



INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Aamarris



Aamarris

Apirun

VILLE DE
La Baule
ESCOUBLAC


Le
Pouliguen


Ville de
Guérande


batz
sur
mer
& ses villages

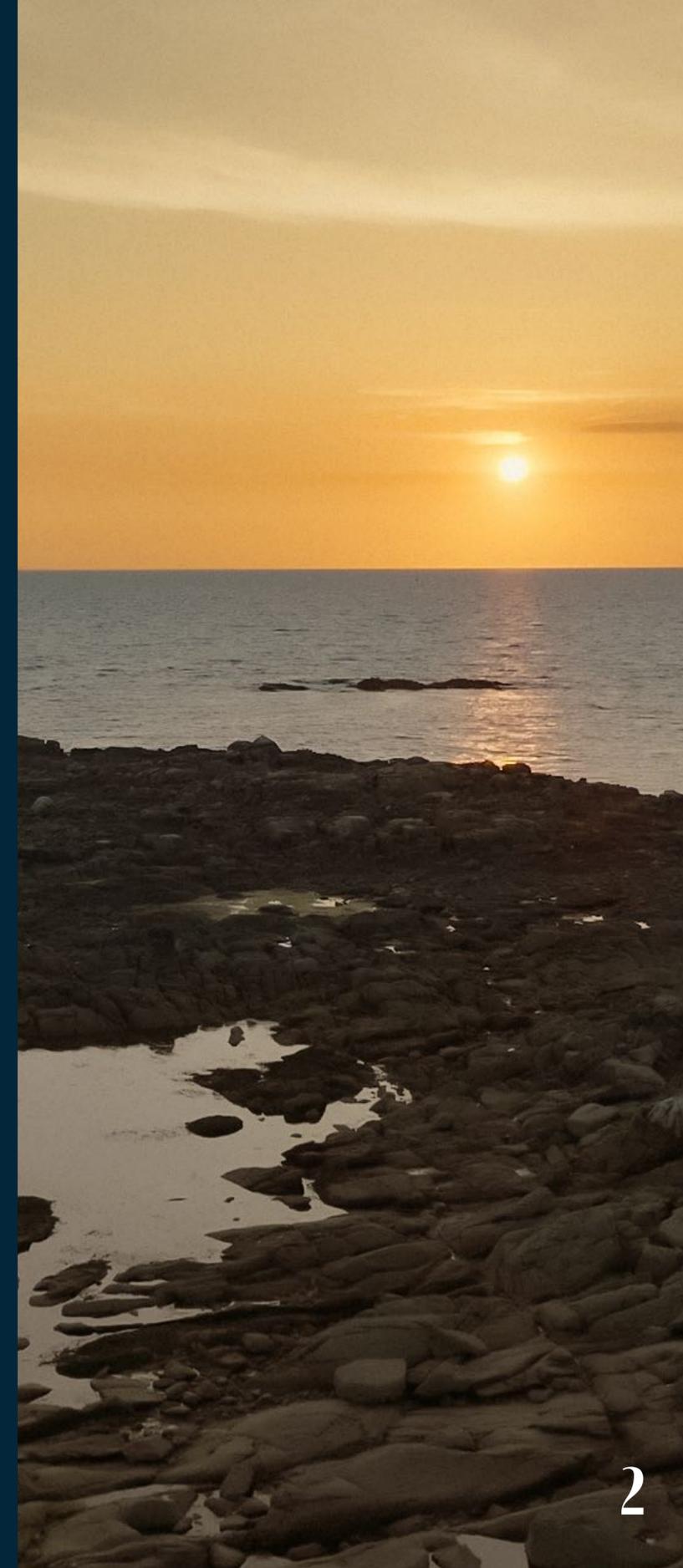

LE CROISIC

GUIDE DU COUREUR

*Marathon
& Semi-Marathon*

À DÉCOUVRIR DANS LE GUIDE DU COUREUR

Edito	3
Mot de notre partenaire	4
Programme	5
Retrait des dossards et lots participants	6
Village Marathon	7
Comment accéder aux départs & consignes du semi-marathon et marathon	8
Parcours semi-marathon	9
Sas départ semi-marathon	10
Parcours marathon	11
Sas départ marathon	12
Zone d'arrivée marathon & semi-marathon	13
Page partenaire : Amarris expertise comptable	14
Barrières horaires	15
Infos pratiques	16
Suivre mon coureur	17
Récompenses	18
Photos individuelles	19
Marathon engagé	20
Visiter la côte d'amour	21
Fournisseur officiel : Apirun	22
Boutique officielle	23
Mini FAQ	24
Bénévoles	25
Partenaires	26



Chers coureurs,

Le compte à rebours est lancé ! Dans quelques jours, vous prendrez part à la toute première édition du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris, et nous sommes ravis de vous accueillir pour ce week-end sportif qui s'annonce mémorable.

Quelle que soit l'épreuve à laquelle vous êtes inscrit(e)s, c'est une aventure unique qui vous attend. Au cœur de la magnifique Presqu'île Guérandaise, chaque parcours vous réserve des paysages de cartes postales. De la célèbre plage de La Baule aux marais salants de Guérande, en passant par la côte sauvage et la Cité Médiévale (pour les courses du samedi), vous allez (re)découvrir la beauté de ce territoire exceptionnel, baigné par l'air marin et le goût du sel.

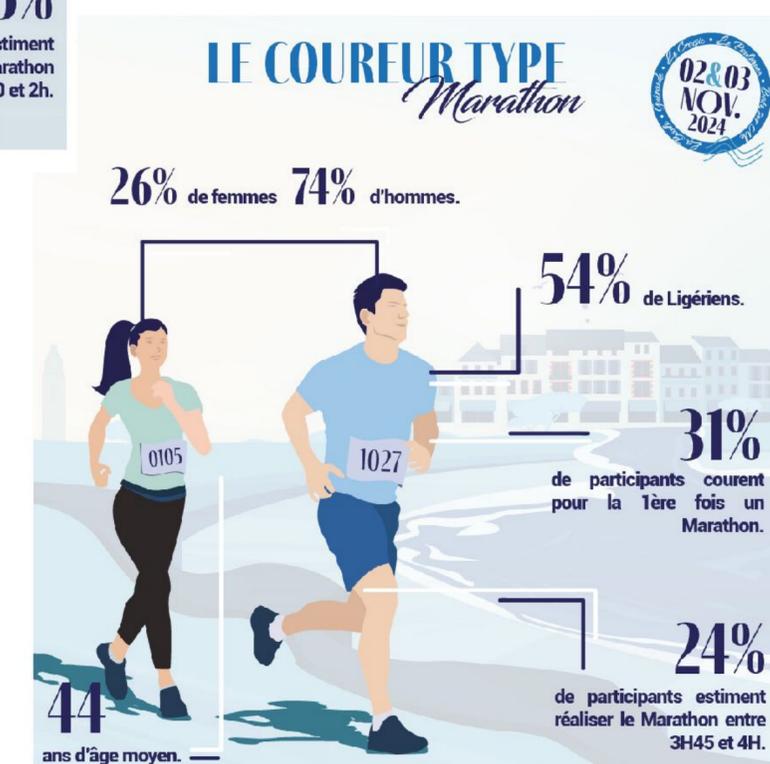
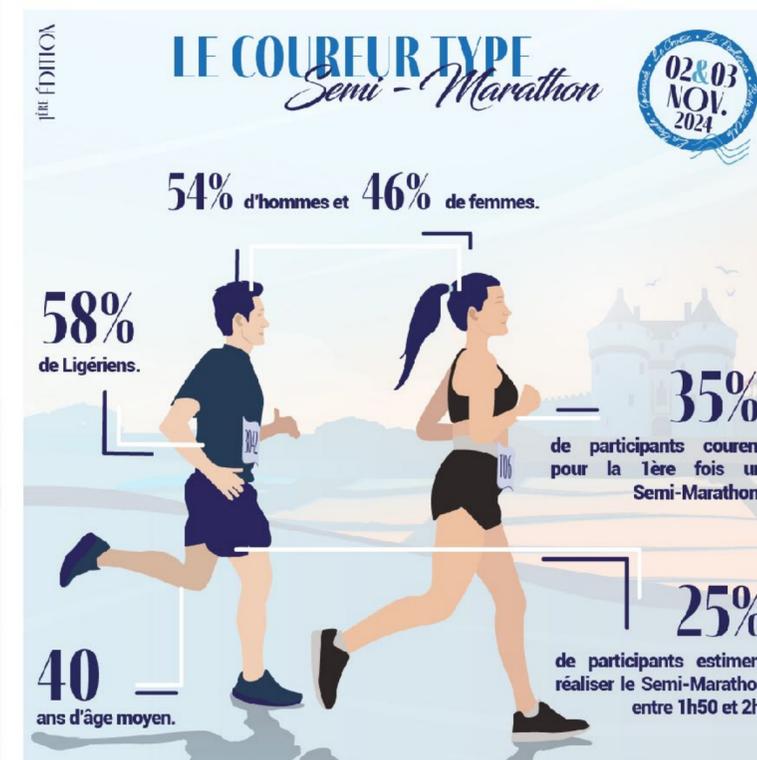
Nous avons conçu cet événement pour qu'il soit bien plus qu'une simple compétition : une véritable fête du sport, où la convivialité, le plaisir et le dépassement de soi sont à l'honneur. Que vous soyez en quête de performance, ou que vous veniez simplement pour le plaisir de courir, vous trouverez sur le Marathon de la Côte d'Amour Amarris l'ambiance qui fait la magie des grands rendez-vous sportifs.

Alors, êtes-vous prêt(e)s à vivre cette nouvelle aventure ? Quel que soit votre défi, apprêtez-vous à vivre une expérience inoubliable. Cette édition inaugurale marquera le début d'une belle histoire, dont vous serez les premiers héros.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une excellente course et une belle découverte de la Côte d'Amour.

À très vite sur la ligne de départ !

L'équipe organisatrice du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris



MOT DE NOTRE PARTENAIRE

Chers coureurs,

Je suis fier, au nom d'Amarris, d'être à vos côtés pour cette première édition du Marathon International de la Côte d'Amour. Pour Amarris, née à Guérande il y a près de 25 ans, soutenir un événement qui fait vibrer notre territoire est une évidence. Nous accompagnons chaque jour 1 500 entreprises locales, et aujourd'hui, nous nous engageons à vos côtés dans cette belle aventure sportive.

Parmi vous, plus d'une cinquantaine de nos 600 collaborateurs se tiennent également prêts à relever ce défi. Ils sont l'image de notre esprit d'équipe, de notre audace et de notre volonté d'aller toujours plus loin. Ce marathon est une aventure unique, et chacun de vous contribue à en faire une réussite.

Que vous soyez là pour battre un record ou simplement pour savourer le moment, toute l'équipe d'Amarris vous soutient.

Ensemble, avançons avec passion et persévérance, jusqu'à la ligne d'arrivée !

Claude Robin
Président d'Amarris



INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Amarris

Vendredi 1er novembre

15h00 - 19h00 Retrait des dossards
Stade François André | La Baule-Escoublac

Samedi 2 novembre

9h00 Départ Breakfast Run (Semi-Marathoniens et Marathonien inscrits)
Quai Sandeau | Le Pouliguen

10h00 - 19h00 Retrait des dossards
Stade François André | La Baule-Escoublac

16h30 Départ Galopades 7 - 9 ans
Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

16h45 Départ Galopades 10 - 11 ans
Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

17h15 Départ Galopades 12 - 13 ans
Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

18h00 Départ du 5KM
Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

19h30 Départ du 10KM
Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

Dimanche 3 novembre

8h45 Départ du Semi-Marathon
Promenade de Mer de La Baule | Boulevard du Docteur René Dubois

9h45 Départ du Marathon Individuel et Marathon Relais Entreprises
Promenade de Mer de La Baule | Boulevard du Docteur René Dubois



MAGASIN SPÉCIALISTE RUNNING
LA BAULE
TENNIS & RUN

10€ DE REMISE* TOUS LES
50€ D'ACHAT POUR TOUS
LES PARTICIPANTS
*hors promos

NOS MARQUES

À RETROUVER EN MAGASIN

PRÉSENTES SUR NOTRE STAND



BROOKS

BROOKS



HOKA



Du mardi au samedi de 9h45 à 12h30 et de 14h30 à 19h

4 place Lafayette - LA BAULE LES PINS - 02 40 60 01 63 - www.tennisandr.un.fr

RETRAIT DES DOSSARDS ET LOTS PARTICIPANTS

LIEU ET HORAIRES

Le retrait des dossards et de vos lots participants se feront au sein du Village Marathon, au Stade François André à La Baule-Escoublac.

Dates et horaires d'ouverture :

- Le vendredi 1er novembre de 15h00 à 19h00
- Le samedi 2 novembre de 10h00 à 19h00

📍 Adresse : Stade François André - Avenue de Joyeuse 44500 La Baule-Escoublac.

⚠ Attention, aucun dossard ne sera remis en dehors de ces horaires, ni le dimanche 3 novembre, ni envoyé par la poste. (Votre dossard peut être retiré par un tiers, voir modalités ci-dessous)

MODALITÉS DE RETRAIT DES DOSSARDS

Documents à présenter lors du retrait :

- Votre **pièce d'identité**
- Votre **carte de retrait** (au format numérique de préférence)
- Si votre dossier est incomplet : votre certificat médical, PPS ou licence FFA ([consultez le statut de votre dossier sur votre espace coureur >>](#)).

Votre dossard peut être retiré par un tiers sur présentation des documents ci-dessus.

GALOPADES :

Pour les courses enfants, le dossard devra obligatoirement être retiré par une personne majeure.

LOTS PARTICIPANTS

A récupérer lors de votre venue sur le Village Marathon :

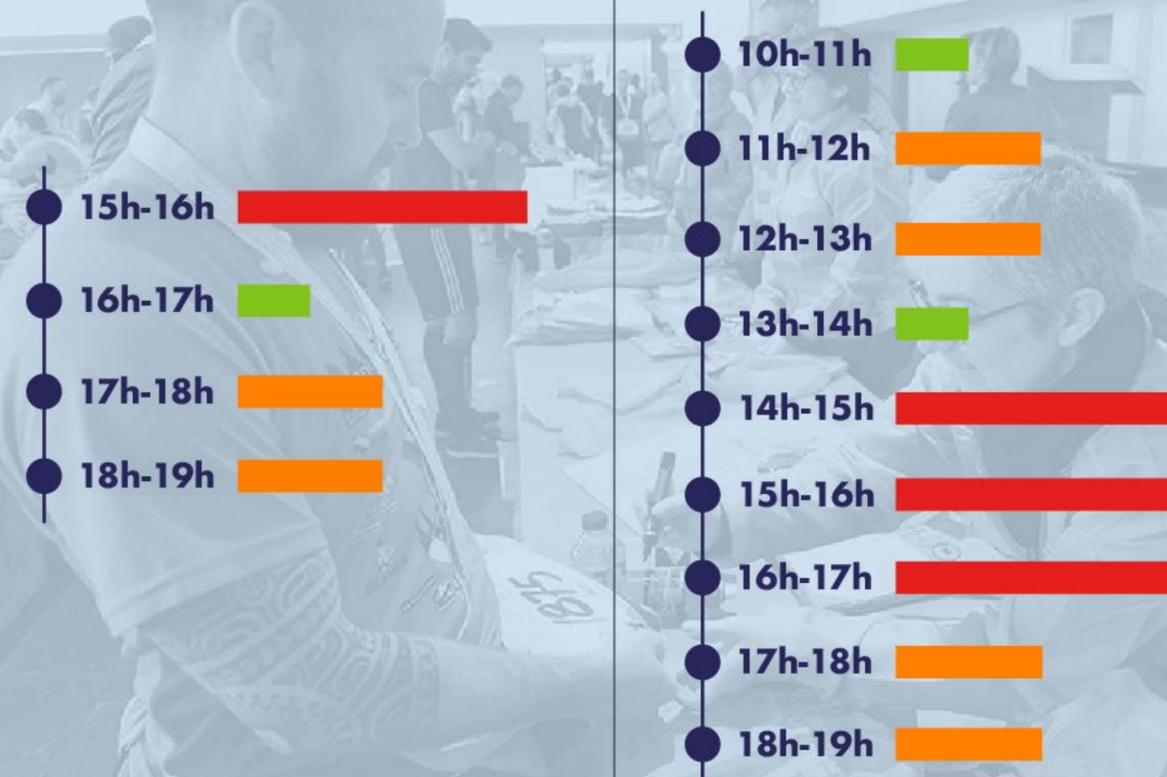
📦 Lot **surprise local** pour les 5KM et 10KM.

👕 Un **t-shirt technique** pour le Semi-Marathon ainsi que le Marathon.

CHOISISSEZ LE MEILLEUR MOMENT POUR RETIRER VOTRE DOSSARD !

Vendredi
1er Novembre

Samedi
2 Novembre



HORAIRE D'AFFLUENCE
DE L'ESPACE RETRAIT DES DOSSARDS

INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Kamarris

VILLAGE MARATHON

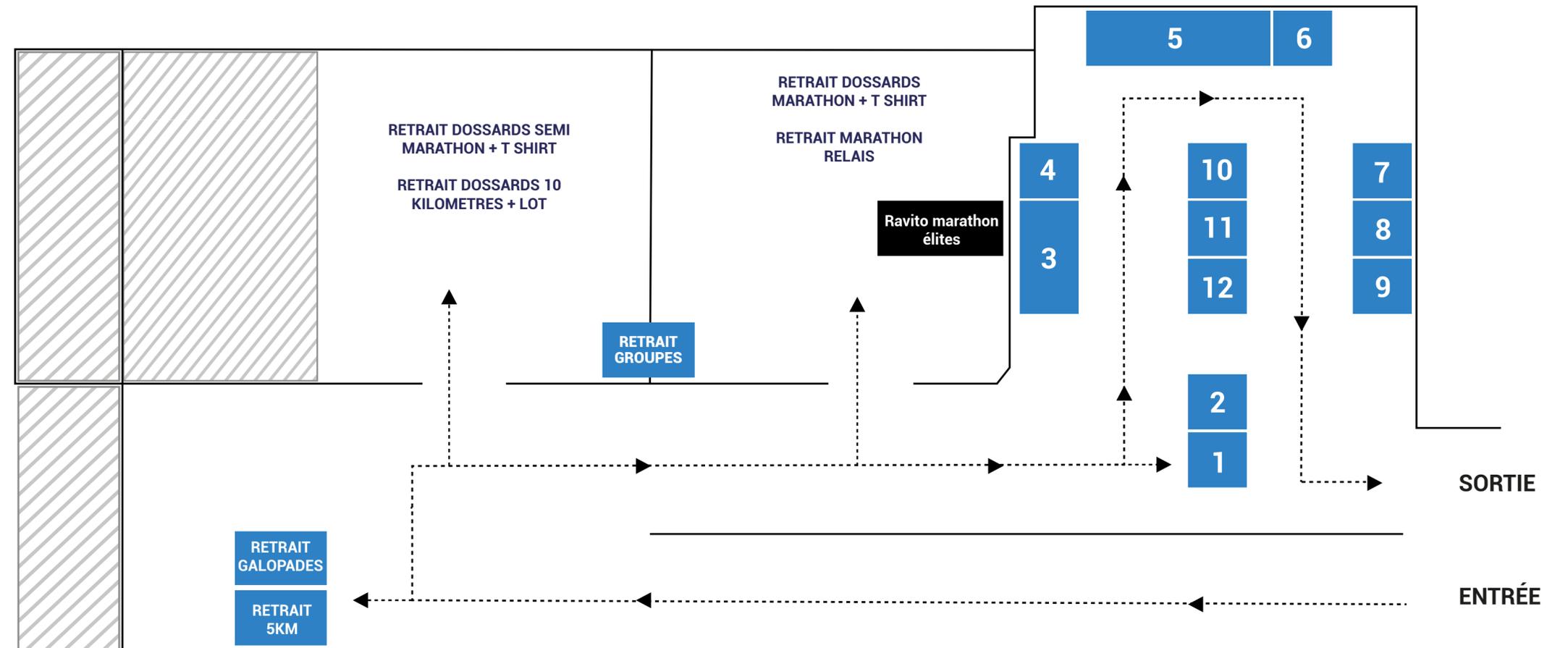
DATES ET HORAIRES

🕒 Le vendredi 1er novembre de 15h00 à 19h00.

🕒 Le samedi 2 novembre de 10h00 à 19h00.

LIEU

📍 **Adresse** : Stade François André - Avenue de Joyeuse 44500 La Baule-Escoublac.



1 Boutique officielle Marathon International de la Côte d'Amour Amarris

2 Office de Tourisme

3 APIRUN

4 La savonnerie d'Anais

5 Amarris

6 Handy-Retro

7 Abalone Marathon De Nantes

8 Marathon de La Rochelle Serge Vigot

9 Marathon de La Loire

10 Tennis & Run

11 Covoit'Run

12 Oxsis

COMMENT ACCÉDER AUX DÉPARTS & CONSIGNES DU SEMI-MARATHON ET MARATHON ?

DEPUIS LES SALINES

 **Accès à la zone de départ :** 1,7KM soit 25 minutes à pied en marchant.

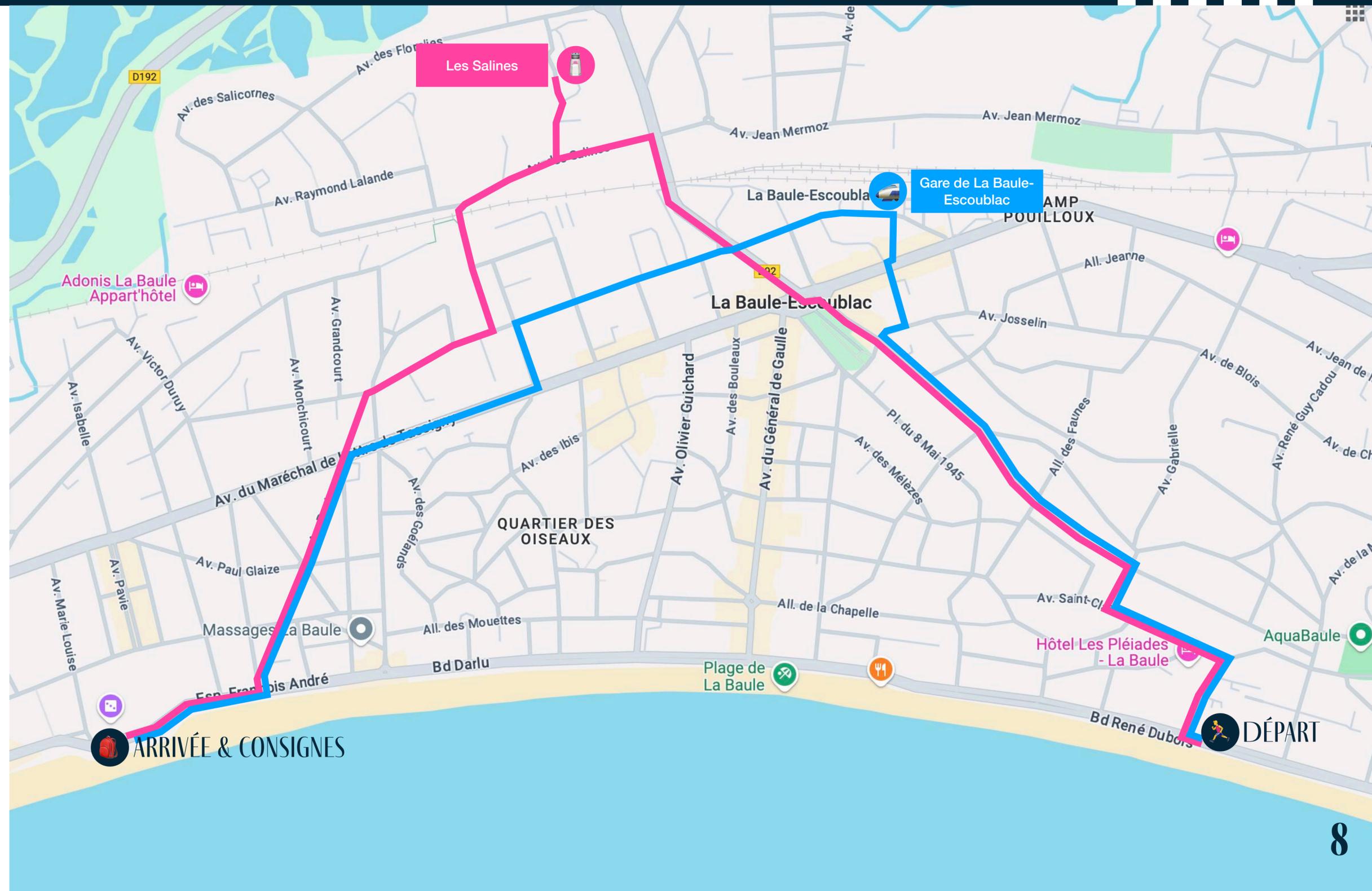
 **Accès à la zone d'arrivée & aux consignes :** 1,3KM soit 18 minutes à pied en marchant.

DEPUIS LA GARE DE LA BAULE

 **Accès à la zone de départ :** 1,2 KM soit 15 minutes à pied en marchant.

 **Accès à la zone d'arrivée & aux consignes :** 1,4KM soit 20 minutes à pied en marchant.

Nous vous recommandons le covoiturage ou le vélo pour vous rendre sur la ligne de départ et sur la ligne d'arrivée (consignes).



PARCOURS SEMI-MARATHON

DÉPART / ARRIVÉE

 **Lieu de départ :** Promenade de Mer de La Baule - Boulevard du Docteur René Dubois.

 **Date et heure de départ :** Dimanche 3 Novembre 2024 à 8h45.

 **Lieu d'arrivée :** Promenade de Mer de La Baule - Esplanade Lucien Barrière.



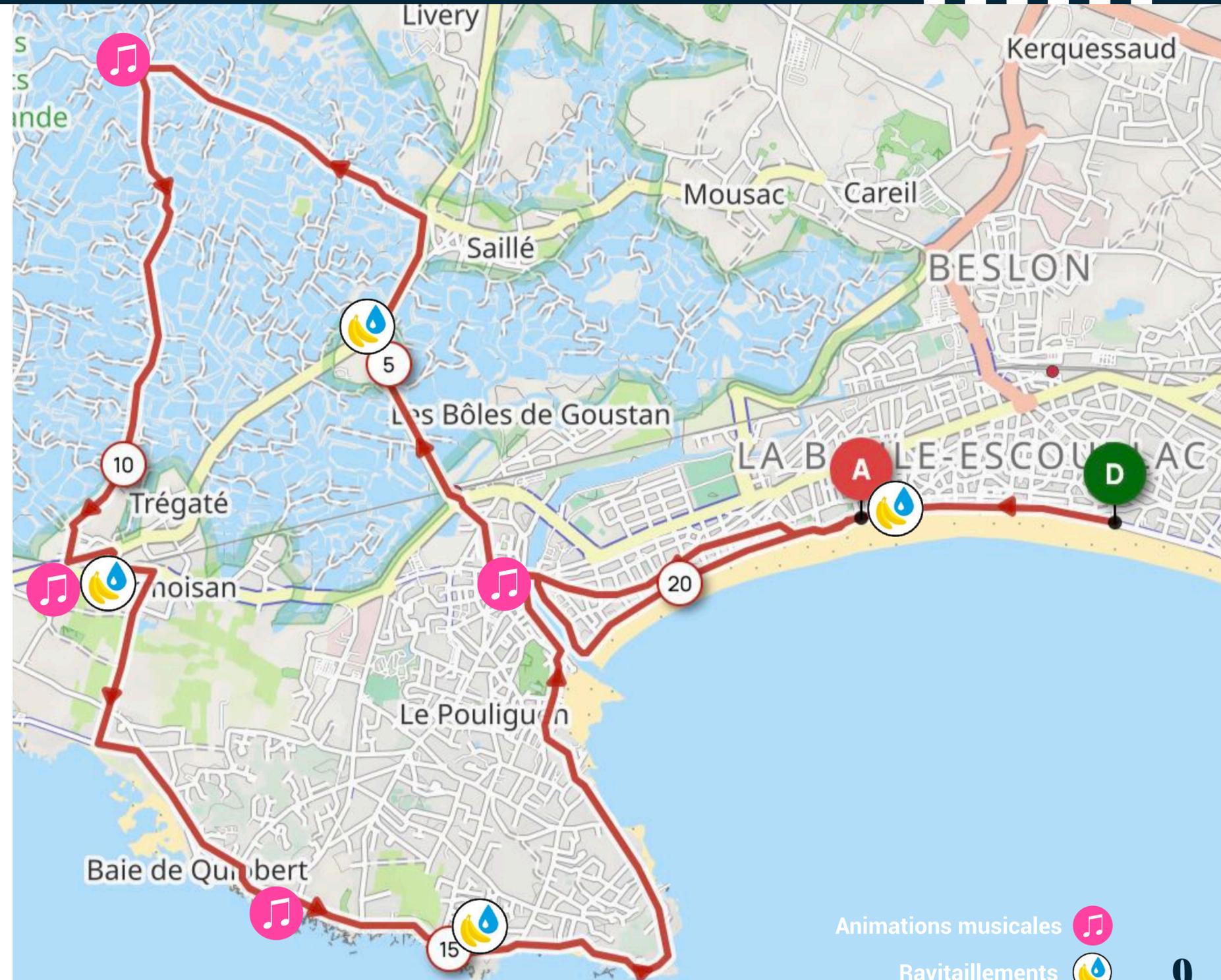
NOMBRE DE COUREURS

4000 participants.

MENEURS D'ALLURE

Les meneurs d'allure vous aideront à atteindre vos objectifs en 1h30, 1h40, 1h50, et 2h00.

Barrière horaire : **2h45**.

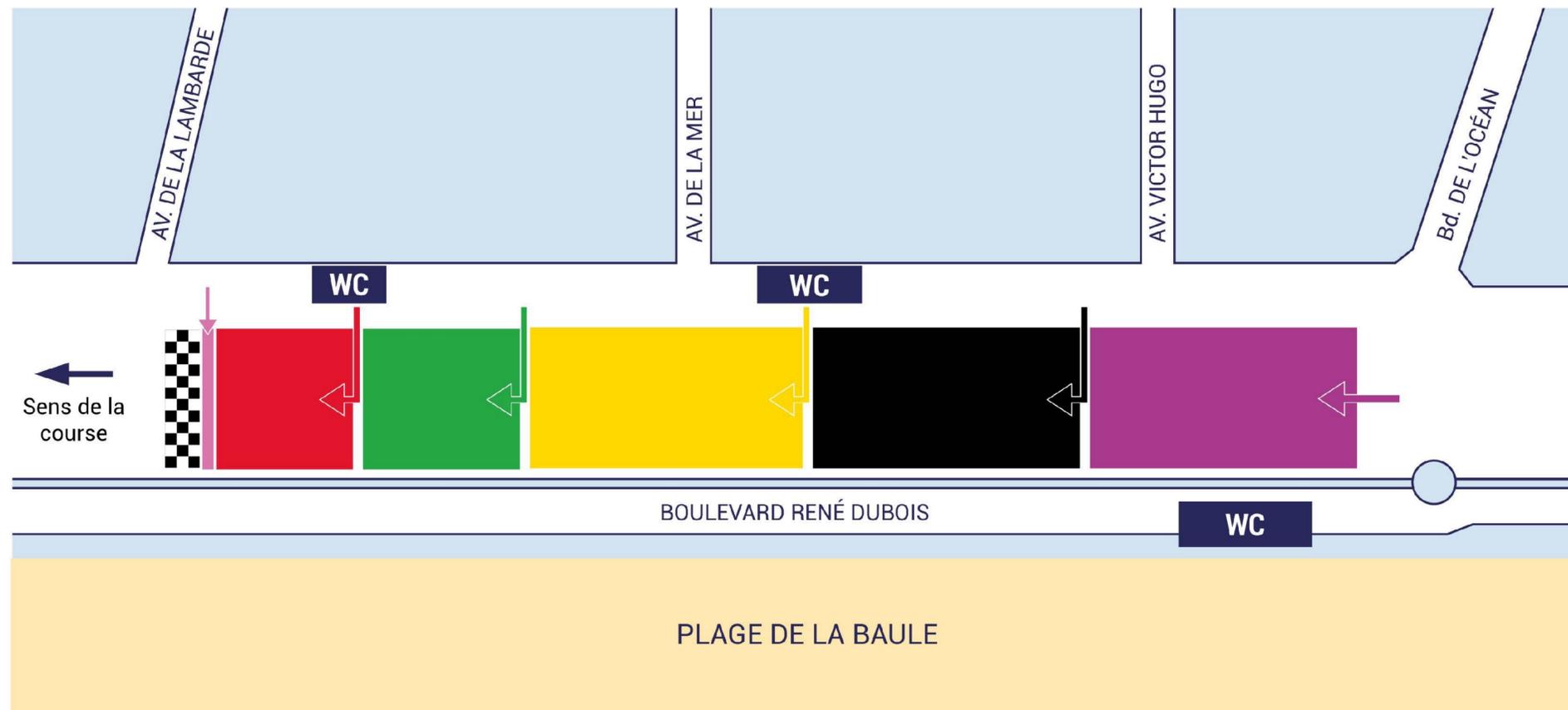


Animations musicales 

Ravitaillements 

SAS DÉPART SEMI-MARATHON

ZONE D'ACCÈS SEMI-MARATHON - DÉPART À 8H45



⚠ Attention, les consignes se situent au niveau de la ligne d'arrivée, devant le Casino de la Baule-Escoublac, Esplanade François André (Cette zone est à environ 1,5KM du départ, soit 20 minutes à pied en marchant).

La fermeture des SAS a lieu 10 minutes avant le départ (soit 8H35). Pour le SAS élites, fermeture 5 minutes avant le départ (soit 8H40).

Il n'y aura qu'un seul départ, pour tous les SAS à 8H45.

Votre SAS de départ sera indiqué sur votre dossard.

🚫 **Le changement de SAS n'est pas autorisé, ni en amont de l'événement, ni sur place.** Un coureur pourra néanmoins accéder à un SAS plus lent, mais ne pourra pas accéder à un SAS plus rapide. Merci de suivre cette consigne par respect pour les autres coureurs et l'organisation !

ACCÈS SAS DE DÉPART

SAS de départ	Élite	-1H40	-1H50	-2H00	-2H10	+2H10
Fermeture du SAS de départ	8h40	8h35	8h35	8h35	8h35	8h35

PARCOURS MARATHON

DÉPART / ARRIVÉE

Lieu de départ : Promenade de Mer de La Baule - Boulevard du Docteur René Dubois.

Date et heure de départ : dimanche 3 Novembre 2024 à 9h45.

Lieu d'arrivée : Promenade de Mer de La Baule - Esplanade Lucien Barrière.

NOMBRE DE COUREURS

5000 participants pour le Marathon Individuel, et **50 équipes** (200 coureurs) pour le Marathon Relais Entreprises.

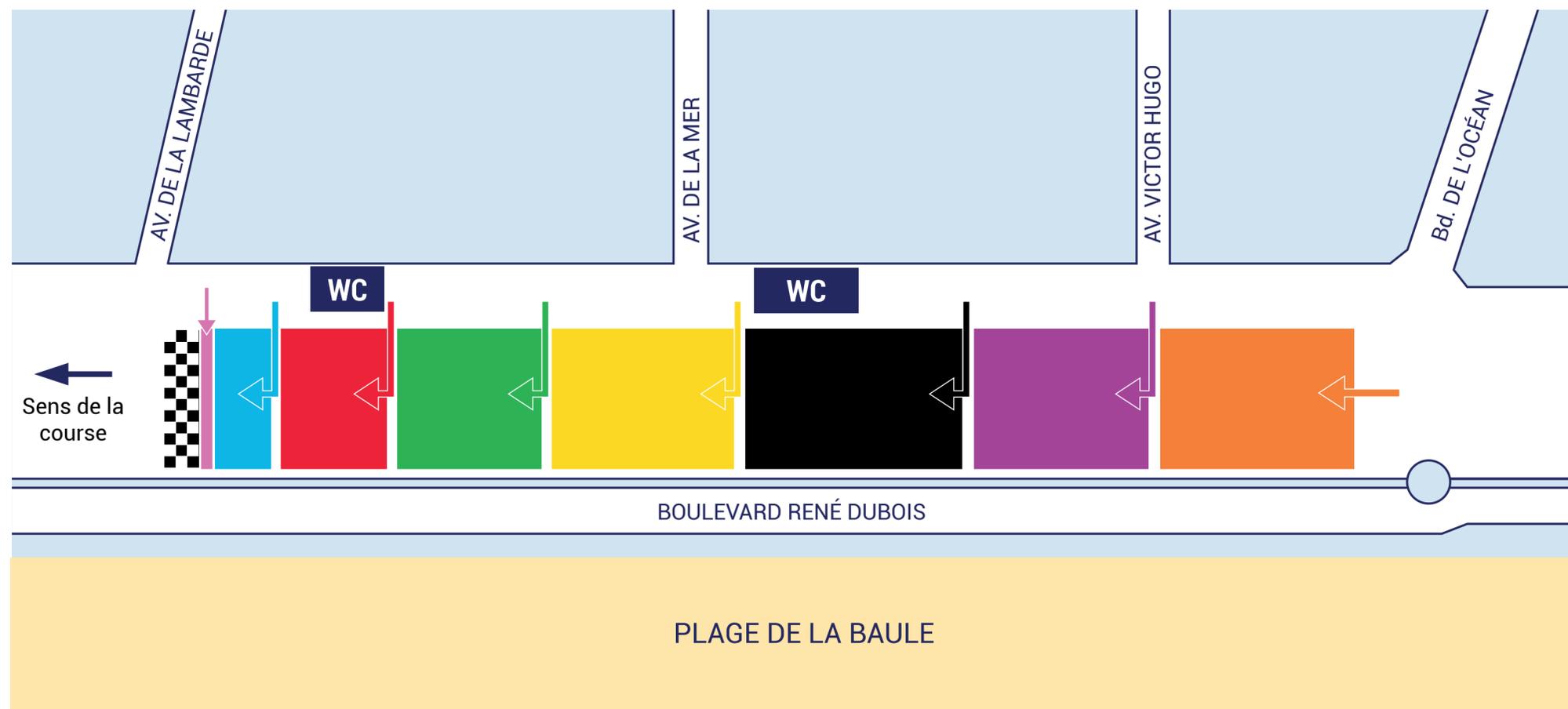
Barrière horaire : **5h45.**



Les meneurs d'allure vous aideront à atteindre vos objectifs en 3H00, 3H15, 3H30, 3H45, 4H00, 4H15 et 4H30.

SAS DÉPART MARATHON

ZONE D'ACCÈS - DÉPART MARATHON À 9H45



⚠ Attention, les consignes se situent au niveau de la ligne d'arrivée, devant le Casino de La Baule-Escoublac, Esplanade François André (Cette zone est à environ 1,5KM du départ, soit 20 minutes à pied en marchant).

La fermeture des SAS a lieu 10 minutes avant le départ (soit 9h35). Pour le SAS élites, fermeture 5 minutes avant le départ (soit 9h40).

Il n'y aura qu'un seul départ, pour tous les SAS à 9h45.

Votre SAS de départ sera indiqué sur votre dossard.

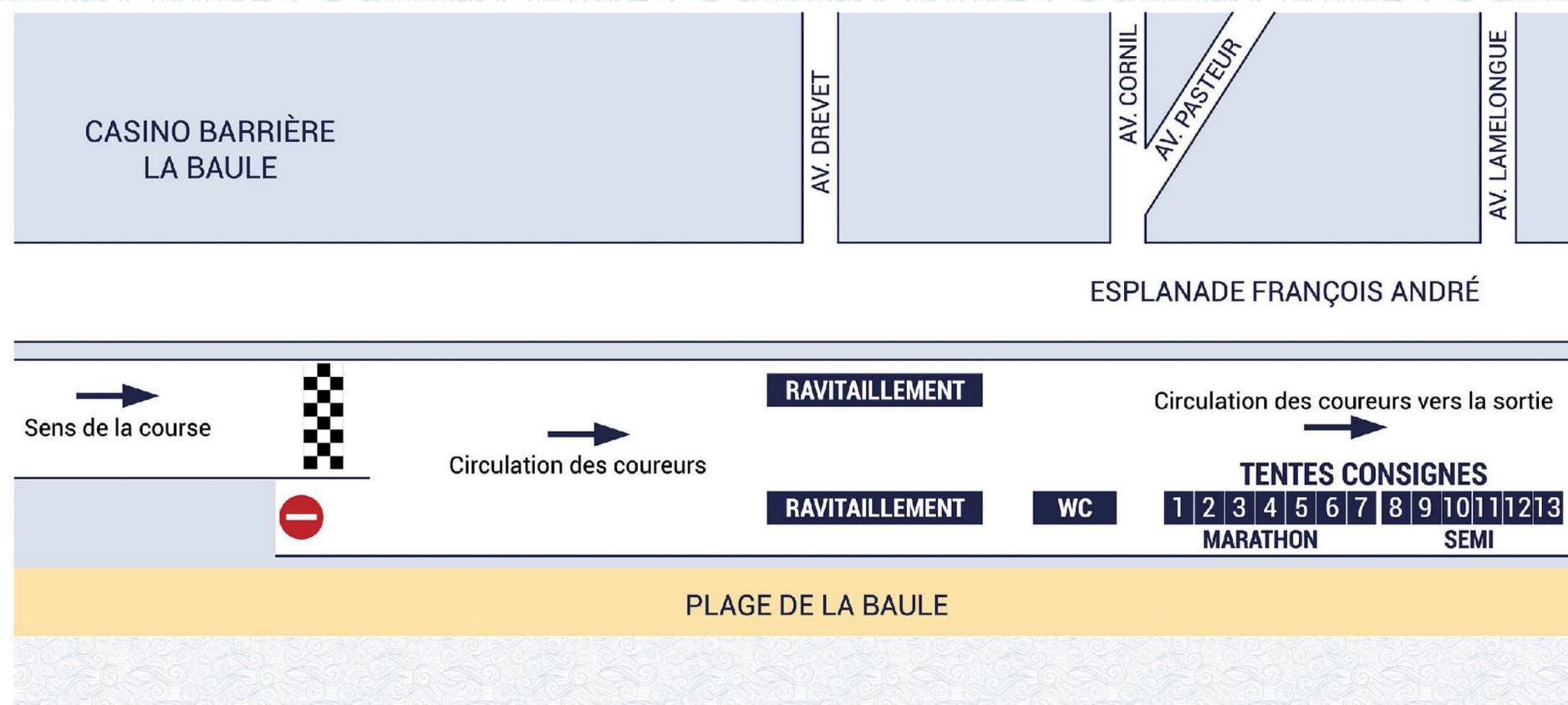
🚫 **Le changement de SAS n'est pas autorisé, ni en amont de l'événement, ni sur place.** Un coureur pourra néanmoins accéder à un SAS plus lent, mais ne pourra pas accéder à un SAS plus rapide. Merci de suivre cette consigne par respect pour les autres coureurs et l'organisation !

ACCÈS SAS DE DÉPART

SAS de départ	Élite	-3H00	-3H15	-3H30	-3H45	-4H00	-4H15	+4H15
Fermeture du SAS de départ	9h40	9h35						

ZONE D'ARRIVÉE MARATHON & SEMI-MARATHON

ZONE D'ARRIVÉE MARATHON ET SEMI MARATHON



ORGANISATION DES TENTES CONSIGNES

Marathon individuel	Tente 1	Tente 2	Tente 3	Tente 4	Tente 5	Tente 6	Tente 7
Numéro de dossard	1 à 800	801 à 1500	1501 à 2200	2201 à 2900	2901 à 3600	3601 à 4300	4301 à 5000
Semi-Marathon	Tente 8	Tente 9	Tente 10	Tente 11	Tente 12	Tente 13	
Numéro de dossard	6001 à 6700	6701 à 7400	7401 à 8100	8101 à 8800	8801 à 9500	9501 à 10200	

AMARRIS EXPERTISE COMPTABLE

Amarris Expertise Comptable fondé il y a **25 ans** à **Guérande**, simplifie la comptabilité de ses clients en leur offrant une vision claire et pragmatique de leur activité.

Notre accompagnement, renforcé par nos propres outils technologiques, s'adapte à chaque étape de leur parcours entrepreneurial.

L'humain est au cœur de notre approche, avec un partenariat basé sur la confiance et la réactivité.

Forts de nos nombreuses années d'expérience, nous offrons des solutions fiables, confirmées par **une note de 4,8/5 de nos clients**.

Retrouvez-nous au village du marathon (Stade François André à la Baule) : le vendredi 1er novembre de 15h à 19h et le samedi 2 novembre de 10h à 19h.

Les chiffres qui bousculent

 **+ de 40 000** clients

 **25 000** bulletins de paie / mois

 **300** créations d'entreprise par an

 **600** collaborateurs

Amarris Expertise Comptable filiale d'Amarris Groupe, partenaire titre du marathon de la Côte d'Amour



amarris
expertise comptable

Entrepreneur

Comptable
Amarris

02 40 63 15 80

À vos côtés dans votre marathon entrepreneurial



INTERMARCHÉ
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Amarris

Amarris partenaire titre du Marathon

BARRIÈRES HORAIRES

Le temps maximum alloué sur chacune des épreuves est le suivant :

- **Le 5KM : 45min après le départ de l'épreuve.**
- **Le 10KM : 1h30 après le départ de l'épreuve.**
- **Le Semi-marathon : 2h45 après le départ de l'épreuve.**
- **Le Marathon et le Relais : 5h45 après le départ de l'épreuve.**

⚠ Sur le Marathon individuel et le Relais, une barrière horaire à 4h00 (soit 13h45) est fixée au 30ème KM. Passé ce délai, les concurrents seront considérés comme hors course. **Ils pourront continuer sous leur propre responsabilité et devront alors se conformer aux dispositions du Code de la Route.**



Des meneurs d'allure seront présents pour vous donner le tempo et vous aider à atteindre votre objectif. Ils seront mobilisés sur le 10KM, le Semi-Marathon ainsi que le Marathon et seront reconnaissables avec leurs flammes colorées qui indiquent le temps de l'objectif. Nos lièvres seront répartis dans les SAS de départ en fonction du chrono ciblé.

- **Meneurs d'allure 10KM : 40min, 45min, 50min, 55min et 1H00**
- **Meneurs d'allure Semi-Marathon : 1H30, 1H40, 1H50, 2H00 et 2H10**
- **Meneurs d'allure Marathon : 3H00, 3H15, 3H30, 3H45, 4H00, 4H15 et 4H30**

#MARATHONCOTEDAMOUR

INFOS PRATIQUES

Ravitaillement

Tous les 5KM environ et à l'arrivée pour toutes les épreuves. Vous trouverez de l'eau en gobelet (plate ou gazeuse), du coca, des fruits frais, des fruits secs, des snacks salés. De la boisson énergétique de la marque Apirun sera distribuée à partir du 15ème KM sur le Semi-Marathon et le Marathon.

Vestiaires et consignes

UNIQUEMENT POUR LE DIMANCHE 3 NOVEMBRE vous disposerez d'un espace Consignes / Vestiaires gratuit pour déposer vos affaires personnelles sur la zone d'arrivée située sur la Promenade de Mer de La Baule-Escoublac - Esplanade François André (à 1,5km du départ).

L'espace Consignes sera ouvert à partir de 7h30 le dimanche 3 novembre, face au Casino.

Tri des déchets

Sur l'ensemble de nos sites, au sein du village Marathon, dans l'espace Bénévole, sur les ravitaillements, nous mettrons en place des poubelles de tri sélectif (papier, PET, compostable, autres déchets...). Cela nous permettra de valoriser les déchets et de limiter au maximum la pollution de notre terrain de jeu. Dans cet état d'esprit, nous obligeons les participants à jeter leurs déchets dans les zones prévues à cet effet. Une "brigade verte" veille au bon tri des déchets.

Assistance médicale

Des membres de la SNSM (Société Nationale de Sauvetage en Mer) ainsi que 3 médecins urgentistes seront mobilisés pour assurer la sécurité des coureurs.

Volontaires

Des bénévoles seront disponibles pour accueillir et informer les coureurs en cas de besoin. Ils seront 1100 pour vous ravitailler, orienter, et sécuriser les parcours.

Récupération de textiles

Les Restos du Coeur de La Baule-Escoublac viendront récupérer les vêtements abandonnés par les coureurs sur la ligne de départ du Semi-Marathon et du Marathon.

Douches

Des douches seront à votre disposition, le dimanche, au Stade Moreau Defarges à La Baule (compter 15-20 minutes de marche depuis l'arrivée).

Toilettes

Des toilettes seront à votre disposition sur les zones Départ et Arrivée de toutes les courses, ainsi que sur chaque point de ravitaillement (pour le semi et le marathon uniquement).

Résultats

En ligne sur le site internet de l'événement dès la fin des épreuves.

Matériel 5KM et 10KM

Prévoyez une lampe de running (frontale / pectorale) pour votre course.

Plus d'informations sur marathondelacotedamour.com

SUIVRE MON COUREUR

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.

Partagez avec nous vos photos et vos impressions sur Facebook, Instagram et Strava en utilisant le #MarathonCotedAmour.

Invitez également votre famille, amis, et vos collègues à vous encourager sur Facebook, Instagram et Strava en intégrant le #MarathonCotedAmour à leurs messages.

Suivez-nous !



#MARATHONCOTEDAMOUR



RÉCOMPENSES

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

Pour ceux ayant choisi l'option **plaque personnalisée**, elle sera envoyée par voie postale dans le mois suivant l'événement à l'adresse indiquée lors de votre inscription. Votre nom, prénom, ainsi que votre temps réalisé y seront inscrits. Vous pourrez alors l'intégrer sur votre médaille dans l'espace prévu à cet effet.

Le soir de l'épreuve, tous les participants pourront télécharger gratuitement un diplôme « **Finisher** » via la page Résultats sur [ce site web](#).



Protocole de remise des prix

Les 3 premiers et 3 premières du scratch du 10 KM, Semi-Marathon, et Marathon Individuel se verront offrir un prix. 🏆

Le 1er et la 1ère du 5KM seront récompensés à la fin de l'épreuve.

SAMEDI 2 NOVEMBRE

🕒 20H30 : 10 KM

📍 Cité Médiévale de Guérande - Boulevard du Midi (ligne d'arrivée)

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

🕒 10H30 : Semi-Marathon

🕒 12H30 : Marathon Individuel

📍 Esplanade François André (ligne d'arrivée)



Chaque coureur pourra récupérer son cadeau individuel lors du retrait des dossards !



PHOTOS INDIVIDUELLES



Quelle que soit la distance sur laquelle vous courez, le Marathon de la Côte d'Amour Amarris vous propose d'acheter votre photo individuelle. 📸

Les photographes professionnels immortaliseront votre course.

Vous retrouverez vos photos à partir du lundi 4 novembre grâce à votre numéro de dossard sur notre site marathondelacotedamour.com ou sur photorunning.com.



**PHOTO
Running**

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

MARATHON ENGAGÉ

L'éco-responsabilité est au cœur de toutes les grandes décisions prises pour l'organisation du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris. Nous considérons que notre rôle d'organisateur est également de contribuer au développement durable, tant dans notre activité que dans nos interactions avec les parties prenantes de l'événement. À travers ce grand rassemblement, nous souhaitons sensibiliser et influencer un grand nombre de personnes (participants, accompagnants, villes hôtes, prestataires...) et ainsi les inciter à agir. De ce fait, après chaque manifestation nous réalisons un bilan carbone, dans le but d'identifier les axes d'améliorations possibles. Nous communiquerons le bilan carbone du Marathon de la Côte d'Amour Amarris dans les prochaines semaines.



Minimiser l'empreinte carbone

Nous invitons les participants à utiliser les mobilités douces pour se rendre sur l'événement. Privilégiez les transports bas carbone pour vous rendre sur le lieu de la manifestation (tram/TGV).

Lorsque les transports en communs ne sont pas envisageables, nous encourageons les participants qui se déplacent en voiture à opter pour le covoiturage, afin de minimiser le nombre de voitures aux alentours du départ ou de l'arrivée et pour diminuer notre impact carbone.



Respect de l'environnement

Objectif "zéro bouteille plastique" en utilisant des gobelets compostables sur les ravitaillements raccordés au réseau d'eau potable. Grâce au soutien des différentes communes traversées, nous travaillons pour que l'ensemble de nos ravitaillements soit raccordé au réseau d'eau potable.

Sur chaque ravitaillement, les bénévoles et l'équipe logistique veillent à ce qu'aucun déchet ne soit laissé après le passage des coureurs. Grâce aux volontaires de notre "brigade verte", nous préservons la beauté de notre territoire.



Actions sociales et sociétales

Nous récompensons de manière équitable les femmes et les hommes appelés sur le podium.

Les équipes logistiques sont attentives pour commander les produits au plus juste. Les excédents seront donnés à des associations caritatives (Les Restos du Coeur par exemple).

VISITER LA CÔTE D'AMOUR

La Baule | Le Pouliguen | Guérande | Batz sur mer | Le Croisic

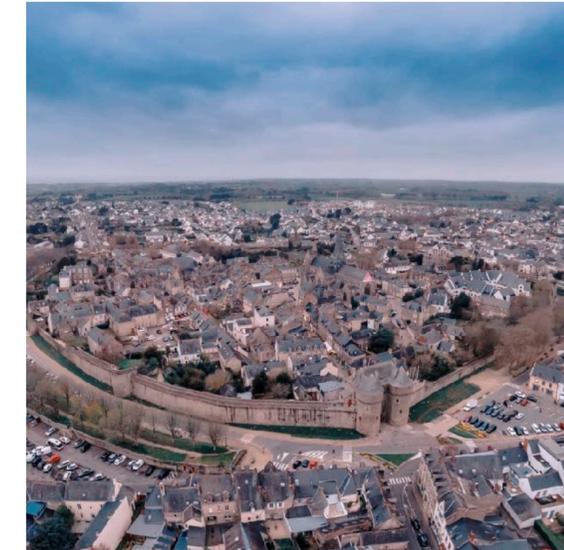
Le Marathon International de la Côte d'Amour Amarris offre l'opportunité de partager un agréable moment entre amis ou en famille lors d'un week-end convivial et sportif, dans un cadre exceptionnel.

La côte du littoral de la Loire Atlantique, désignée comme Côte d'Amour depuis le développement du tourisme au XIX siècle, porte bien son nom. Comment ne pas tomber sous le charme de son patrimoine et de ses paysages variés ?

Entre vastes plages de sable doré, falaises abruptes et marais salants, elle abrite des petits ports charmants et offre des vues panoramiques sur l'océan. Elle séduit aussi bien les amoureux de la nature que les accros d'adresses branchées.

Ici la terre et la mer s'unissent pour fournir l'or blanc : LE SEL, récolté dans les pittoresques marais de Guérande. Célèbre pour sa méthode de collecte traditionnelle, le sel est extrait à la main par des paludiers, qui suivent un processus minutieux et respectueux de l'environnement.

Pour en savoir plus sur les actualités, les bons plans ou encore explorer l'agenda des évènements de la Côte d'Amour, rendez-vous sur <https://www.labaule-guerande.com/>



FOURNISSEUR OFFICIEL : APIRUN

Conçu en collaboration avec une diététicienne nutritionniste du sport, le guide vous donnera les clés d'une bonne nutrition et vous fera découvrir les indispensables de la gamme Apirun, pour ne rien laisser au hasard le jour J! 🍯



Pour découvrir le guide nutritionnel, cliquez par [ici](#) ➔
Ou rendez-vous sur marathondelacotedamour.com
rubrique « se préparer ».

Apirun

NUTRITION SPORTIVE 100% NATURELLE



Conçue par et pour des sportifs
Ingrédients de proximité,
Excellente assimilation,
Glycémie stabilisée

Miel butiné en Bretagne 🌿

Toute une gamme avant, pendant, après l'effort

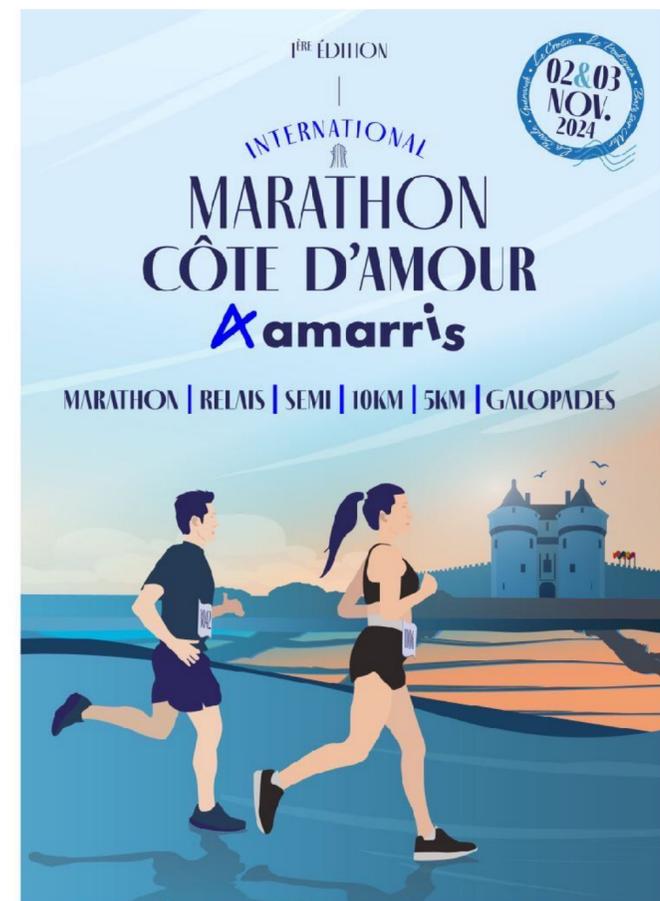
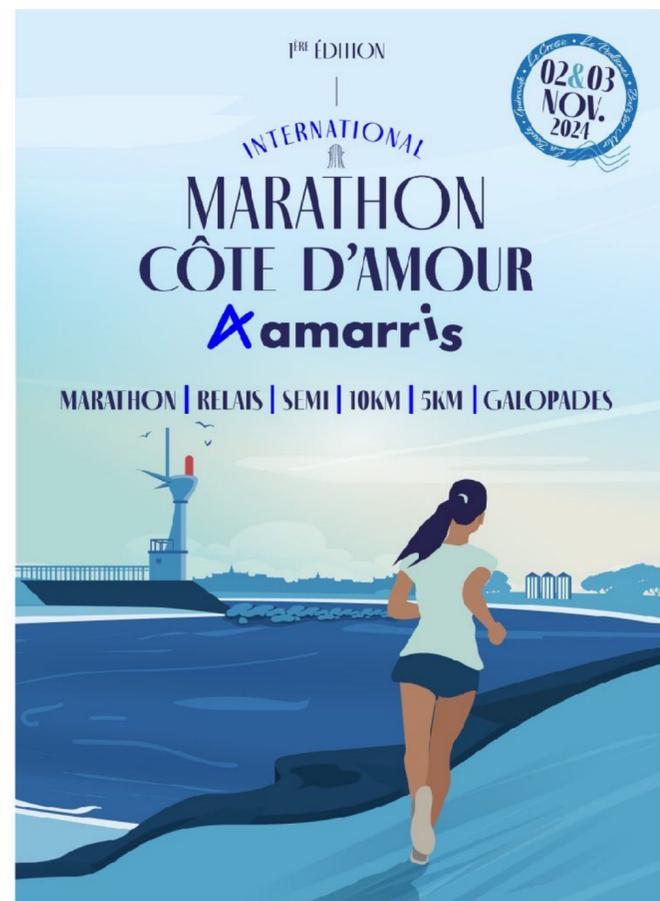
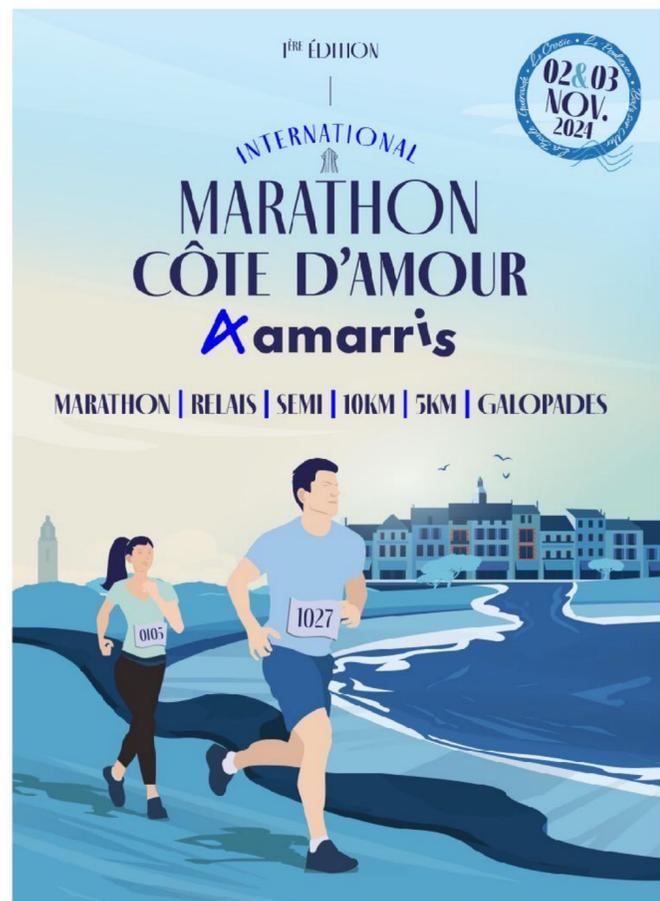
Gels énergétiques
Gâteaux sportifs
Boisson d'effort, de
récupération
Barres énergétiques,
protéinées.....



BOUTIQUE OFFICIELLE

Une boutique officielle sera présente sur le Village Marathon au Stade François André de La Baule-Escoublac.

Vous y retrouverez des sweats, chaises longues, gourdes ou encore affiches et cartes postales, aux couleurs de cette première édition du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris. 🥰



? Comment connaître mon SAS de départ ?

Votre SAS de départ est indiqué sur votre dossard. Sachez qu'il n'est pas possible d'avancer de SAS. Si vous souhaitez courir plus lentement, vous pourrez reculer vers un SAS plus lent le jour de la course.

? Comment retirer mon dossard ?

Le retrait des dossards sera situé au sein du Village Marathon, au Stade François André à La Baule-Escoublac, de 15H00 à 19H00 le vendredi 1er novembre et de 10H00 à 19H00 le samedi 2 novembre.

Votre dossard vous sera remis sur présentation des documents suivants :

- Pièce d'identité
- Carte de retrait
- Justificatif médical si votre dossier est incomplet (PPS, licence, certificat médical)

? Mon dossard peut-il être retiré par un tiers ?

Oui, la personne devra **présenter votre carte de retrait et la copie de votre carte d'identité**, ainsi que de votre justificatif médical (PPS, licence ou certificat médical conforme) si votre dossier est incomplet.

? Comment retourner sur mon Espace Coureur ?

Rendez-vous sur la page suivante >>> et cliquez sur « Ma réservation », en haut dans le menu.

? Où et quand auront lieu les départs ?

Les Galopades

Départ et arrivée : Boulevard du Midi - Guérande

Date et heure de départ 7/9 ans : samedi 2 novembre à 16H30

Date et heure de départ 10/11 ans : samedi 2 novembre à 16H45

Date et heure de départ 12/13 ans : samedi 2 novembre à 17H15

5KM

Départ et arrivée : Boulevard du Midi - Guérande

Date et heure de départ : samedi 2 novembre à 18H00

10KM

Départ et arrivée : Boulevard du Midi - Guérande

Date et heure de départ : samedi 2 novembre 2024 à 19H30

Semi-Marathon

Départ : Boulevard du Docteur René Dubois - La Baule

Date et heure de départ : dimanche 3 novembre à 8H45

Arrivée : Esplanade Lucien Barrière - La Baule

Marathon

Départ : Boulevard du Docteur René Dubois - La Baule

Date et heure de départ : dimanche 3 novembre à 9H45

Lieu d'arrivée : Esplanade Lucien Barrière - La Baule

? Est-ce qu'il y a des barrières horaires ?

Oui, voici les barrières horaires sur chacune des épreuves :

- Le 10KM : 1H30 après le départ de l'épreuve
- Le 5KM : 45 minutes après le départ de l'épreuve
- Le Semi-marathon : 2H45 après le départ de l'épreuve
- Le Marathon et le Relais : 5H45 après le départ de l'épreuve.

Sur le Marathon individuel et le Relais, une barrière horaire à 4H est fixée au 30ème KM. Passé ce délai, les concurrents, à qui l'organisateur aura signifié leur hors-délai, seront considérés comme hors course.

? Y a-t-il des consignes ?

UNIQUEMENT POUR LE DIMANCHE 3 NOVEMBRE, vous disposerez d'un espace Consignes / Vestiaires gratuit pour déposer vos affaires personnelles sur la zone d'arrivée située sur la Promenade de Mer de La Baule-Escoublac - Esplanade François André. L'espace consigne sera ouvert à partir de 7H30 le dimanche 3 novembre.

Attention au risque d'affluence importante avec une fouille des sacs obligatoire par du personnel habilité.

? Y a-t-il des douches ?

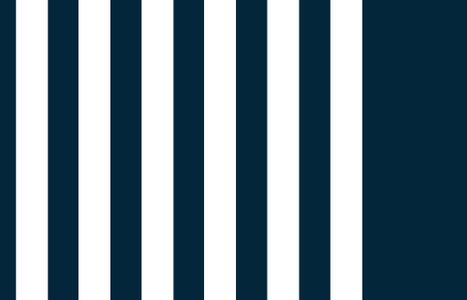
Des douches seront à votre disposition, le dimanche, au Stade Moreau Defarges à La Baule (compter 15-20 minutes de marche depuis l'arrivée).

? Y a-t-il des toilettes sur le parcours ?

Des toilettes seront à votre disposition sur les zones Départ et Arrivée ainsi que sur chaque point de ravitaillement (pour le semi et le marathon uniquement).

? Où et quand puis-je consulter les résultats ?

Les résultats seront disponibles en ligne sur la page d'accueil de notre site marathondelacotedamour.com dès la fin de votre course.



**1100 VOLONTAIRES
MOBILISÉS À QUI NOUS
DEVONS LE SUCCÈS ET LA
QUALITÉ D'ORGANISATION
DU MARATHON
INTERNATIONAL DE LA
COTE D'AMOUR AMARRIS**

**VOS PROCHES AUSSI
PEUVENT DEVENIR
BÉNÉVOLE SUR
MARATHONDELACOTEDAMOUR.COM**



INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Aamarris

Merci à nos partenaires

PARTENAIRE TITRE

Aamarris

FOURNISSEUR OFFICIEL

Apirun

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

VILLE DE
La Baule
ESCOUBLAC


Le
Pouliguen


Ville de
Guérande

batz
sur
mer
à ses villages

 LE CROISIC