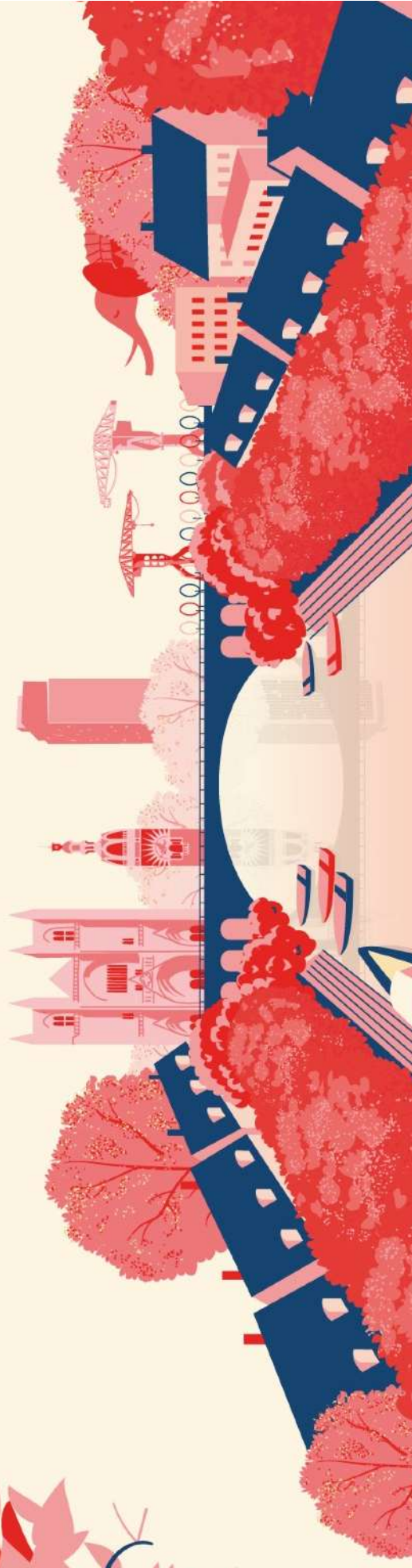


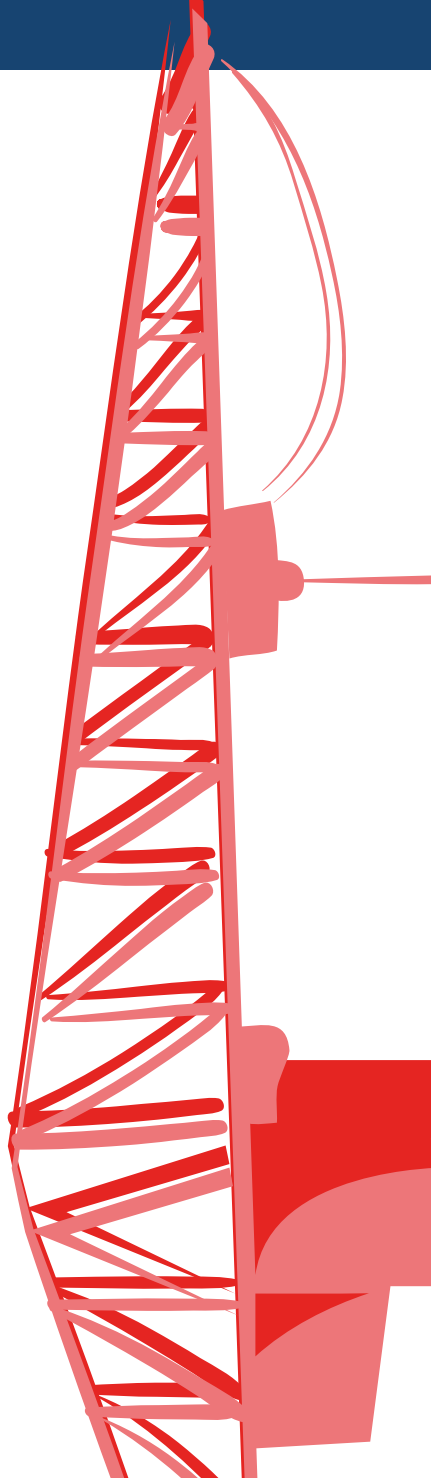
ABBALONE marathon, de nantes

La traversée **SURPRENANTES**



SOMMAIRE

Édito	
Programme du Week-End	
Un événement engagé	
Retrait des dossards	
Compressport : Gamme	
Accès zone des départs	
SAS Foulées de l'éléphant	
Parcours Foulées de l'éléphant	
SAS Semi-Marathon	
Parcours Semi-Marathon	
SAS Marathon	
Parcours Marathon	
Fin de parcours Semi-Marathon	
Informations importantes	
Zone d'arrivée Semi-Marathon	



LE MOT DE L'ORGANISATEUR

BIENVENUE À LA

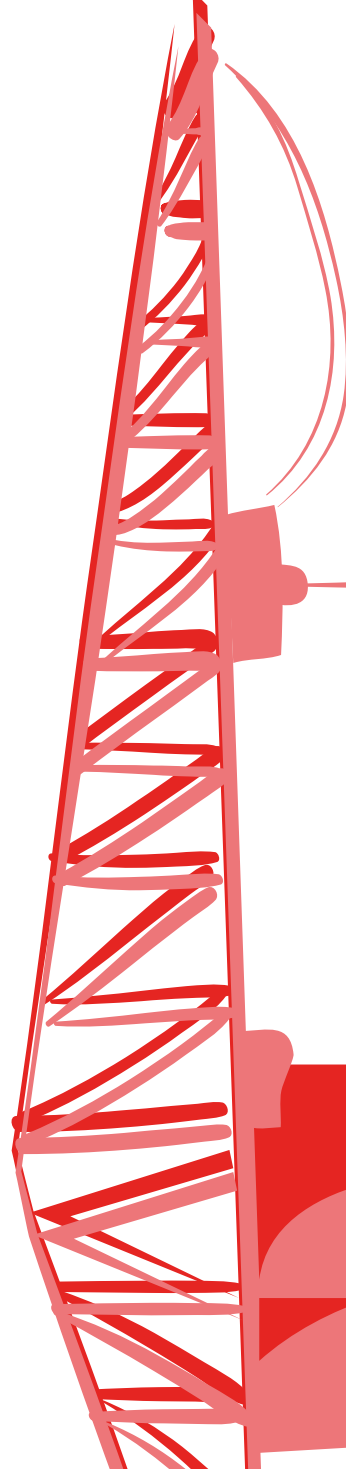
L'édition 2025 marque une expérience sportive collective.

Une nouvelle ère et u

Cette année, l'Abalone La Beaujoire, dans le ambiance immersive et

Des parcours revisités

Fin avril, vous prendrez repensés. Que vous traversant son centre h Le samedi soir, les Fou nocturne offrira un trad



LE MOT DU PARTENAIRE TITRE

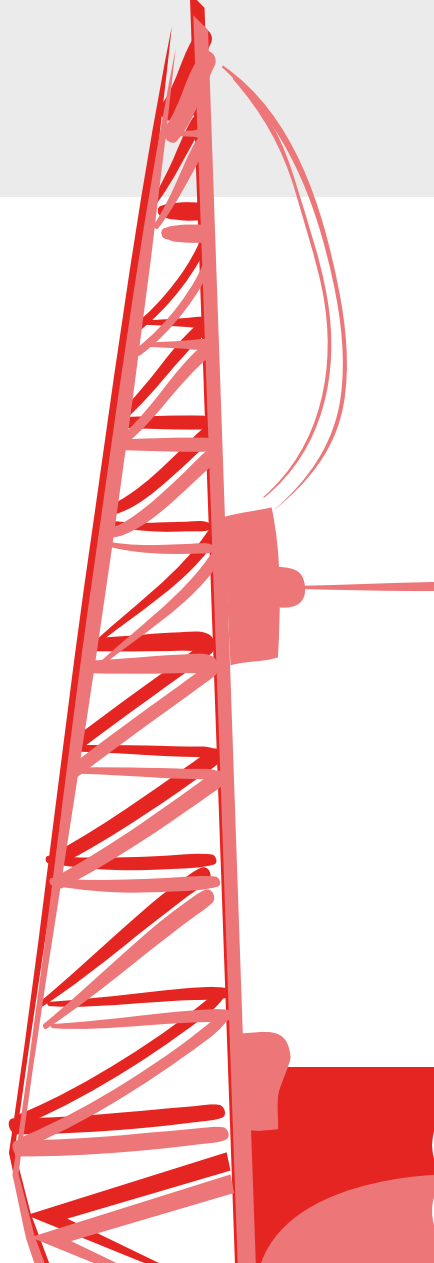


ÉDITO
NADÈGE LICO
PRÉSIDENTE

SE DÉPASSER, ENSEMBLE

Les coureurs le savent bien : se fixer des objectifs, définir les moyens et se donner les moyens de les atteindre. En tant qu'agence d'emploi, nous sommes à cet événement : il incarne les valeurs de la marque, celles du travail d'équipe, du dynamisme, de la persévérance, tout en nous offrant l'opportunité de soutenir des initiatives qui créent de nouvelles perspectives professionnelles.

UNE RENCONTRE, UN PROJET COMMUN



PROGRAMME DU WEEK

VENDREDI 25

15h-19h

Village Marathon
Retrait des dossiers
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL

SAMEDI 26

10h-19h

Village Marathon
Retrait des dossiers
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL

DIMANCHE

7h

Ouverture de l'
Zone de départ

8h15

Départ du Semi
Nefs des Machi

9h-15h30

Suivi des cours
Espaces Resta
Parc des Expositi

9h15

UN ÉVÉNEMENT ENGAGÉ

Aux côtés de nos partenaires et des pouvoirs publics, engagés et contribuez à rendre l'Abalone Marathon de Nantes plus sûr.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !



Recyclez vos déchets dans les bacs dédiés sur les différents points de ravitaillements ou ramenez les à la maison.

Portez des vêtements dont vous n'avez plus besoin, que vous pourrez donner aux bacs avant votre départ et faire un geste à une association qui les réutilisera.



Respectez l'environnement autour de vous lors de votre course. Ne laissez pas vos tubes de gels usagés.

RETRAIT DES DOSSARS

*Rendez-vous au Parc des Expositions de La Beaujoire dans le Hall XXL
et découvrez le nouveau Village Marathon !*

Comment ?

Votre dossier doit être complet (consultez votre espace coureur). Sur présentation de :

- Votre carte de retrait de dossard disponible sur votre espace coureur (au format numérique)
- Votre pièce d'identité.
- Votre PPS ou licence FFA si ce document n'a pas été enregistré sur votre espace coureur.

Si vous ne pouvez pas récupérer votre dossard, une personne peut le retirer pour vous en p

N'oubliez pas de retirer votre t-shirt ! Ce dernier sera a récupérer au sein du HALL XXL après

Village Marathon

Découvrez notre village avec **40 exposants** (voir plan du village) : nutrition sportive, ac
Profitez des différentes courses amies et faites une pause sur les stands de nos partena

AE
ma
de

DÉCOUVREZ



ACCÈS ZONE DES DÉF

ANTICIPEZ, STATIONNEZ-VOUS EN PÉRIPHÉRIE !

En raison des travaux importants qui se tiennent sur le Pont Anne-de-Bretagne et sur le boulevard fortement perturbé.



Cela concerne toutes les courses : Les Foulées de l'éléphant by Decathlon du san Marathon de Nantes du dimanche matin.



N'essayez pas d'approcher au plus près du départ avec votre voiture. Évitez surtout Quai Wilson au niveau du Hangar à Bananes. Ils seront très encombrés voire inaccessibles

Parkings conseillés Foulées de l'éléphant by Decathlon

Privilégiez les parkings suivants, tous se situent à 2KM à pied maximum des Machines de L'Île (idéal p

- Parking La Cité
- Parking Château
- Parking Hôtel Dieu

ACCÈS ZONE DES DÉF

DÉPARTS PAR VAGUES : SÉCURITÉ ET CONFORT POUR

En raison de travaux sur le début du parcours, et afin d'assurer votre sécurité tout en départs se feront par vagues. Quelques minutes (1 à 2 maximum) pourront être laissées en



Pas d'inquiétude pour votre chrono ! Votre puce se déclenchera au passage de la course parfaitement juste, quelle que soit votre vague. Le classement sera effectué

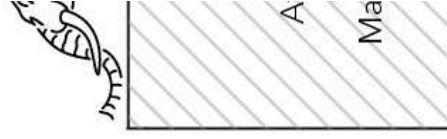
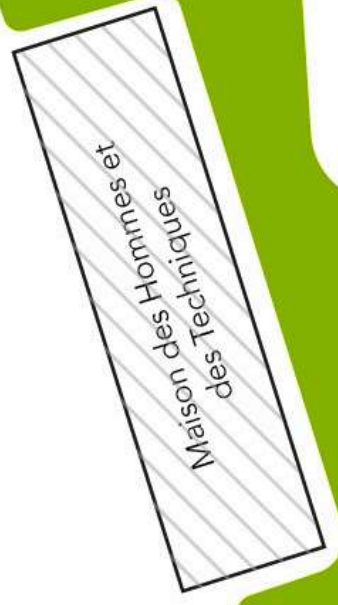
Merci de votre compréhension et de respecter votre SAS de départ, pour le bon dérouler

Parc des Chantiers



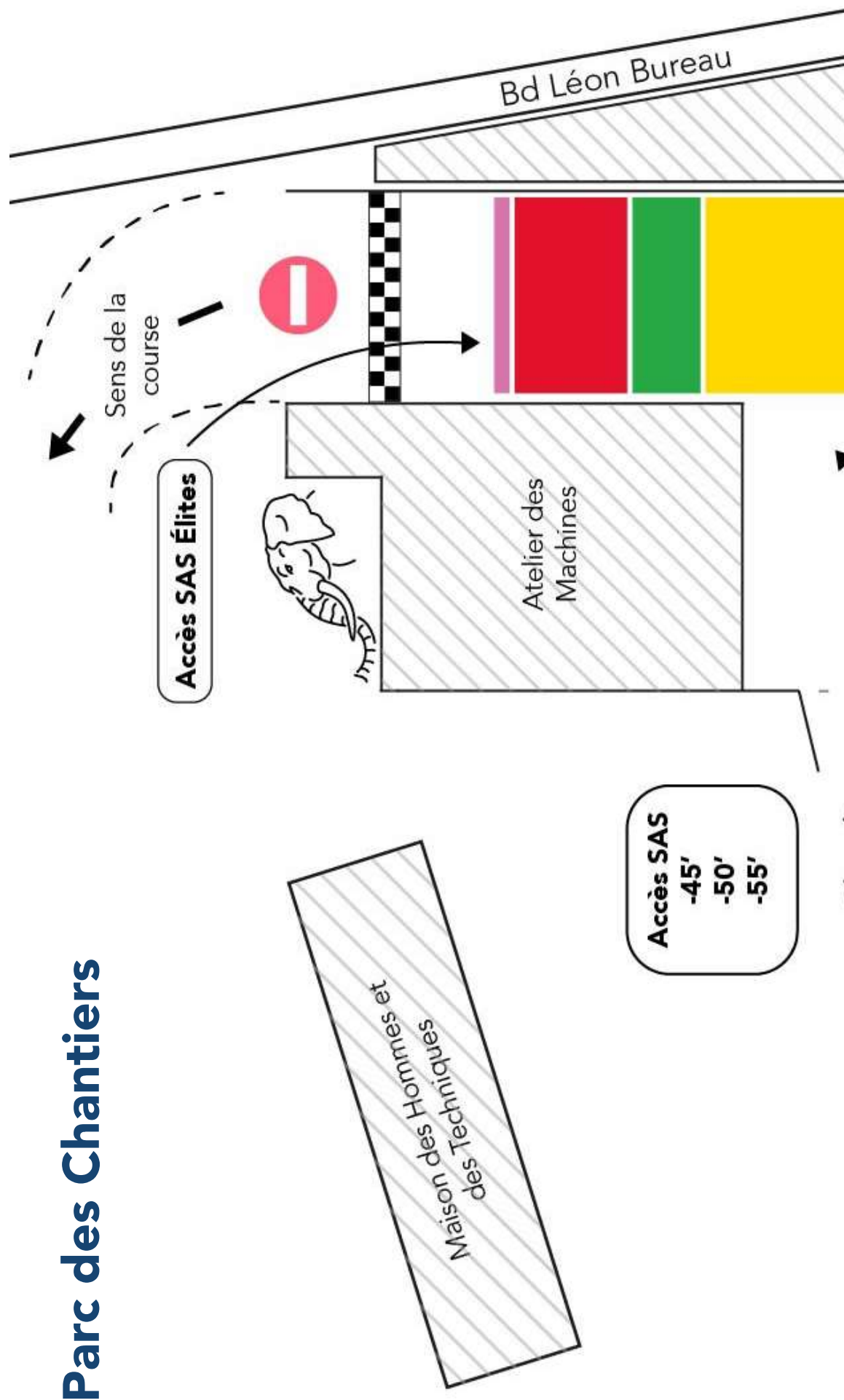
Carrousel des Mondes Marins

VERS GRUE TITAN
QUAI DES ANTILLES



SAS FOULÉES DE L'ÉLÉ

Parc des Chantiers



PARCOURS FOULÉES

foulées de l'éléphant'
by DECATHLON

SAMEDI
26 AVRIL
2025

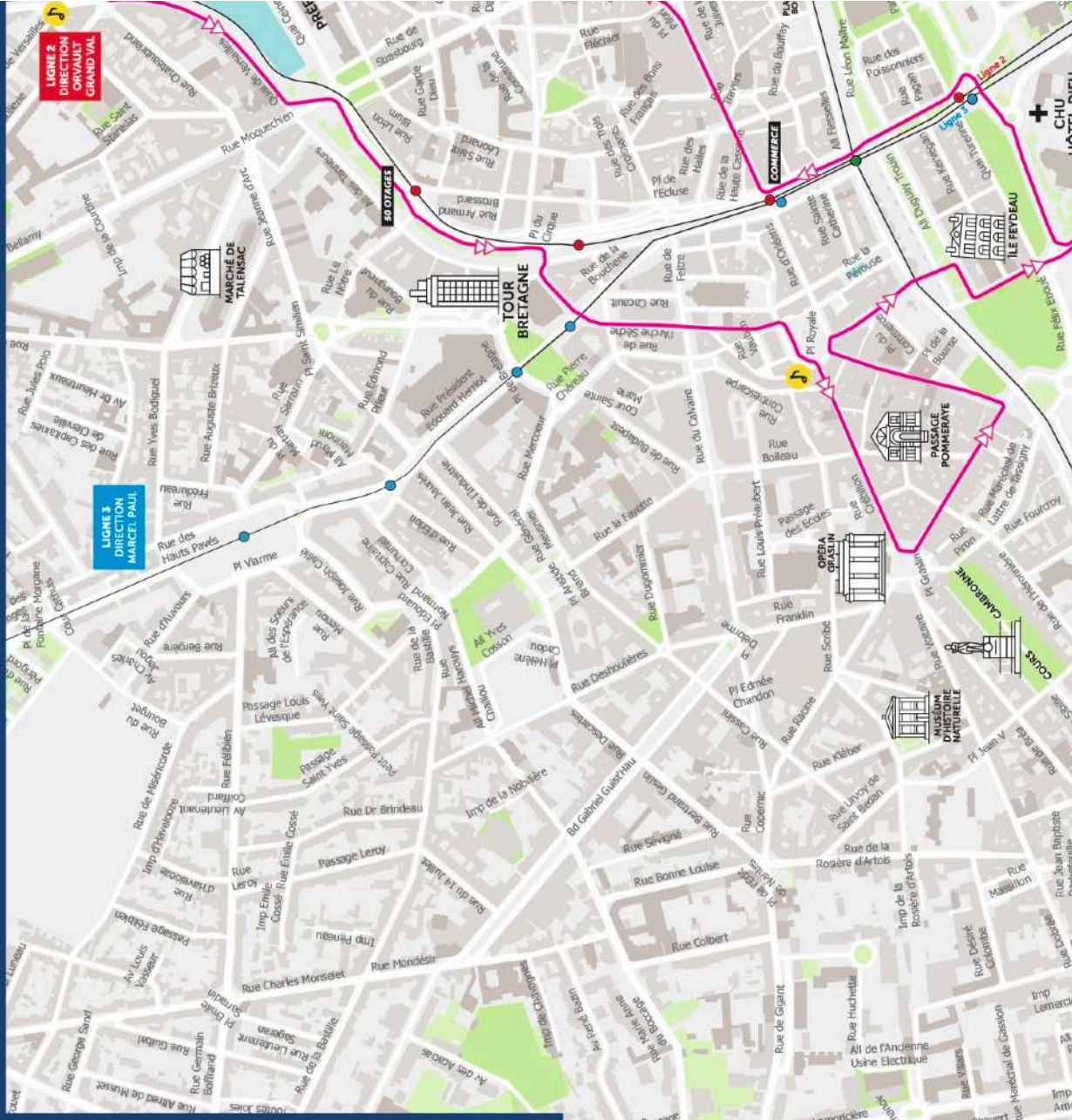
 Départ & Arrivée - Nefs des Machines de l'île

 Kilomètres

 Ravitaillements

 Toilettes

 Animations musicales



SAS SEMI-MARATHON

Parc des Chantiers



Carrousel des Mondes Marins

**VERS GRUE TITAN
QUAI DES ANTILLES**

Maisons des Hommes et
des Techniques

Esp. des
Riveurs

Mail des Chantiers

CONSIGNES

Accès SAS Élites

Atelier des
Machines

Accès SAS
-1h40
-1h50

WC

Sens de la
course

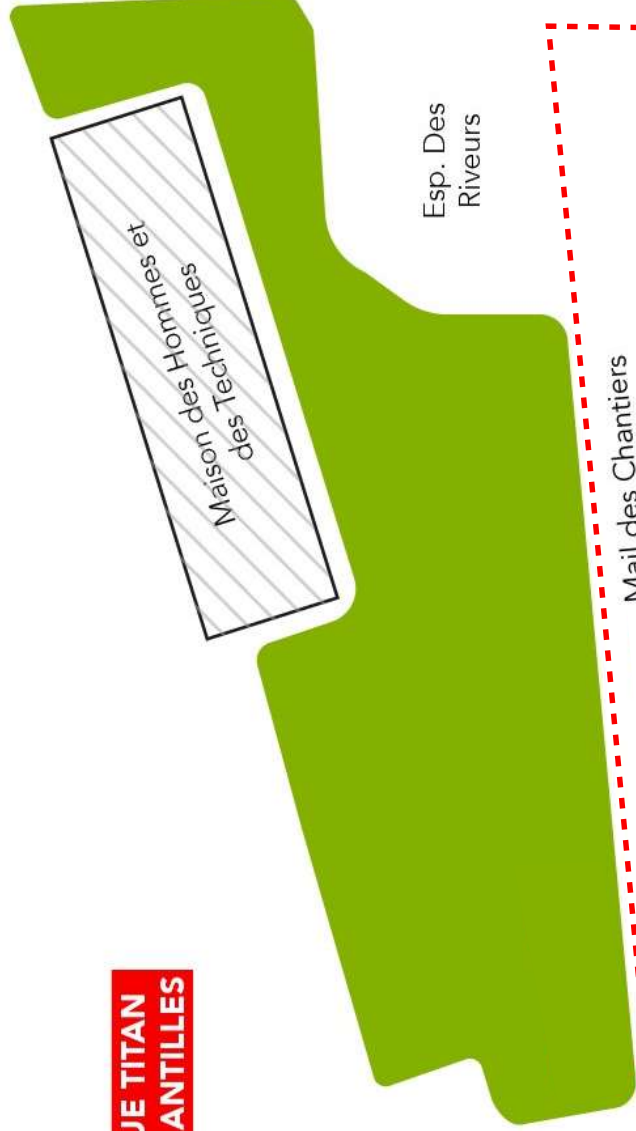
SAS MARATHON

Parc des Chantiers



Carrousel des Mondes Marins

**VERS GRUE TITAN
QUAI DES ANTILLES**



Mail des Chantiers

Esp. Des
Riveurs

Maisons des
Techniques
Hommes et
des Techniques

Accès SAS
-3h00
-3h15
-3h30

WC



Accès SAS Élite



Atelier des
Machines



Sens c
cour



CONSIGNES

DIMANCHE 27 AVRIL 2025

ABRÉVIÉ
marathon
de nantes

42.195 km

Parc de Procé

1

20

30

35

TOUR BRETAGNE

OPÉRA DE NANTES

LE LOIR UNIQUE

GRAND CANAL

LOIRE

PARC DE PROCE

TOILETTES

ANIMATIONS MUSICALES

VOIR FIN P

FIN DE PARCOURS SEMI-MARATH

DIMANCHE
27 AVRIL
2025

ABRILONE
marathon
de nantes

Arrivée



Kilomètres



Ravitaillements



Toilettes



Animations musicales



INFORMATIONS IMPORTANTES TRAVERSANTE FLOTTANTE

Dans le cadre de l'édition 2025, l'Abalone Marathon de Nantes met en place une itinérance **flottante** sur l'Erdre reliant la base nautique de La Jonelière au Parc des Expositions. Ce passage unique, long de 324 mètres, permettra aux semi-marathoniens, aux triathlètes et aux vététistes de traverser la rivière dans les derniers kilomètres de leur course, dans un cadre remarquable.

Afin que cette traversante se déroule dans les meilleures conditions, **nous faisons appel à votre responsabilité**. Des règles strictes ont été définies pour garantir votre sécurité et la pérennité de ce dispositif pour les années à venir.



Accès strictement réservé aux coureurs inscrits

Toute personne sans dossard (enfants, accompagnants, spectateurs) ne pourra accéder à la traversante. Des agents de sécurité seront en poste en permanence sur l'ouvrage pour s'assurer du strict respect de cette consigne. Avec les années, la traversante sera réservée à la course tout coureur qui ne respectera pas cette règle.

Des «No Man's Land» mis en place

Le public ne pourra pas s'approcher de la traversante, que ce soit avant ou après la course.

ZONE D'ARRIVÉE SEMI-MARATH

Vers l'Erdre

CONSIGNES

ENTRÉE PUBLIC

SORTIE PUBLIC ET COUREURS

Hall XXL

ESPACE KINÉ

WC

WC

WC

LA BUVETTE
•Du Coureur•

SORTIE
COUREURS

LA CANTINE
•Du Coureur•

ZONE
PUBLI

BARRIÈRES HORAIRES

POURQUOI UNE BARRIÈRE HORAIRE ?

Afin de respecter les engagements de l'organisation auprès des athlètes, hôtes, tout en garantissant la sécurité des coureurs et des bénévoles, nous sommes contraints d'encadrer la durée des épreuves et de libérer les volontaires après leur mission et de rétablir la circulation normale de la navigation sur l'Erdre dès 15h.

Si un coureur dépasse le temps limite autorisé, il sera considéré comme hors course.

TRANSPORTS

OÙ SE STATIONNER ?

Le jour de la course : En raison des nombreux travaux qui se tiennent de vous stationner dans les différents parkings (gratuits) en périphérie commun.

Pour accéder au départ de votre épreuve, vous pourrez utiliser le tram (Ligne 1) ou « Ranzay » (plus d'informations ci-dessous).

Attention : les parkings gratuits en périphérie sont équipés d'une hauteur des véhicules à 2,10 mètres.

SE DÉPLACER EN TRANSPORTS EN COMMUN

Profitez de la gratuité des transports en commun le samedi et dimanche. Vous pouvez aussi utiliser les parkings relais situés aux entrées de l'agglomération.

UNIQUEMENT POUR LES FOULÉES DE L'ÉLÉPHANT BY DEC

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

LES RAVITAILLEMENTS

Sur toutes les courses les coureurs trouveront des ravitailllements tous les 100 km. Le ravitaillement à l'arrivée est à disposition de tous les coureurs.

Semi-Marathon et Marathon : Des points de ravitaillement seront ins

Foulées de l'éléphant by Decathlon : Un ravitaillement liquide (eau e

SUIVI DE LA COURSE

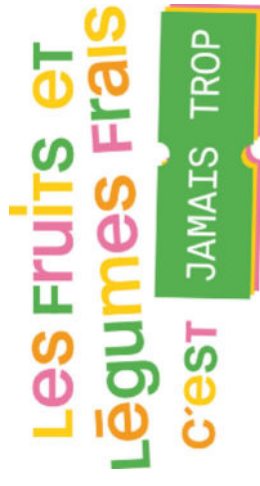
En 2025, l'Abalone Marathon de Nantes met à votre disposition un suivi direct encore plus complet. Grâce à l'application Chrono Course et Google Play, suivez en temps réel les temps de passage de vos participants et informations pratiques pour les participants et les spectateurs, les résultats.

Une manière pour vous d'être aussi dans le suivi
Le suivi coureur fonctionne uniquement pour les coureurs

LIEUX D'INTÉRÊTS ET ITINÉRAIRE CONSEILLÉS AUX SUPPORTERS

-  **Nefs Des Machines de l'Île** **2** **Place Royale** **3** **Quai André Morice**
-  **Nefs Des Machines de l'Île / Place Royale** : 1,4 km / 19 min à pied en marchant.
-  **Place Royale / Quai André Morice** : 1,2 km / 17 min à pied en marchant.

CONSEILS NUTRITION



LES FRUITS & LÉGUMES, VOS ALLIÉS POUR V

L'alimentation pour franchir la ligne d'arrivée avec succès !

Plus on s'approche de l'évènement, plus l'alimentation est impactante. N'oubliez pas de mettre des fruits et légumes au menu !

La Fédération des Maraîchers Nantais, Partenaire Premium de l'Abalone Marathon de Nantes, vous proposera des animations et dégustations sur le village. Des brins de muguet seront à vendre au profit de l'association Les Extraordinaires.

En amont de la course, les maraîchers locaux vous partagent les conseils de la diététicienne d'Interfel : Malorie BURGEVIN.

IDÉE

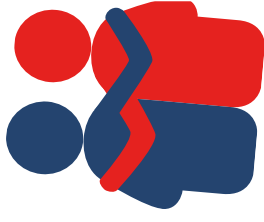
- 1/2 c
- 1 bar

RÉCOMPENSES & RÉS

Retrouvez tous les résultats sur marathondenantes.com à la fin des épreuves.



BÉNÉVOLES



Cette année encore, vous pourrez compter sur nos bénévoles à chaque édition de surpreNANTES.

Sur le village, de la remise des précieux dossards à l'accueil et au point Information.

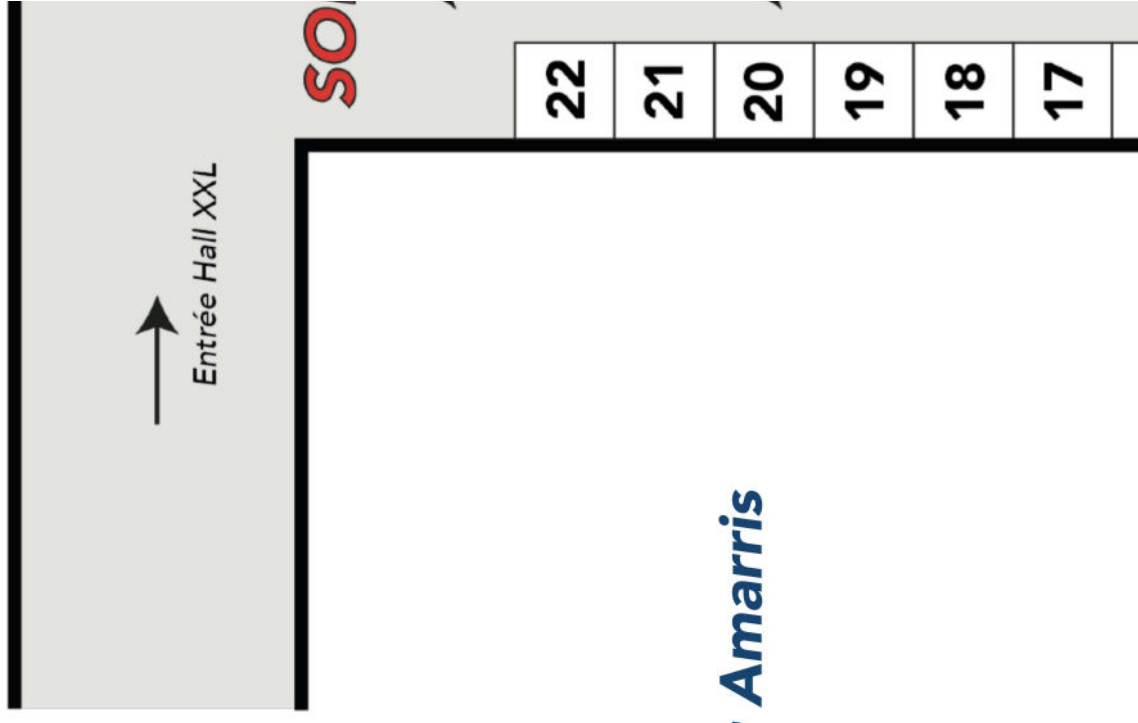
Le samedi et le dimanche, à vos côtés pour la gestion des SAS de départ, sur les ravitaillements, consignes, remise des médailles. Ils sont là pour vous, pensez à leur dire merci !

Perdu sur la ligne de départ ?

Tournez-vous vers nos bénévoles, ils connaissent la zone et sauront vous orienter. Si vous avez perdu votre dossard, vous indiquez votre SAS de départ.

PLAN VILLAGE MARATHON

- 1** Pente Douce
- 2** Goxoa
- 3** Les Viticulteurs Muscadet
- 4** Ooovation
- 5** Calicéo
- 6** Covoit'Run
- 7** Atout Running
- 8** Overstims
- 9** Meltonic
- 10** Éco-Manifestation
- 11** Marathon International de la Côte d'Amour Amarris
- 12** Foulées du Pont
- 13** Marathon de la Liberté
- 14** Le Voyage à Nantes



NOS PARTENAIRES

Ils la jouent collectif !

