

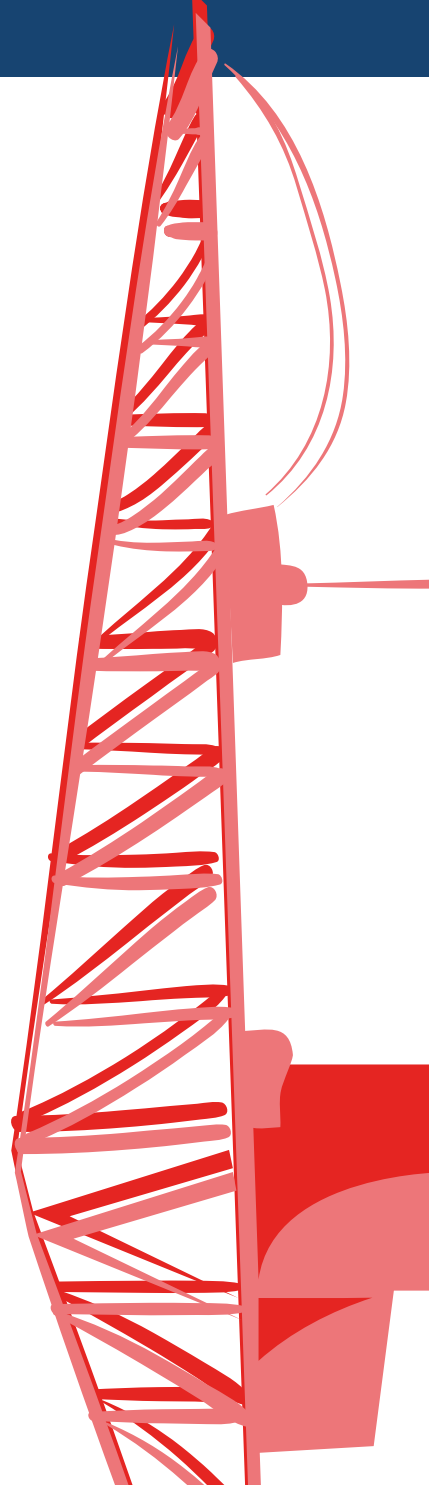
ABBALONE marathon, de nantes

La traversée **SURPRENANTES**



SOMMAIRE

Édito
Programme du Week-End
Un événement engagé
Retrait des dossards
Compressport : Gamme
SAS Marathon Relais
Parcours Marathon Relais
Fin de parcours Marathon Relais
Informations importantes
Zone d'arrivée Marathon Relais
Journée du relayeur
Informations relayeur 1
Informations relayeur 2
Informations relayeur 3



LE MOT DE L'ORGANISATEUR

BIENVENUE À LA

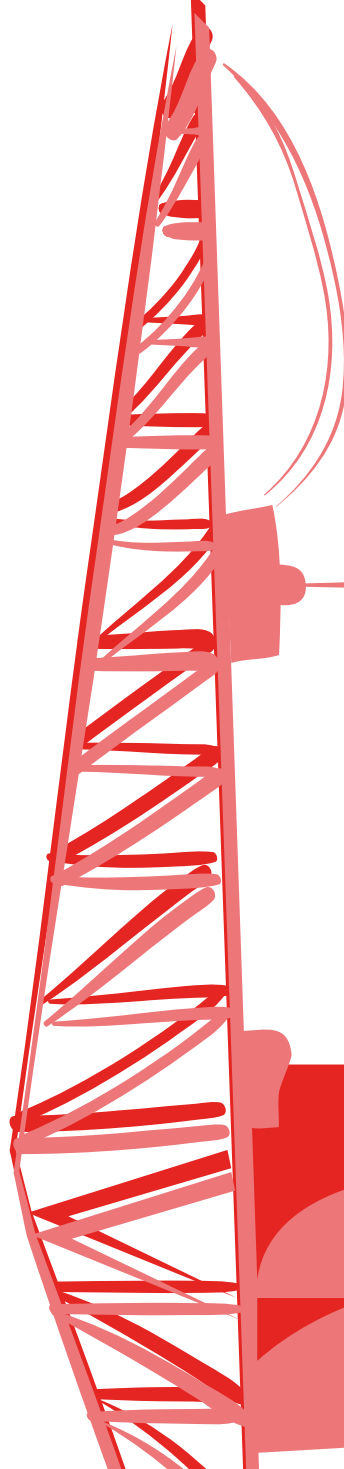
L'édition 2025 marque une expérience sportive collective.

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



ÉDITO
NADÈGE LICO
PRÉSIDENTE

SE DÉPASSER, ENSEMBLE

Les coureurs le savent bien : se fixer des objectifs, définir les moyens de les atteindre 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 solidarité, de l'entraide, de la dynamisme du travail d'équipe, du dynamisme et de la persévérance, tout en nous offrant 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

7h

Ouverture c
Parc des Exp
Espace Relat

8h15

Départ du S
Nefs des Ma

9h15

Départ de l

SAMEDI 26

10h-19h

Village Marathon

UN ÉVÉNEMENT ENGAGÉ

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

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 traîner.

RETRAIT DES DOSSARDS

Rendez-vous au Parc des Expositions de La Beaujoire dans le Hall 2 pour retirer vos dossards et récupérer votre matériel.
Retrait de vos dossards et matériel de votre équipe(s) et découvrir le nouveau Village Marathon !

Comment ?

L'enveloppe comprenant les dossards, ainsi que les t-shirts des 4 relayeurs sont à retirer par un membre de l'équipe, muni de la carte de retrait (disponible sur votre 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 23 avril.**

Village Marathon

Découvrez notre village avec **40 exposants** (voir plan du village) : nutrition sportive, accessoires de running, textile technique etc. Profitez des différentes courses amies et faites une pause sur les stands de nos partenaires !

Contenu d

- **4 dossards pectoraux**
Chaque coureur recevra un dossard individuel (cas d'accident).
- **4 dossards dos**
Chaque coureur recevra un dossard individuel.
- **1 dossard pucé**
Chaque coureur recevra un dossard chronométrique, à l'usage des officiels (cas d'accident).
- **4 bracelets « Marathon »**
Chaque coureur recevra un bracelet de ce bracelet ainsi qu'aux nœuds de la course à différents points de la course.
- **4 t-shirts : 1 par équipe**

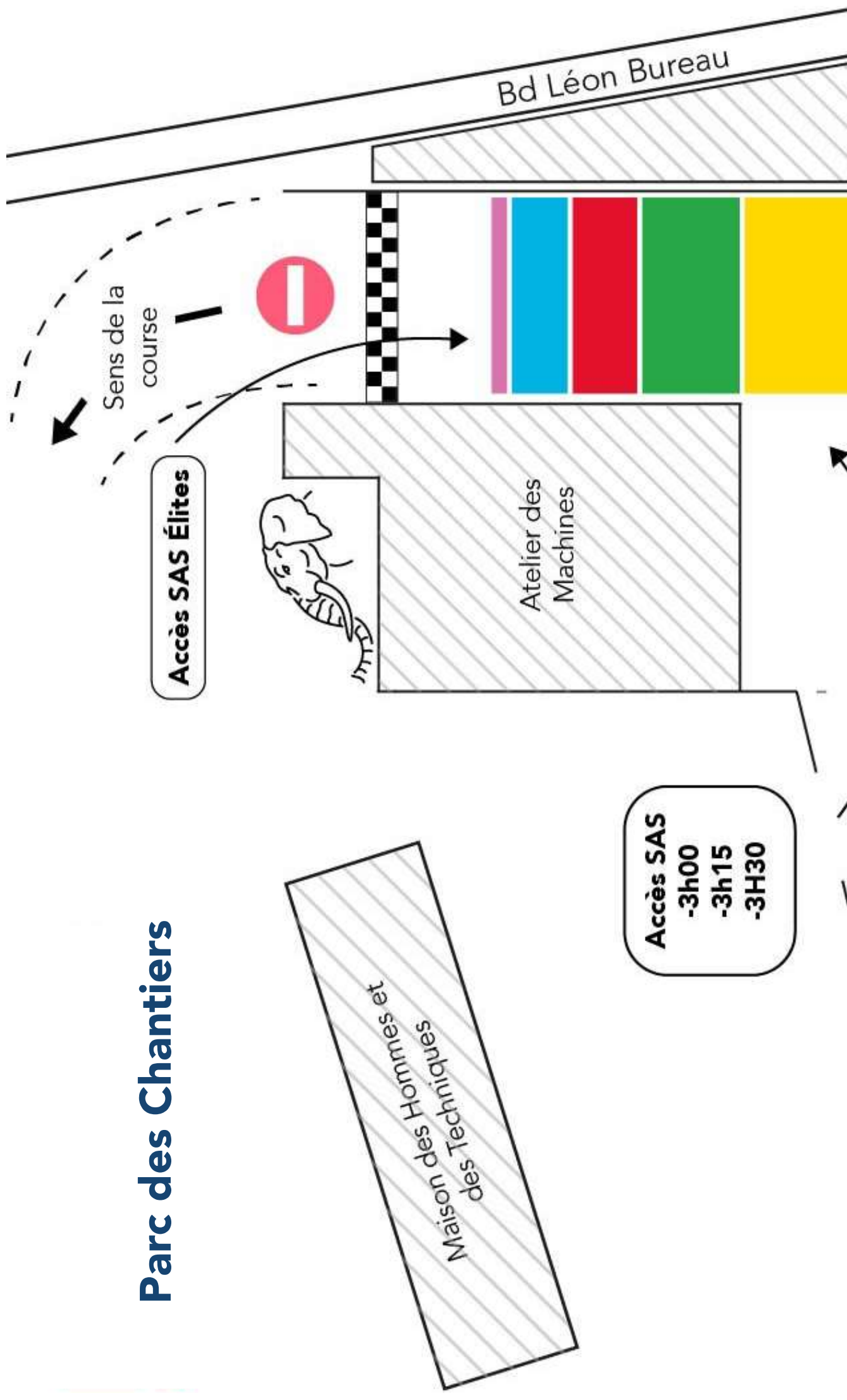
« AE
ma
de / »

DÉCOUVREZ



SAS MARATHON RELA

Parc des Chantiers



DIMANCHE 27 AVRIL 2025
ABRILONE
marathon de nantes

Départ
Kilomètres
Ravitaillements
Toilettes
Animations musicales

Points relais

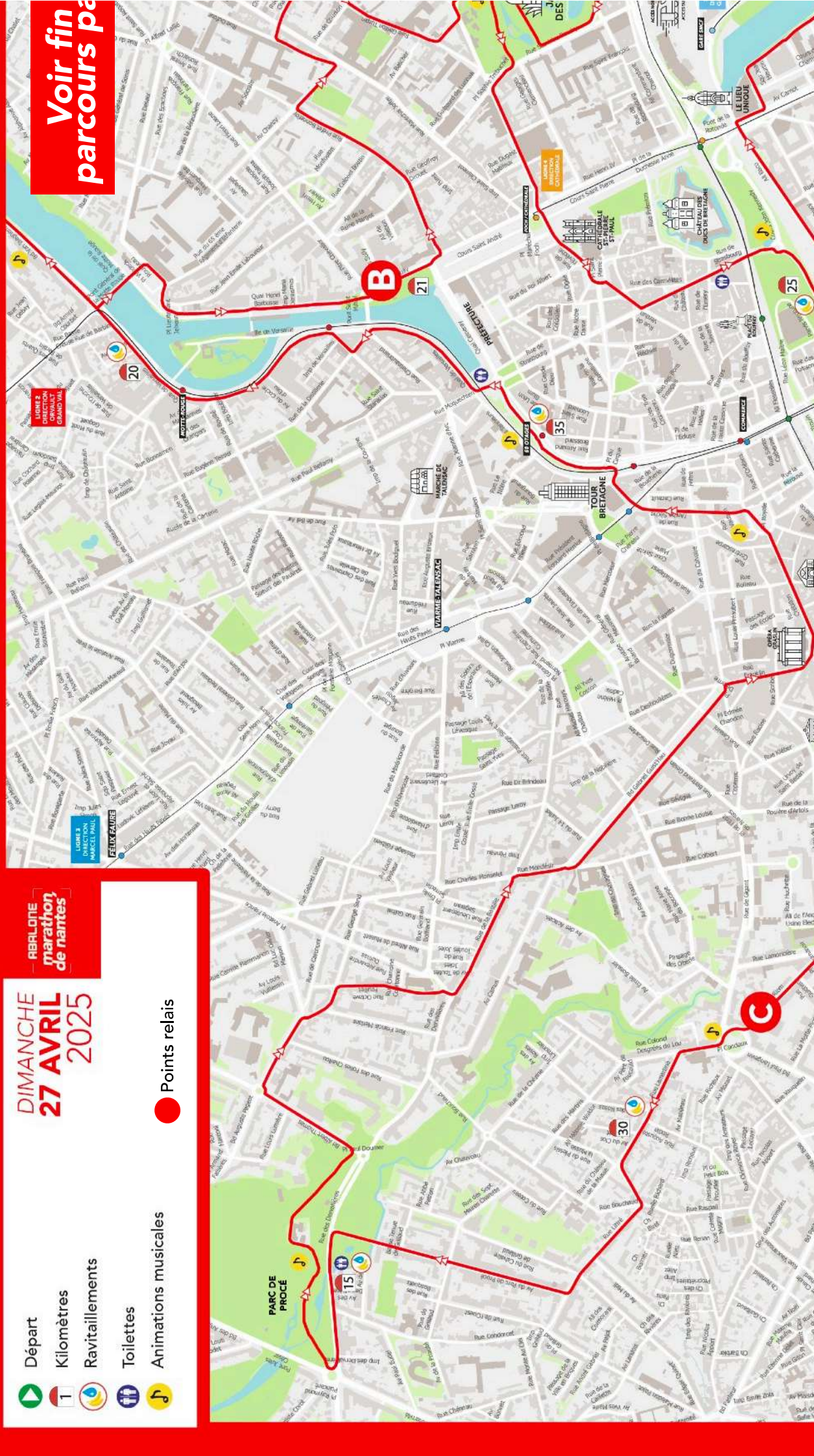
Voir fin parcours page 10

ABALONE
*marathon,
de nantes*

Points relais

-  Départ
-  Kilomètres
-  Ravitaillements
-  Toilettes
-  Animations musicales

**Voir fin
parcours pa**



FIN DE PARCOURS MARATHON RE

DIMANCHE
27 AVRIL
2025

ABRILONE
marathon
de nantes

Arrivée



Kilomètres



Ravitaillements



Toilettes

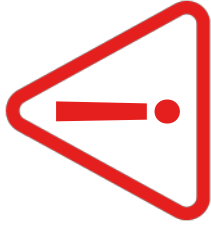


Animations musicales



INFORMATIONS IMPORTANTES TRAVERSANTE FLOTTANTE

Dans le cadre de l'édition 2025, l'Abalone Marathon de Nantes met en place une itinéraire **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 coureurs de loisir 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 vous et 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 tout au long de l'ouvrage pour s'assurer du strict respect de cette consigne. À l'issue de la course, tout coureur qui ne respectera pas cette règle.

Doc "No Man's Land" mis en place

ZONE D'ARRIVÉE MARATHON R

↑ Vers l'Erdre

ENTRÉE PUBLIC

SORTIE PUBLIC ET COUREURS

Hall XXL



ESPACE KINÉ PODC



LA BUVETTE
• Du Coureur •



SORTIE

COUREURS



COUREURS

PASSERELLE PUBLIC

ARRIVÉE

SENS DE LA COURSE

ZONE PUBL

JOURNÉE DU RELAYE



Informations relayeur

Je prends la navette et je vais jusqu'à la
ligne de départ sous les Nefs des
Machines de l'Île



7h

Petit déjeuner sportif et briefing d'avant course à l'Espace Relais au des Expositions de La Beaujoire.

8h

Départ des navettes pour rejoindre la ligne de départ sous les Nefs Machines de l'Île.



Les navettes vous déposent sur le boulevard de l'Estuaire. So environ 5 min à pied en marchant (voir plan ci-dessous).

9h15

Départ du Marathon Relais Entreprises.

Informations relayeur 2

Je prends la navette et je vais jusqu'au
point relais A



7h

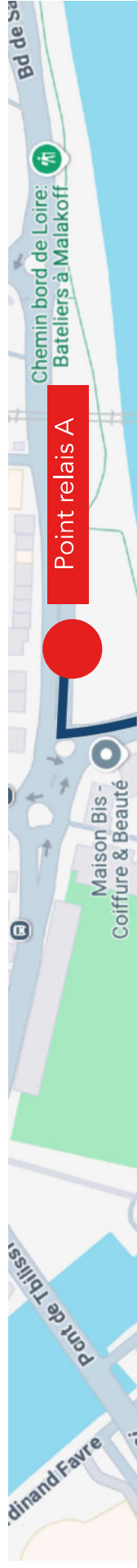
Petit déjeuner sportif et briefing d'avant course à l'Espace Relais au des Expositions de La Beaujoire.

8h30

Départ des navettes pour rejoindre le point relais A.



Les navettes vous déposent devant la H Arena. Soit environ 10 min à pied en marchant (voir plan ci-dessous)



Informations relayeur 3

Je prends le tramway et je vais jusqu'au
point relais B

7h

Petit déjeuner sportif et briefing d'avant course à l'Espace Relais au Parc des Expositions de La Beaujoire.

8h30

Marchez du Parc des Expositions de La Beaujoire jusqu'à l'arrêt « Beaujoire » du tramway Ligne 1, prévoir 10/15 minutes de marche. Ensuite prenez le tramway et descendez à l'arrêt « Duchesse Anne ». Le trajet dure environ 25 minutes. Les transports en commun sont gratuits le week-end.



Rejoignez le point relais B, environ 12 min à pied en marchant.

Point relais B



Informations relayeur

Je prends la navette et je vais jusqu'au
point relais C



Jusqu'
au point
relais C

7h

Petit déjeuner sportif et briefing d'avant course à l'Espace Relais au Parc des Expositions de La Beaujoire.

10h

Départ des navettes pour rejoindre le point relais C.



Les navettes vous déposent place du Général Mellinet. Rejoignez le point relais C, environ 7 min à pied en marchant.



BARRIÈRES HORAIRES

POURQUOI UNE BARRIÈRE HORAIRE ?

Afin de respecter les engagements de l'organisation auprès des hôtes, tout en garantissant la sécurité des coureurs et des bénévoles, nous sommes contraints d'encadrer la durée des événements. Nous libérons 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 hors course.

LE TEMPS MAXI

TRANSPORTS

OÙ SE STATIONNER ?

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

Pour accéder au Parc des Expositions de La Beaujoire, vous pourrez utiliser « La Beaujoire » 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

INFORMATIONS UTILES

LES RAVITAILLEMENTS

Les ravitaillements sont tous les 5km. Vous trouverez de l'eau en gouteaux, des fruits secs, des fruits frais, du sucre, du pain d'épice et des boissons énergisantes. Vous disposerez également de points de rafraichissement avec Brumisateur et Glace. Un ravitaillement à l'arrivée est à disposition de tous les coureurs.

RECYCLAGE DES DÉCHETS

Des points de collecte seront à votre disposition au départ, aux ravitaillements et à l'arrivée. Merci de déposer vos déchets dans les bons compartiments afin qu'ils soient recyclés.

PHOTO SOUVENIR

N'oubliez pas de vous faire prendre en photo en équipe, un Photobooth sera à votre disposition.

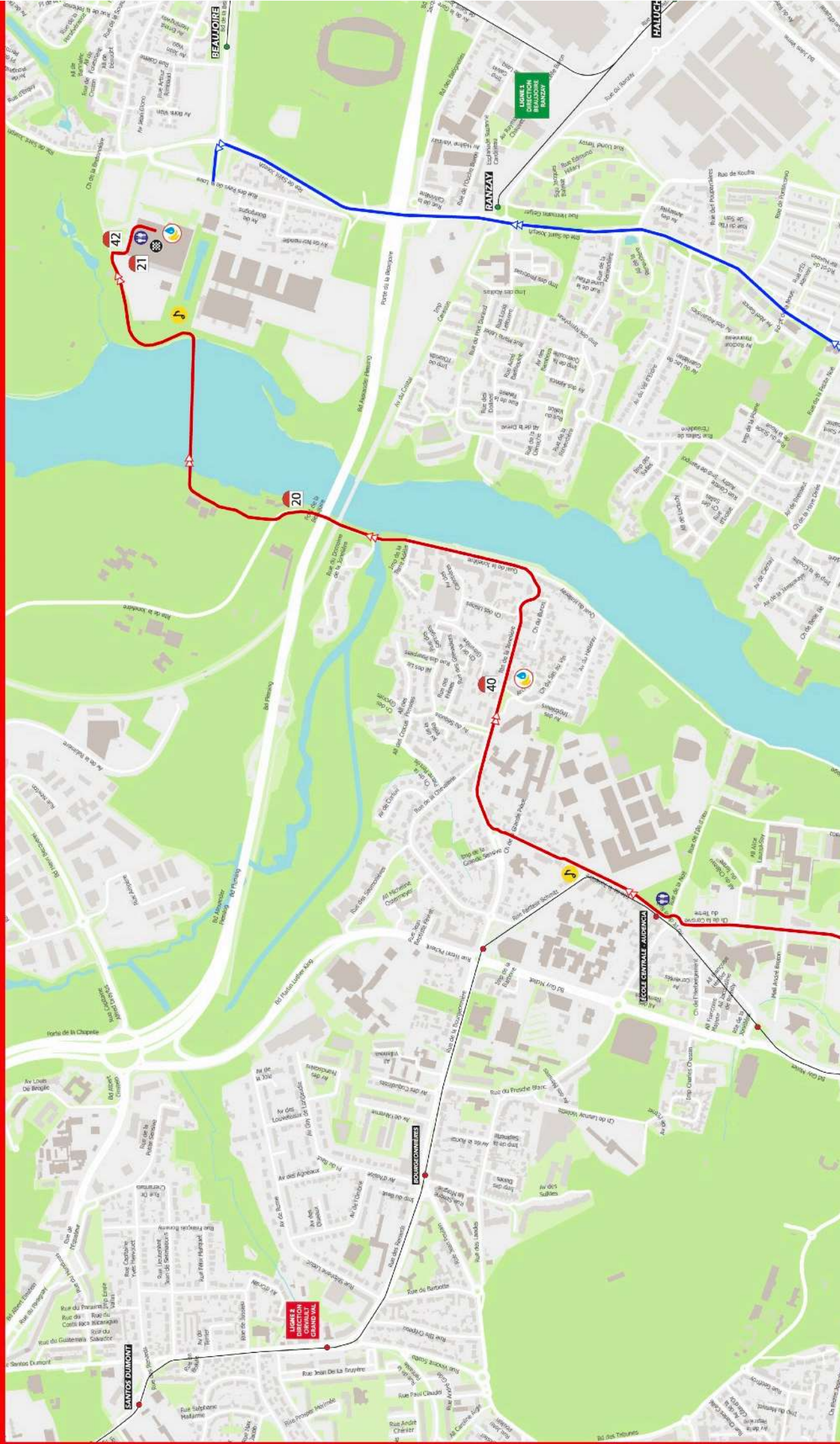
SUIVI DE LA COURSE

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

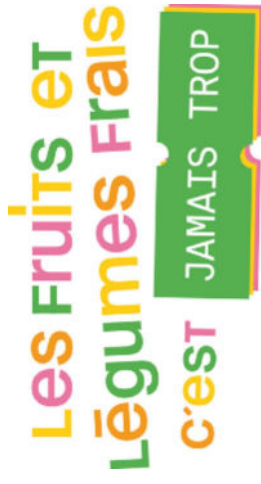
***Une manière pour vous d'être aussi dans
Ce suivi fonctionne uniquement pour les courses***

 L'accès au parcours est strictement réservé aux véhicules autorisés. Les véhicules non autorisés entraîneront la disqualification de votre

ITINÉRAIRE ACCOMPA



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 !

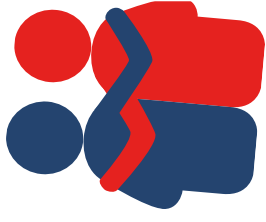
La Fédération des Maraîchers Nantais, Partenaire Premium de l'Abalone Marathon de Nantes, vous proposera des animations et dégustations sur le village. Des brins de muguet seront à vendre au profit de l'association Les Extraordinaires.

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

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.

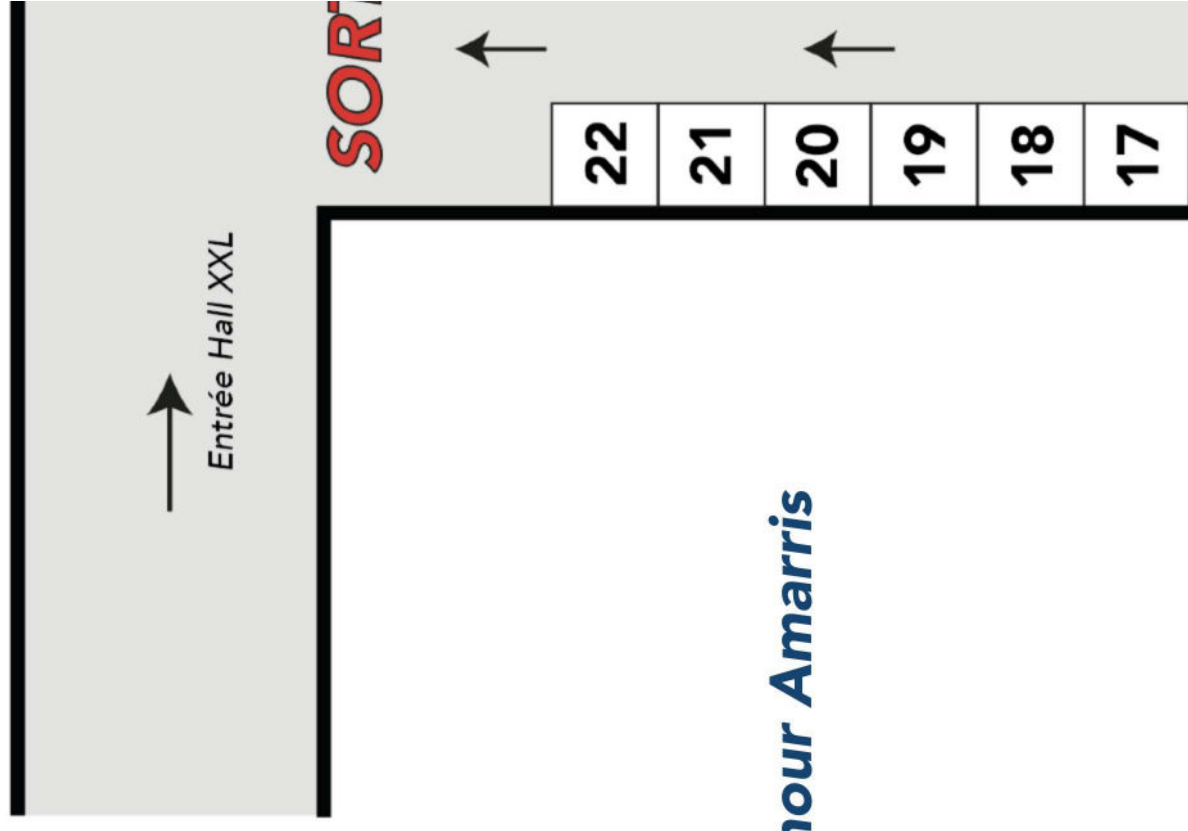
Le samedi et le dimanche, à vos côtés pour la gestion des SAS de départ, sur les ravitaillements, consignes, remise des médailles. Ils sont là pour vous, pensez à leur dire merci !

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** Oovation
- 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 !

