

Guide du coureur

Marathon international de Charleroi Métropole

1. Introduction	3
2. Que faire lorsque je suis sur place?	3
2.1.Tu as déjà ton dossard?	3
2.2. Tu n'as PAS encore reçu ton dossard?.....	3
3. Accès lieu de départ	4
4.Meneurs allures	5
5. Limite de temps.....	5
6. Parcours	5
7. Navettes.....	6
8. Village marathon.....	8
9. Consignes et douches	9
10. Ravitaillements	10
11. Garderie	11
12. T-shirt	11
13. Médaille.....	11
14. Dossards.....	12
15. Programme	13
16. Prize money	13
17. Parkings	14

18. Supporters	15
19. Bar	15
20. Sécurité	15

1. Introduction

L'équipe du marathon international de Charleroi Métropole est heureuse de t'accueillir ce 29 juin pour la deuxième édition du marathon international de Charleroi Métropole!
Nous te félicitons déjà pour ta participation et ton courage!

Grâce à ce guide du coureur, nous espérons répondre à toutes tes questions.

Bonne lecture!

2. Que faire lorsque je suis sur place?

2.1. Tu as déjà ton dossard?

Tu as bien fait! Il ne te restera plus qu'à aller déposer tes affaires dans l'espace consignes.
Après, tu devras te rendre au départ et profiter de ta course.

2.2. Tu n'as PAS encore reçu ton dossard?

Ce n'est pas grave, tu devras te rendre au secrétariat qui se chargera de te donner ton dossard. Attention, sache qu'une permanence aura lieu le samedi 28 juin de 16h à 20h ainsi que le dimanche à partir de 6h.

À prévoir:

- Ton E-ticket (reçu par mail)
- Ta carte d'identité

Il ne te restera plus qu'à aller déposer tes affaires dans l'espace consignes.

Après, tu devras te rendre au départ grâce aux navettes que tu auras réservé au préalable ou t'y rendre par tes propres moyens.

3. Accès lieu de départ

=> Adresse: <https://maps.app.goo.gl/gZbBDKeNQhfSev148>

Nous te conseillons de privilégier la navette pour te rendre au départ. En effet, l'accès y sera très compliqué.



Tu remarqueras qu'il y aura une zone d'attente avant que tu puisses rentrer dans le bois du Cazier.

Merci de respecter les consignes données par les personnes qui seront là pour te guider.

4. Meneurs allures

Pour te permettre d'accomplir tes objectifs, des meneurs d'allures seront présents. Ceux-ci seront munis d'un t-shirt ainsi que d'un drapeau mentionnant l'allure (le tout aux couleurs de notre partenaire Trakks).

Voici les différentes allures:

Marathon: 3h | 3h15 | 3h30 | 3h45 | 4h | 4h15 | 4h30 | 4h45

Semi-marathon: 1h35 | 1h45 | 2h | 2h15 | 2h30 | 2h45

5. Limite de temps

Marathon: 6h

Semi: 3h

10km: 1h30

5km: 45min

Attention: Si ton rythme est en dessous de 9minutes au kilomètre sur du plat, nous serons obligés de t'arrêter si tu es en retard sur la barrière horaire.

6. Parcours

Marathon: <https://www.openrunner.com/route-details/20539061>

Semi-marathon: <https://www.openrunner.com/route-details/19546182>

10km: <https://www.openrunner.com/route-details/19546240>

5km: <https://www.openrunner.com/route-details/20203782>

7. Navettes

=> Adresse: <https://maps.app.goo.gl/FGwgX43HTPz3MX7D6>

Nous mettons des navettes bus à disposition. Celles-ci te permettront d'arriver sur le lieu de départ.

Elles t'attendront à la gare des bus de Charleroi.

Attention, seuls les participants qui ont réservé la navette lors de leur inscription pourront y accéder.

Tu pourras remarquer un icône « navette » sur ton dossard. C'est ton ticket d'entrée.

Si tu n'as pas cet icône sur ton dossard, c'est que ton dossard était déjà imprimé avant ta réservation navette ou que tu ne l'as tout simplement pas réservée.

Horaire:

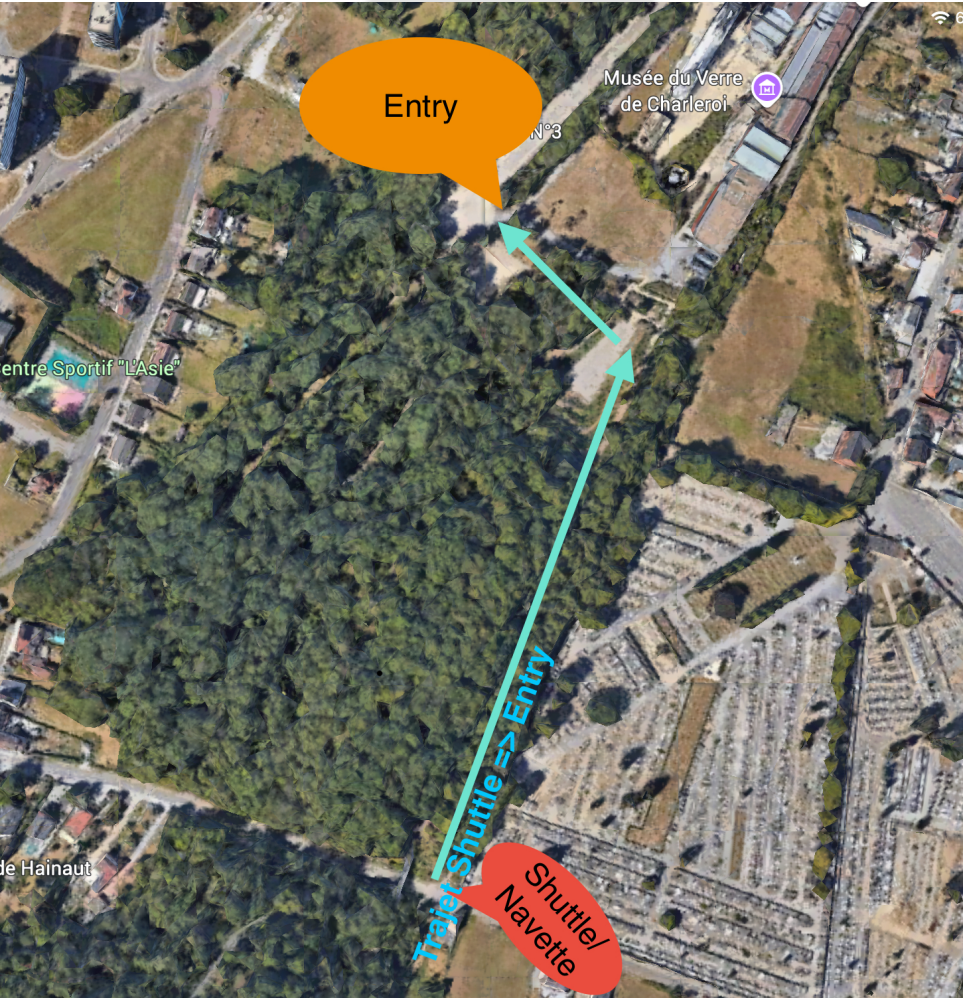
Vous recevrez votre horaire par mail une fois que nous l'aurons défini.

Merci d'être ponctuel et de respecter l'heure qui te sera envoyée par mail. Ceci évitera des complications inutiles.

Attention, il est possible que la navette ne parte pas à l'heure prévue. Une navette ne partira jamais avec moins de la moitié de la capacité.

Attention, si tu n'as pas réservé de navettes, tu devras te rendre au bois du Cazier par tes propres moyens. Si c'est le cas, tu devras donner tes affaires à un proche ou les déposer avant ton départ dans l'espace consigne prévue à l'IND de Charleroi.

Trajet sortie navette jusqu'au départ.



8. Village marathon

Adresse: Place Verte, 6000, Charleroi

Lien Google maps: <https://maps.app.goo.gl/6aXiozkkXAziKNCVA>



9. Consignes et douches

Des consignes seront présentes à 200m du village marathon, à l'IND de Charleroi.

Adresse: Rue de Charleville 53, 6000 Charleroi, Belgique

Lien Google maps: <https://maps.app.goo.gl/NAvVAzraPbRHqsvT8>

FONCTIONNEMENT DES CONSIGNES

DÉPÔT SAC

1. Je décroche l'étiquette de mon dossard
2. Je place l'étiquette sur la lanière de mon sac
3. Je reçois un colson à l'entrée pour sécuriser mon sac
4. Je rentre obligatoirement avec mon sac
5. Je me dirige vers l'allée correspondante à mon N° de dossard
6. Je dépose mon sac à l'emplacement prévu

RÉCEPTION SAC

1. Je montre mon dossard à l'entrée
2. **Pas de dossard, pas de sac !**
3. Je vais rechercher mon sac
4. Je montre mon sac avec l'étiquette correspondante à mon dossard
5. Le responsable coupe le colson
6. Je repars avec mes affaires

ATTENTION,
AUCUNE PERSONNE ne peut venir chercher
les affaires de quelqu'un d'autre!!!
NOUS DÉCLINONS TOUTES RESPONSABILITÉS
EN CAS DE PERTE OU DE VOL

L'IND de Charleroi nous permet d'utiliser leurs infrastructures,
MERCI DE RESPECTER CES LIEUX

Attention, ton sac ne peut pas dépasser les 45 litres.

Sacs interdits: en plastiques/papiers ou au delà des 45 litres.

10. Ravitaillements

Lors de ton périple, nous mettrons tout en œuvre pour que tu sois dans les meilleures conditions!

Ce plan de ravitaillement a été établi par des nutritionnistes sportifs.

Si la température atteint plus de 20°C, nous mettrons des ravitaillements intermédiaires. Ceux-ci se trouveront entre chaque gros ravitaillement et seront composés de cubis d'eau grâce auxquels tu pourras t'hydrater de manière autonome. Pense à prendre une flasque avec toi si tu veux profiter de ces ravitaillements intermédiaires.

Voici comment se dérouleront les ravitaillements complets.

Les gels, barres énergétiques et boissons isotoniques sont de la marque Décathlon.

Gel
=> Goût citron

Barre énergétique.
=> Goût fruits des bois

Poudre isotonique
=> Goût fruits rouges



11. Garderie

Lors de ton inscription, tu as pu choisir si tu souhaitais une place à la garderie pour ton enfant. Le jour-J, la garderie sera disponible et sera organisée de sorte à ce que les enfants soient en sécurité et ne voient pas le temps passer!

Observe bien le plan du village marathon pour en connaître sa localisation.

La garderie débutera à partir de 7h.

12. T-shirt

À coté de l'accueil dossard, tu pourras venir chercher ton t-shirt au stand « T-shirt & médaille 5 et 10km »

Le t-shirt est offert aux marathonien(ne)s qui se sont inscrits avant le 01 juin 23h59.

Si tu fais le semi, le 10 ou le 5km et que tu as acheté le t-shirt, il sera également disponible.

Une permanence aura lieu le samedi 28 juin de 16h et 20h et le 29 juin de 6h à 15h.

13. Médaille

Marathon & Semi: Distribution à l'arrivée

5 et 10km: Si tu as acheté la médaille, tu pourras aller la chercher au stand « T-shirt & médaille 5 et 10km ».

Pour la gravure, si tu as acheté cette option, tu devras te rendre au stand « gravure médaille ».

14. Dossards



Sur ton dossard se trouve:

- En bas: L'étiquette pour les consignes que tu devras attacher à ton sac.
- L'icône d'un t-shirt avec ta taille (pour le marathon + les achats t-shirt pour les autres distances)
- L'icône d'une navette.
- L'icône d'une médaille te permettant de faire graver celle-ci (si tu l'as réservée lors de ton inscription)

Attention, les dossards sont personnalisés si tu t'es inscrits avant le 05 juin.

Si tu as fait ton inscription après cette date, tu n'auras pas toutes ces informations sur ton dossard. Ne te tracasse pas, nous avons un listing complet qui nous permettra de savoir si oui ou non tu as réservé ta médaille et/ou ton t-shirt.

15. Programme

Samedi 28 juin

16h à 20h: Permanence retrait dossard (Place verte de Charleroi)

Dimanche 29 juin

6h à ...: Permanence retrait dossard (Place verte de Charleroi)

8h30: Départ marathon

9h: Départ semi-marathon

9h30: Départ 5km

10h: Départ 10km

12h: Remise des prix scratch

13h: Remise des prix aux catégories

16. Prize money

Distance	Prize money (homme/femme)		
Marathon	 600€	 300€	 150€
Semi-marathon	 300€	 150€	 75€
10km	 50€	 40€	 30€
5km	 50€	 40€	 30€

17. Parkings

P1: P2 Expo

Distance Place Verte: 1km

Capacité: 500

Payant: gratuit

Nous y mettrons deux navettes à disposition qui vous amèneront jusqu'à la gare des bus.

P2: Parking Rive Gauche

Distance Place Verte: 0m (en dessous de la Place verte)

Boulevard Tirou 20, 6000 Charleroi

Capacité: +-1000 places

Payant: 1,6€/h

P3: Parking Tirou

Distance Place Verte: 250m

Boulevard Tirou, 20, 6000, Charleroi

Capacité: 440

Payant: 1,9€/h

P4: Parking de la Digue

Distance Place Verte: 400m

Place de la Digue, 21 à 6000 Charleroi

Capacité: 270 places

Payant: 1€/h

P5: Q-Park Inno

Distance Place Verte: 150m

Capacité: 350

Payant: 1,9€/h

18. Supporters

Tu as des proches qui aimeraient t'encourager, voici une carte où se trouveront les animations.

=> <https://www.openrunner.com/route-details/20751314>

19. Bar

Le bar sera géré par Jayus. Ils te proposeront toutes sortes de boissons locales.

Cette année, le bar fonctionnera via un système de jetons.

Nous te conseillons de privilégier les applications bancaires comme payconiq.

20. Sécurité

Pour ta sécurité, nous te proposons de télécharger l'application 112 et de noter ce numéro de GSM dans ton téléphone si tu cours avec: **0468/03.66.39**

Nous espérons que tu passeras un super moment au marathon international de Charleroi!

On se donne rendez-vous le 29 juin pour cette deuxième édition de tonnerre!

L'équipe du marathon international de Charleroi

