

- Vendredi 19 avril : de 15h à 19h
- Samedi 20 avril : de 10h à 19h

Le Village Marathon :

Vendredi 19 et Samedi 20 avril :

De nombreuses marques seront présentes au sein du **Village Marathon** pour vous proposer leurs services, produits et animations et partager leur passion de la course à pied.

Le Village Marathon est également le lieu où se déroule le retrait des dossards et des t-shirts. (Voir p5)

L'Espace Entreprises :

Dimanche 21 avril :

L'**Espace Entreprises** vous est réservé afin de vous retrouver pour un moment convivial avant et après la course et immortaliser cette journée avec une photo d'équipe !

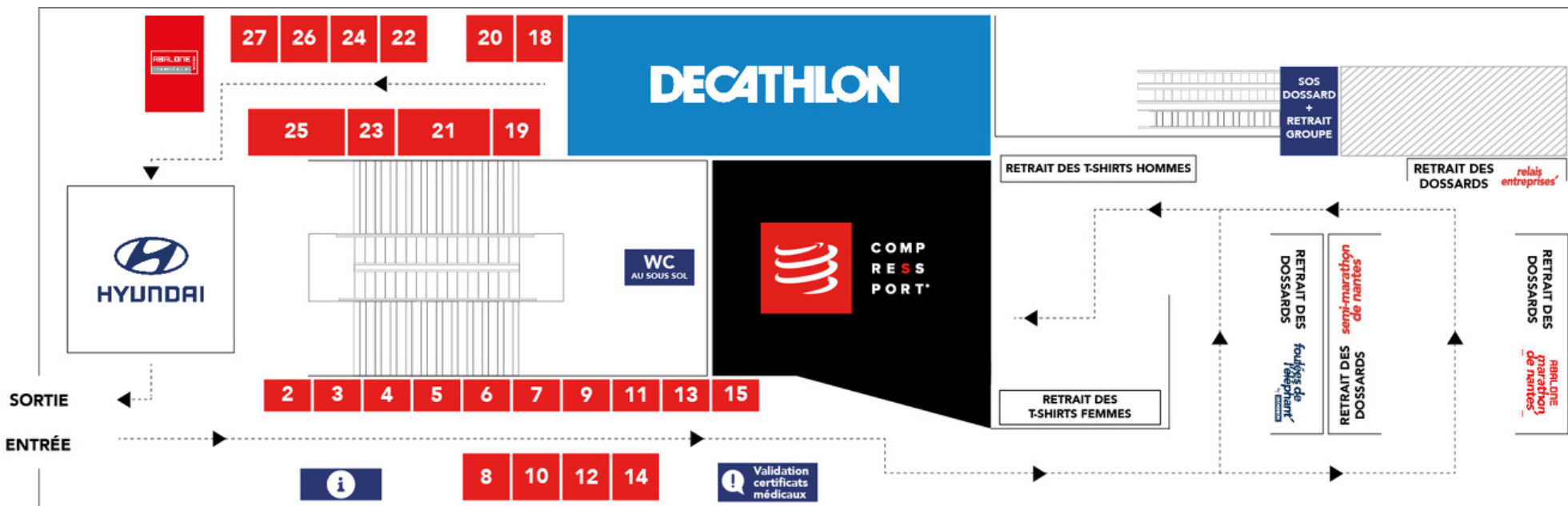
Attention : L'accès à l'Espace Entreprises vous sera autorisé **uniquement sur présentation du bracelet "Marathon Relais Entreprises" remis lors du retrait des dossards.**



Bracelet Marathon Relais Entreprises



PLAN DU 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 International 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 | |



RETRAIT DES DOSSARDS

L'enveloppe avec vos dossards et vos t-shirts est à retirer par un membre de l'équipe, muni de la carte de retrait (téléchargeable depuis l'espace coureur), au **Village Marathon, sur les horaires d'ouverture**.

Attention : En cas de dossier incomplet, aucun dossard ne sera remis.

Nous vous conseillons de régulariser votre dossier via votre espace coureur avant le mercredi 17 avril 2024.



Bracelet Marathon Relais Entreprises



Dossard pectoral



Dossard pucé



Dossard dos

Chaque équipe se verra remettre une enveloppe contenant :

- **4 dossards pectoraux**, 1 pour chaque coureur :

A placer sur le torse. Chaque coureur devra y indiquer son nom et prénom (important en cas d'accident).

- **4 dossards dos**, 1 pour chaque coureur :

A placer dans le dos de chaque coureur, pour se différencier des coureurs du Marathon Individuel.

- **1 dossard pucé et son porte dossard** :

Dossard avec une puce de chronométrie à fixer sur le porte dossard (attention à ne pas plier le dossard). L'ensemble fait office de témoin à transmettre aux coureurs suivants aux 3 points Relais.

- **4 bracelets "Marathon Relais Entreprises"**, 1 par coureur :

Le port de ce bracelet est **obligatoire** pour accéder à l'Espace Entreprises ainsi qu'aux navettes réservées aux relayeurs n°1 pour rejoindre le départ.

- **4 t-shirts aux couleurs de l'événement**, 1 par coureur.





LA JOURNEE DU RELAYEUR

Rendez-vous à l'Espace Entreprises

Petit déjeuner sportif et briefing d'avant course

Attention : entrée uniquement sur présentation du bracelet "Marathon Relais Entreprises"

Chacun effectue sa part du Marathon

9h15 : Départ du Marathon

Bon courage aux sportifs !

Possibilité de suivre vos coéquipiers sur l'écran dans l'Espace Entreprises ou avec l'application Chrono Course sur App store et Google Play

Après l'effort, le réconfort

Moment convivial et cocktail d'après course

13h00 : Remise des prix sur le podium situé à l'Espace Entreprises

N'oubliez pas de vous prendre en photo en équipe avec le photographe dédié !

7h00 : Ouverture de l'espace Consignes

Privilégiez un sac par équipe

Les étiquettes consignes seront remises à l'espace consignes

Départs vers les Points Relais

08h05 : Départ du relayeur 1 avec les navettes

09h25 : Départ du relayeur 2 encadré par l'organisation

10h15 : Départ du relayeur 3 encadré par l'organisation

11h15 : Départ du relayeur 4 encadré par l'organisation

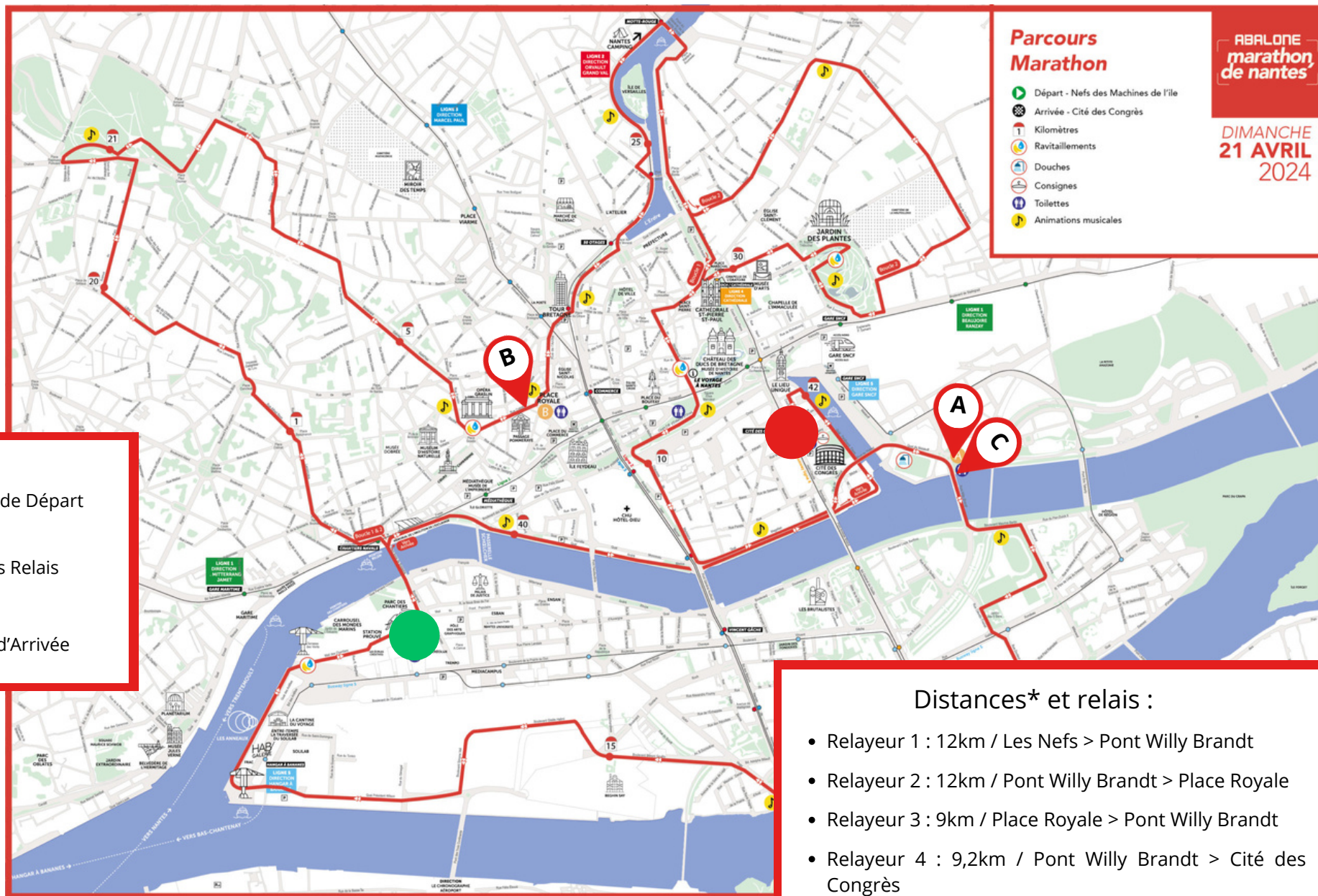


LE PARCOURS

ABALONE
marathon
de nantes

DIMANCHE
21 AVRIL
2024

- Parcours Marathon**
- Départ - Nefs des Machines de l'île
 - Arrivée - Cité des Congrès
 - Kilomètres
 - Ravitaillements
 - Douches
 - Consignes
 - Toilettes
 - Animations musicales



- Légende :**
- Zone de Départ
 - Points Relais
 - Zone d'Arrivée

- Distances* et relais :**
- Relayer 1 : 12km / Les Nefs > Pont Willy Brandt
 - Relayer 2 : 12km / Pont Willy Brandt > Place Royale
 - Relayer 3 : 9km / Place Royale > Pont Willy Brandt
 - Relayer 4 : 9,2km / Pont Willy Brandt > Cité des Congrès
- *Distances non mesurées officiellement

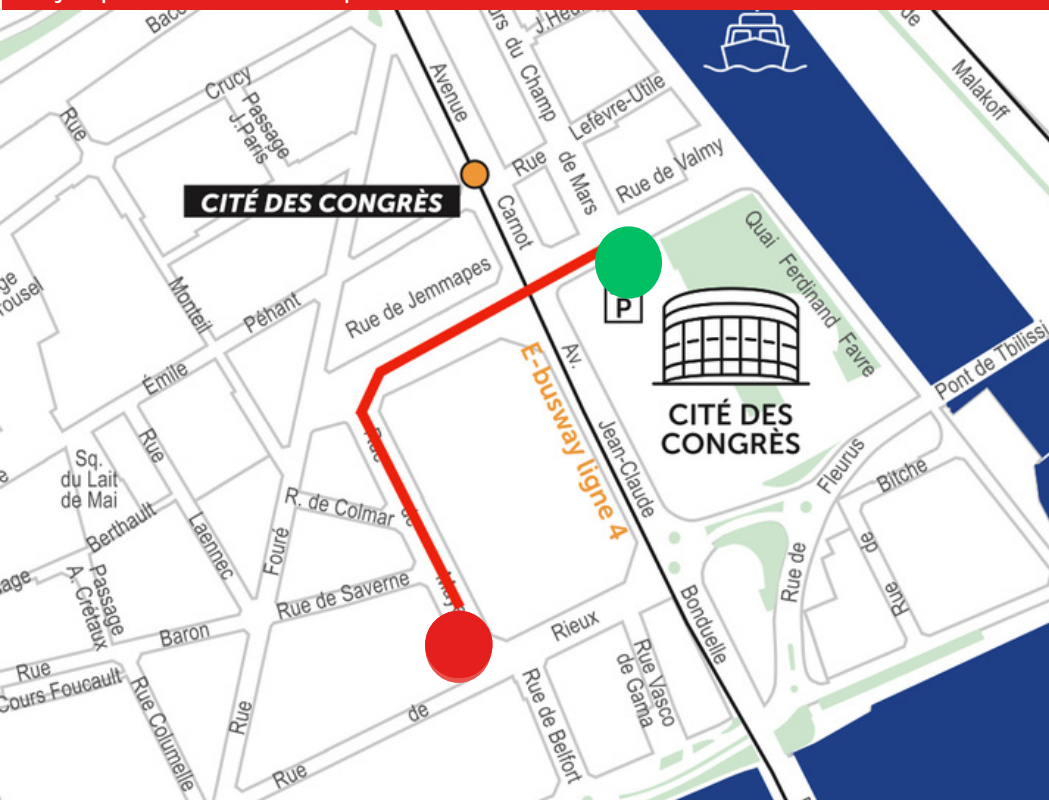


INFOS RELAYEUR N°1

08h05 : Rendez-vous pour les relayeurs n° 1 au niveau des navettes, **rue Mayence**

09h15 : Départ du Marathon Relais en même temps que le Marathon Individuel, **sous les Nefs des Machines**

Trajet pour se rendre à pied aux navettes :



08h15 : Départ des navettes pour rejoindre la ligne de départ, sous les **Nefs des Machines**

12km : Relais de 12km jusqu'au **Pont Willy Brandt**

Après votre relais, direction la **Cité des Congrès** à pied pour retrouver l'Espace Entreprises



Attention de ne pas gêner le passage des marathoniens individuels lors du passage de relais

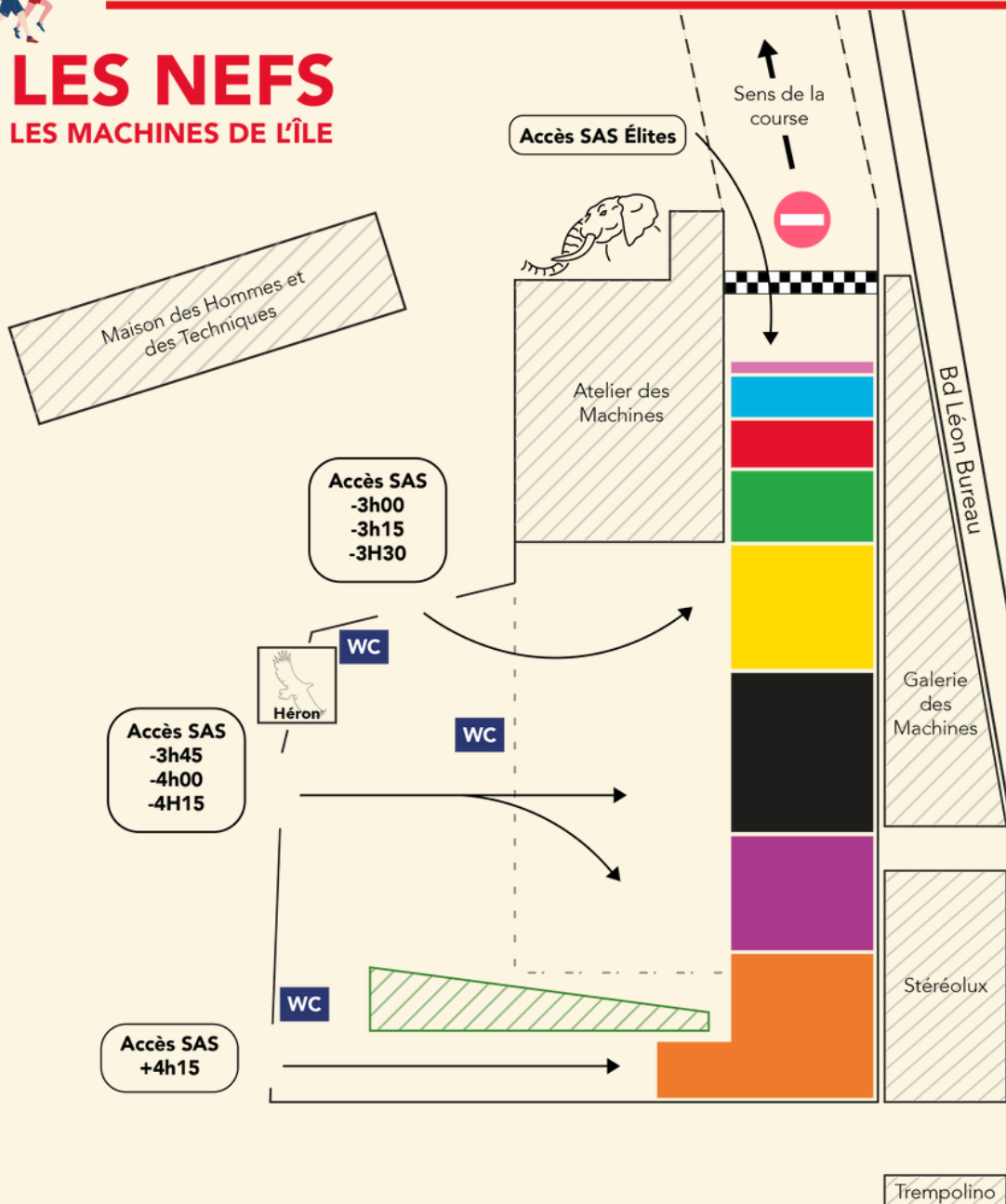


Ne laissez pas vos effets personnels dans les navettes



ACCES SAS DE DEPART MARATHON

LES NEFS LES MACHINES DE L'ÎLE



Vous pouvez vous positionner librement dans les SAS suivants :

-3h15
-3h30
-3h45
-4h00
-4h15
+4h15



Nous vous demandons d'entrer dans votre SAS avant 9h, afin de ne pas gêner les premiers coureurs du Semi-Marathon



INFOS RELAYEUR N°2

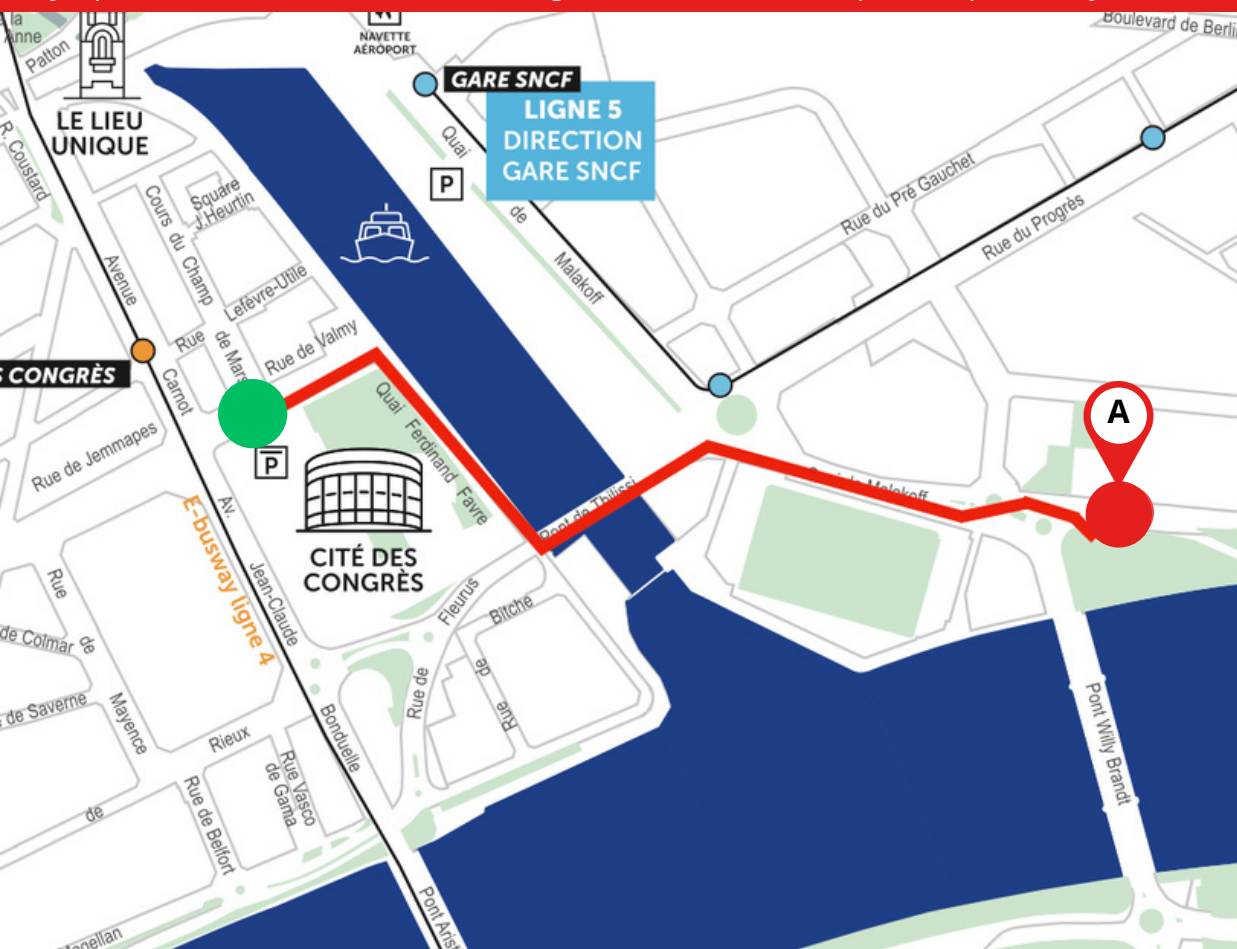
09h25 : Départ du relayeur n°2 vers le Point Relais A, **Pont Willy Brandt**

Un membre de l'organisation vous accompagnera jusqu'au Point Relais

12km : Relais de 12km jusqu'à **Place Royale**

Après votre relais, direction la **Cité des Congrès** à pied (30min) pour rejoindre l'Espace Entreprises

Trajet pour se rendre de la Cité des Congrès au Point Relais A, près du pont Willy Brandt :



! Attention de ne pas gêner les marathonien individuels lors du passage de relais



INFOS RELAYEUR N°4

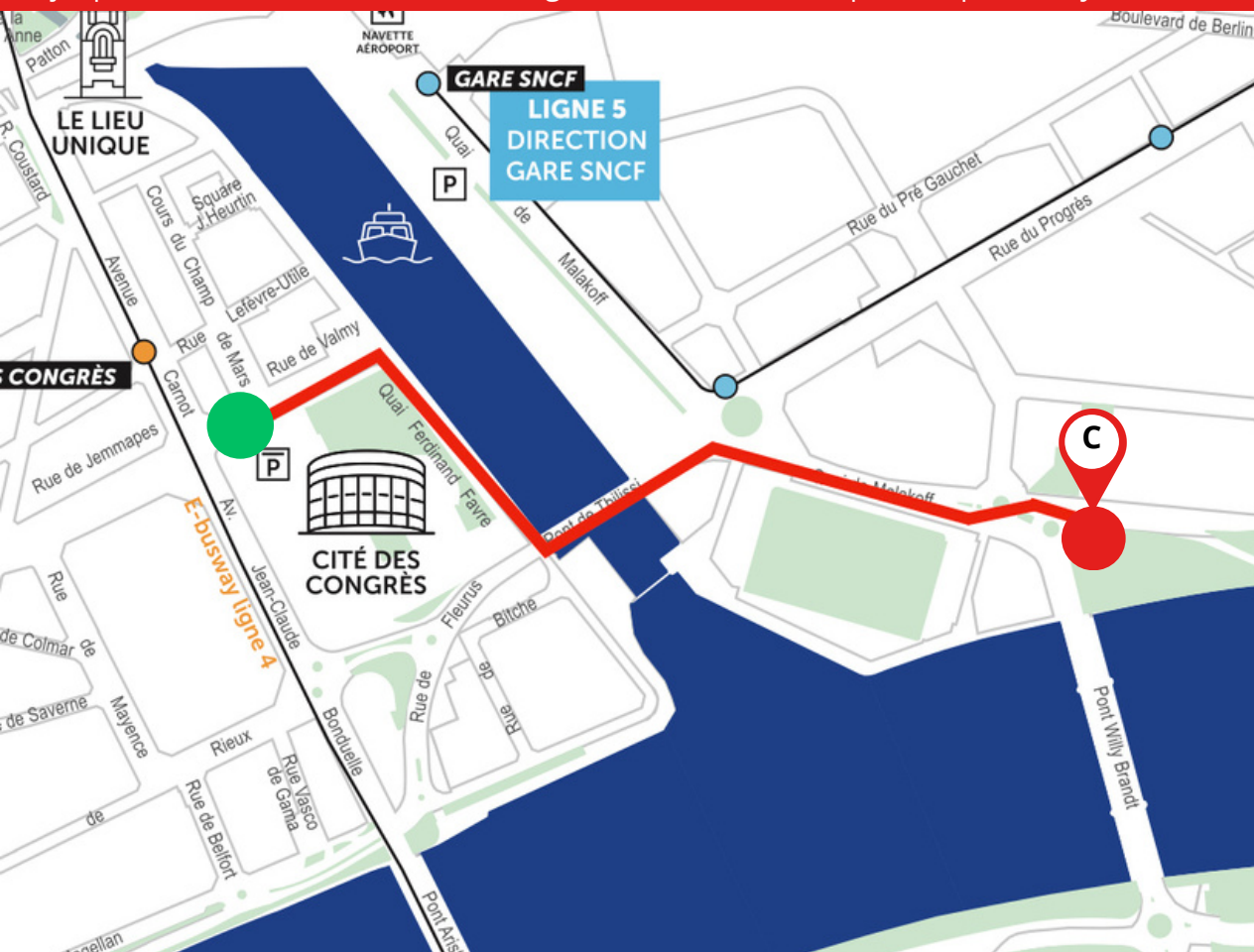
11h15 : Départ du relayeur n°4 vers le Point Relais C, **Pont Willy Brandt**

Un membre de l'organisation vous accompagnera jusqu'au Point Relais

9,2km : Relais de 9,2km jusqu'à l'arrivée du Marathon, à la Cité des Congrès

Après votre relais, direction la **Cité des Congrès** pour le brunch d'après course !

Trajet pour se rendre de la Cité des Congrès au Point Relais C, près du pont Willy Brandt :



Attention de ne pas gêner les marathoniens individuels lors du passage de relais



LA CHECK LIST DU RELAYEUR

Statut : ✓ ✗

A préparer la veille	
<input type="checkbox"/>	Récupérer les dossards et t-shirts
<input type="checkbox"/>	Tenue de running
<input type="checkbox"/>	Chaussures de running
<input type="checkbox"/>	Activer le réveil pour le lendemain
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Jour-J	
<input type="checkbox"/>	Mettre mon bracelet Marathon Relais Entreprises
<input type="checkbox"/>	Équiper chaque coureur d'un dossard pectoral et dorsal
<input type="checkbox"/>	Fixer le dossard pucé sur la ceinture porte dossard
<input type="checkbox"/>	Retrouver mes collègues autour du petit-déjeuner
<input type="checkbox"/>	Bien écouter le briefing d'avant course
<input type="checkbox"/>	Courir mon relais
<input type="checkbox"/>	Débriefer et récupérer à l'Espace Entreprises
<input type="checkbox"/>	Sourire pour la photo souvenir

Prêt(e) pour l'Abalone Marathon de Nantes !



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

ABALONE *marathon de nantes'*

POUR TOUTE QUESTION
entreprises@marathondenantes.com

OU SUR LE SITE INTERNET
marathondenantes.com

SUIVEZ-NOUS !



#MARATHONNANTES