



GUIDE DU COUREUR

5 KM, 10 KM & GALOPADES

INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Amarri's



Amarri's

CAMPUS



Intermarché
HYPER
LE POULIGUEN / BATZ-SUR-MER

VILLE DE
La Baule
ESCOUBLAC


Le
Pouliguen


Ville de
Guérande

batz
sur
mer
& ses villages

 LE CROISIC

À DÉCOUVRIR DANS VOTRE GUIDE DU COUREUR

Edito	3
Programme	4
Plan général	5
Retrait des dossards	6
Village	7
Infos dossards & règlement	8
Accès au départ	9
Parcours Galopades	10
Parcours 5km	11
Parcours 10km	12
Zone départ 10km	13
Ravitaillements	14
Allures & barrières horaires	15
Infos pratiques	16
Récompenses	18
Vos photos souvenirs	19
Marathon engagé	20
Visiter la Côte d'Amour	21
La boutique officielle	22
Mini FAQ	23
Bénévoles, au coeur de l'événement	24



Chers coureurs, chères coureuses,

Le compte à rebours est lancé ! Dans quelques jours, vous prendrez le départ de la **2^e édition du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris**. Toute l'équipe est ravie de vous accueillir pour un week-end placé sous le signe du sport, du partage et de la bonne humeur.

Quelle que soit votre épreuve, une aventure unique vous attend. Entre terre et mer, découvrez la beauté de la Presqu'île Guérandaise : de la plage de La Baule aux marais salants de Guérande, en passant par la Côte Sauvage et la Cité Médiévale.

Du départ à l'arrivée, laissez-vous porter par l'énergie du public et la beauté des paysages. Au-delà du chronomètre, vivez une expérience humaine et sportive inoubliable.

Prêt·e·s à écrire une nouvelle page de cette aventure ? Nous vous souhaitons une excellente course, beaucoup de plaisir et de magnifiques souvenirs sur la Côte d'Amour.

À très bientôt sur la ligne de départ !

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



Chers coureurs,

C'est avec une immense joie qu'Amarris s'associe de nouveau à cette grande fête du sport qu'est le Marathon International de la Côte d'Amour Amarris. Après le succès de la première édition, nous sommes fiers d'être à vos côtés pour cette nouvelle aventure, qui rassemblera cette année 16 000 passionnés de course.

Pour Amarris, né à Guérande il y a près de 25 ans, soutenir un événement qui fait rayonner notre territoire est une évidence. Nous avons à cœur de porter haut les valeurs qui nous animent : l'esprit d'équipe, le dépassement de soi et la convivialité.

Parmi vous, de nombreux collaborateurs Amarris seront encore présents sur la ligne de départ, témoignant de notre engagement collectif et de notre envie de partager ces instants uniques. Et parce qu'un marathon est toujours une aventure humaine, nous avons préparé quelques surprises tout au long du parcours pour rendre votre expérience encore plus mémorable.

Que vous soyez là pour repousser vos limites, relever un défi entre amis ou simplement savourer l'ambiance, l'équipe Amarris vous accompagne avec passion et persévérance, jusqu'à la ligne d'arrivée !

Sportivement,

Claude Robin,
Président

Amarris



VENDREDI 7 NOVEMBRE

15h00 - 20h00 Retrait des dossards

Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines | La Baule

SAMEDI 8 NOVEMBRE

9h00 Départ Breakfast Run pour Semi-Marathoniens et Marathoniens *(sur inscription)*

Quai Sandeau | Le Pouliguen

10h00 - 19h00 Retrait des dossards

Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines | La Baule

14h00 Présentation plateau Elites

Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines | La Baule

15h00 Présentation meneurs d'allure

Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines | La Baule

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

18h15 Départ du 5km

Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

20h00 Départ du 10km

Cité Médiévale de Guérande | Boulevard du Midi

DIMANCHE 9 NOVEMBRE

8h30 Départ du Semi-Marathon

Promenade de Mer de La Baule | Boulevard du Docteur René Dubois

9h15 Départ du Marathon

Promenade de Mer de La Baule | Boulevard du Docteur René Dubois



PLAN GÉNÉRAL

Du vendredi 7 au dimanche 9 novembre, la Presqu'île Guérandaise vibrera au rythme des épreuves du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris.

Voici les principales adresses à retenir :

VILLAGE - RETRAIT DES DOSSARDS :

Complexe Jean Gaillardon - Les Salines - La Baule

DÉPART-ARRIVÉE 5KM & 10KM :

Boulevard du Midi - Guérande

DÉPART SEMI & MARATHON :

Boulevard René Dubois - La Baule

ARRIVÉE SEMI & MARATHON :

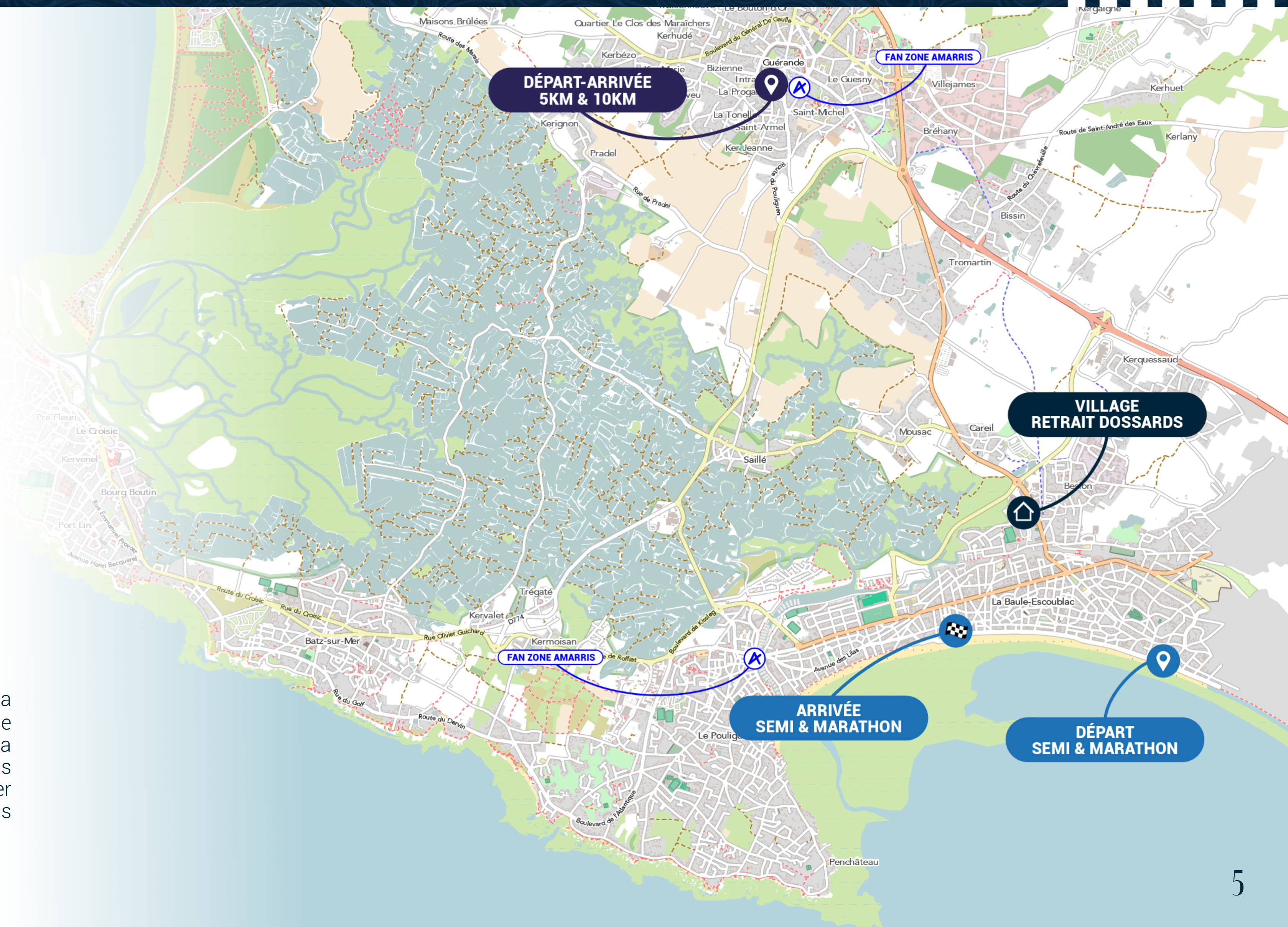
Esplanade Lucien Barrière - La Baule

FAN ZONES AMARRIS :

Samedi : Boulevard de Dinkelsbuhl - Guérande

Dimanche : Quai Sandeau - Le Pouliguen

⚠ La circulation sera fortement perturbée sur l'ensemble de la Presqu'île le dimanche 9 novembre, de 8h00 à 15h00. Les vélos ne seront pas autorisés sur le parcours et la circulation automobile sera très restreinte. Nous vous recommandons donc d'anticiper vos déplacements ainsi que ceux de vos accompagnants afin de profiter pleinement de l'événement dans les meilleures conditions (voir détails sur marathondelacotedamour.com)



RETRAIT DES DOSSARDS

LIEU & HORAIRES

📍 **Adresse** : Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines - 44500 La Baule

Dates et horaires d'ouverture :

- **Le vendredi 7 novembre de 15h00 à 20h00**
- **Le samedi 8 novembre de 10h00 à 19h00**

⚠️ Attention, aucun dossard ne sera remis en dehors de ces horaires, ni le dimanche 9 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 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.

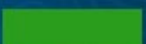
LOTS PARTICIPANTS

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 venir retirer votre dossard !

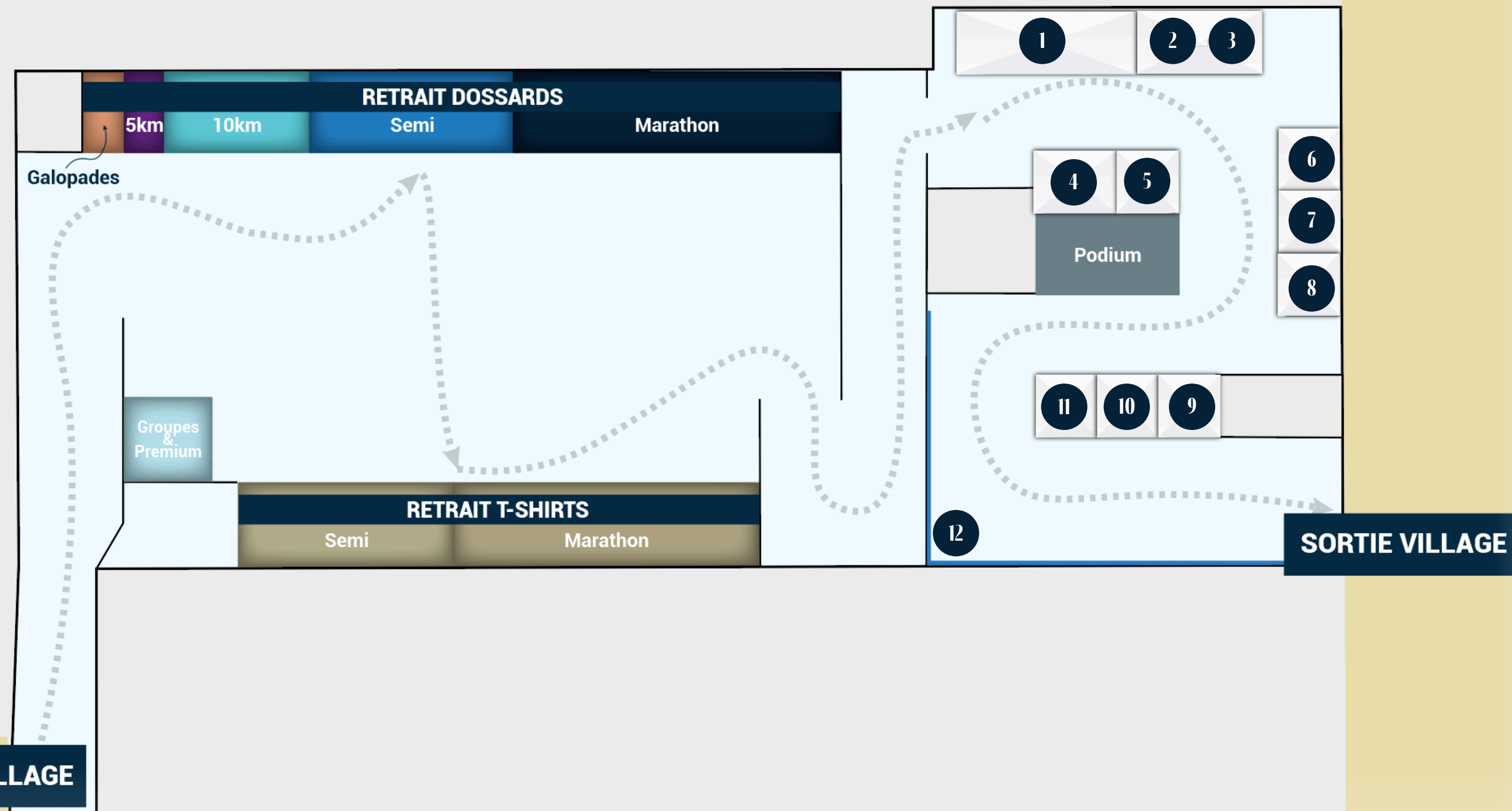
VENDREDI 7 NOVEMBRE

- 15h - 16h 
- 16h - 17h 
- 17h - 18h 
- 18h - 19h 
- 19h - 20h 

SAMEDI 8 NOVEMBRE

- 10h - 11h 
- 11h - 12h 
- 12h - 13h 
- 13h - 14h 
- 14h - 15h 
- 15h - 16h 
- 16h - 17h 
- 17h - 18h 
- 18h - 19h 

VILLAGE



LIEU & HORAIRES

Adresse :
Complexe sportif Jean Gaillardon - Les Salines
44500 La Baule

Dates et horaires d'ouverture :

- **Le vendredi 7 novembre de 15h00 à 20h00**
- **Le samedi 8 novembre de 10h00 à 19h00**

LES EXPOSANTS

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1 Amarris | 2 La Baule Presqu'île de Guérande | 3 Boutique officielle Marathon International de la Côte d'Amour Amarris |
| 4 Meltonic | 5 Le Colibri Frenchy | 6 Abalone Marathon de Nantes |
| 7 Marathon de La Rochelle Serge Vigot | 8 Marathon de la Loire | 9 Wefit Guérande |
| 10 Tennis & Run | 11 Oxsitis | 12 Infos, parcours courses & mur des participants |

INFOS DOSSARDS ET RÈGLEMENT

VOTRE DOSSARD, PLUS QU'UN NUMÉRO !

Le dossard qui vous sera remis sur le village doit être porté à l'avant, et être visible tout au long de la course.

Pour le 10km, ce dossard vous donnera accès à votre SAS (voir détail des SAS ci-après) : une couleur spécifique est attribuée à chaque SAS, et sera visible sur votre dossard.



GALOPADES

Pas de SAS spécifique

5KM

Pas de SAS spécifique

10KM

-  Elite/Préférentiel
-  SAS 1
-  SAS 2
-  SAS 3

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

Pour le bon déroulement de la course et par mesure de sécurité, nous vous rappelons que vous devez **respecter le règlement** de la course, et que **les actions suivantes entraîneront votre disqualification de l'événement** :

- Courir avec le dossard d'une autre personne
- Modifier ou altérer le dossard
- Franchir la ligne d'arrivée avec un accompagnant sans dossard (y compris les enfants)
- Revenir sur le parcours après avoir franchi la ligne d'arrivée
- Ne pas suivre les instructions des organisateurs, des bénévoles, des juges, des forces de sécurité ou du personnel médical de l'événement
- Adopter tout comportement antisportif, en particulier s'il nuit aux autres coureurs
- Être accompagné à vélo par un proche sur le parcours
- Bénéficier d'assistance et/ou de ravitaillement par un proche sur le parcours



ACCÈS AU DÉPART

PARKINGS CONSEILLÉS

En raison de la forte affluence sur l'événement, nous vous conseillons de vous stationner en périphérie et vous recommandons le covoiturage.

Parking Piscine/Bowling Aquaguérande
1km, soit 17 minutes à pied en marchant

Parking Complexe Sportif Kerbinou
1km, soit 17 minutes à pied en marchant

Aux alentours du cinéma « Ciné Presque'île »
900m, soit 12 minutes à pied en marchant

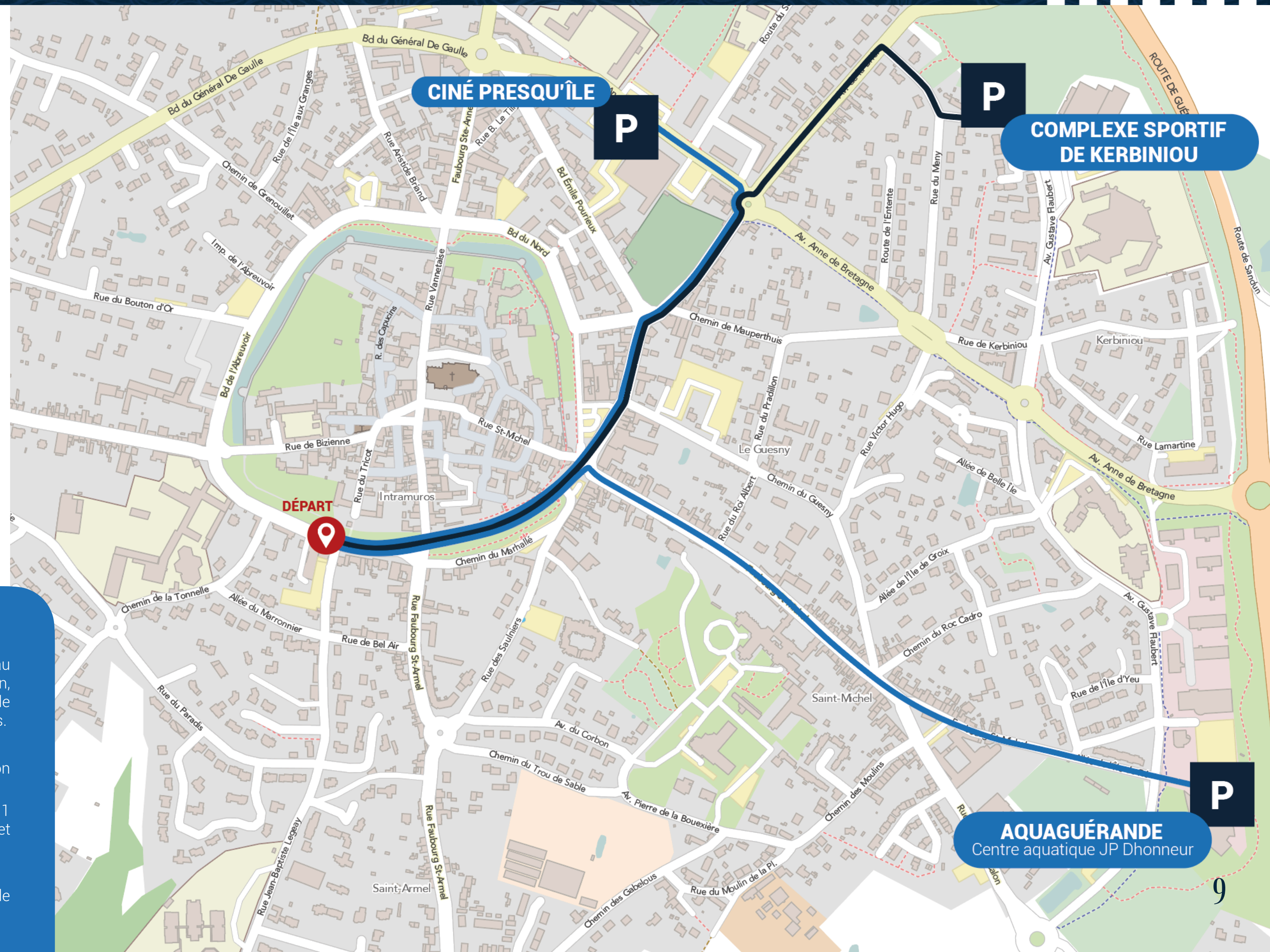
Votre billet live SNCF à 5€ le trajet !

La Région des Pays de la Loire et SNCF TER vous proposent un billet à 5€ le trajet en 2ème classe au départ ou à destination de toutes les gares des Pays de la Loire (y compris Redon, Vitré, Alençon, Nogent-le-Rotrou, La Rochelle, Bressuire) avec comme ville de départ ou d'arrivée La Baule Escoublac, pour venir participer aux épreuves du Marathon International de la Côte d'Amour Amarris.

Le billet est disponible à la vente sur canaux digitaux un mois avant l'événement. Billet non échangeable. Remboursable jusqu'à la veille du départ.

En cas de suppression de train, vous pouvez activer la Garantie Ponctualité. Valable 1 jour pour 1 trajet effectué dans tous les trains (hors TGV, OUIGO, OUIGO Train Classique) et les autocars TER et régionaux Pays de la Loire.

Pour voyager avec ce tarif vous devez présenter au personnel SNCF une confirmation de participation à la course.



PARCOURS GALOPADES

INFOS



LIEU DE DÉPART :

Boulevard du Midi - Guérande



LIEU D'ARRIVÉE :

Boulevard du Midi - Guérande

7 À 9 ANS - 700M

1 boucle à parcourir

Départ à 16h30

10 À 11 ANS - 1400M

2 boucles à parcourir

Départ à 16h45

12 À 13 ANS - 1200M

3 boucles à parcourir

Départ à 17h15



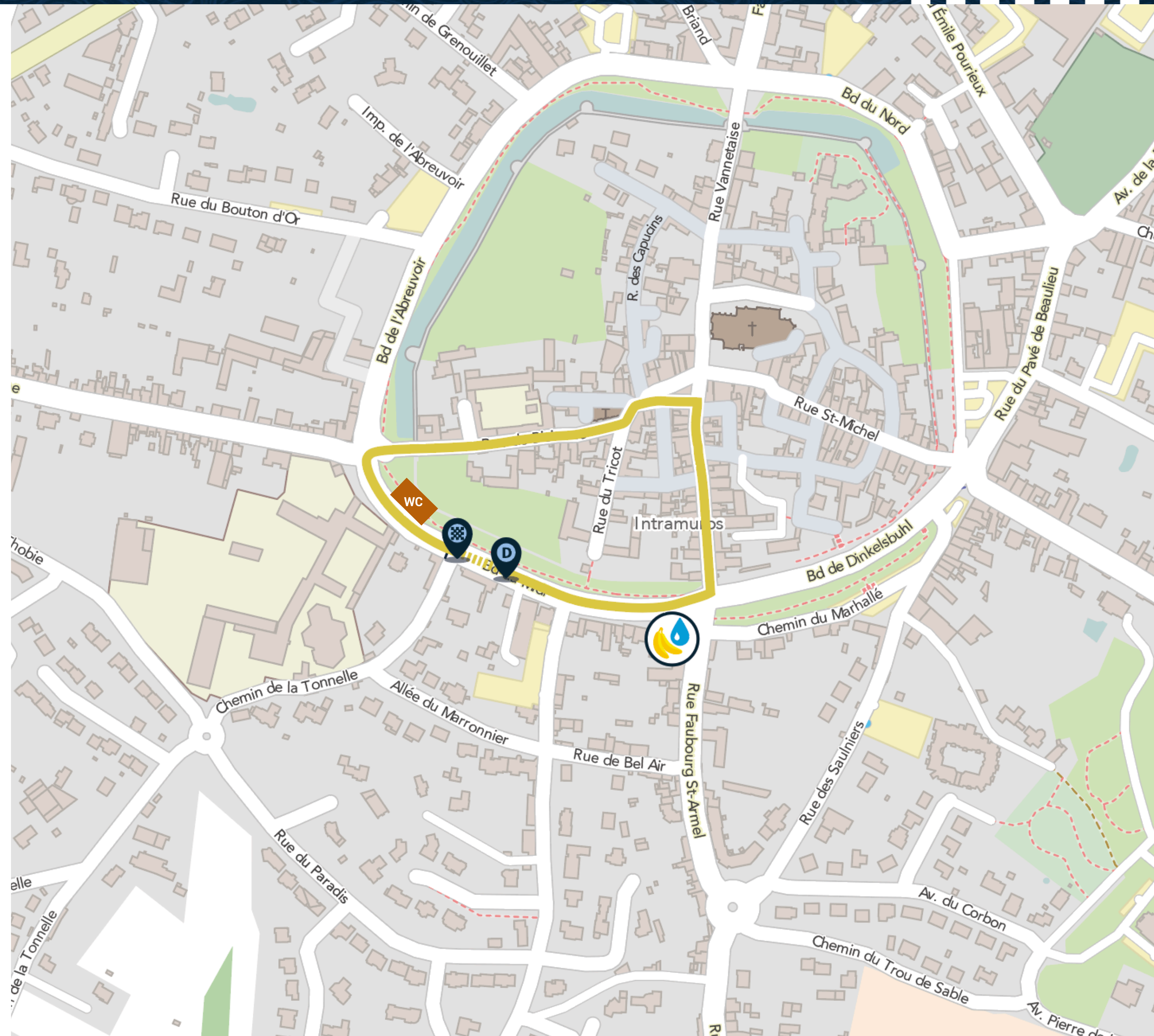
Départ/Arrivée : Boulevard du Midi à Guérande



Ravitaillement



Toilettes



PARCOURS 5KM

INFOS



LIEU DE DÉPART :

Cité Médiévale de Guérande - Boulevard du Midi



LIEU D'ARRIVÉE :

Cité Médiévale de Guérande - Boulevard du Midi



DATE & HEURE DE DÉPART :

Samedi 8 Novembre 2025 à 18h15



NOMBRE DE PARTICIPANTS :

1000 participants



BARRIÈRE HORAIRE :

45min après le départ de l'épreuve, soit 19h00



Départ/Arrivée : Boulevard du Midi à Guérande



Kilomètres



Ravitaillement



Animations musicales



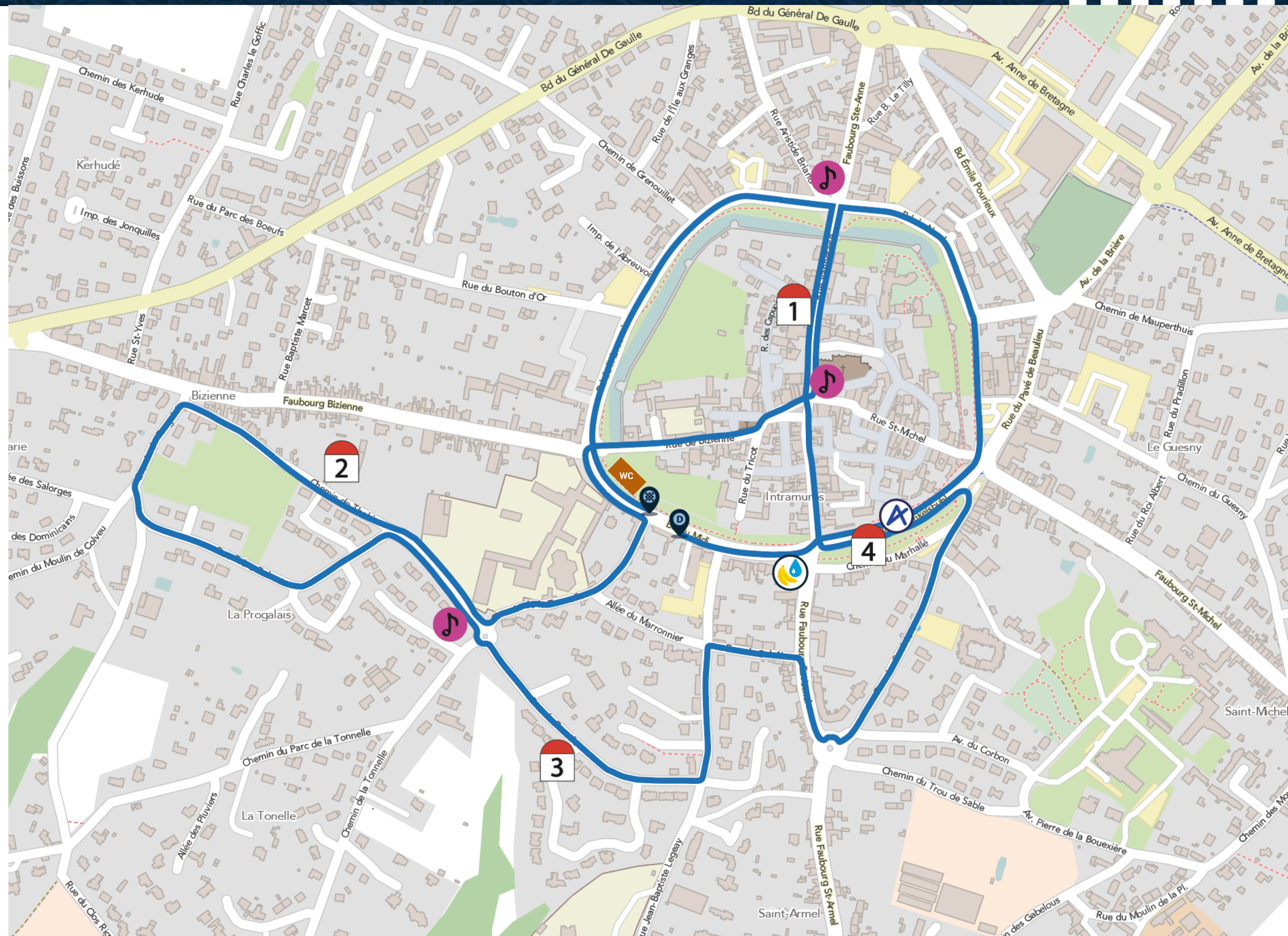
Fan zone Amarris



Parcours 5km



Toilettes



PARCOURS 10KM

INFOS

LIEU DE DÉPART :

Cité Médiévale de Guérande - Boulevard du Midi

LIEU D'ARRIVÉE :

Cité Médiévale de Guérande - Boulevard du Midi

DATE & HEURE DE DÉPART :

Samedi 8 Novembre 2025 à 20h00

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

3000 participants

BARRIÈRE HORAIRE :

1h30 après le départ de l'épreuve, soit 21h30

Des meneurs d'allure vous aideront à atteindre vos objectifs en
40min, 45min, 50min, 55min, 1h00



Départ/Arrivée : Boulevard du Midi à Guérande



Kilomètres



Ravitaillement



Animations musicales



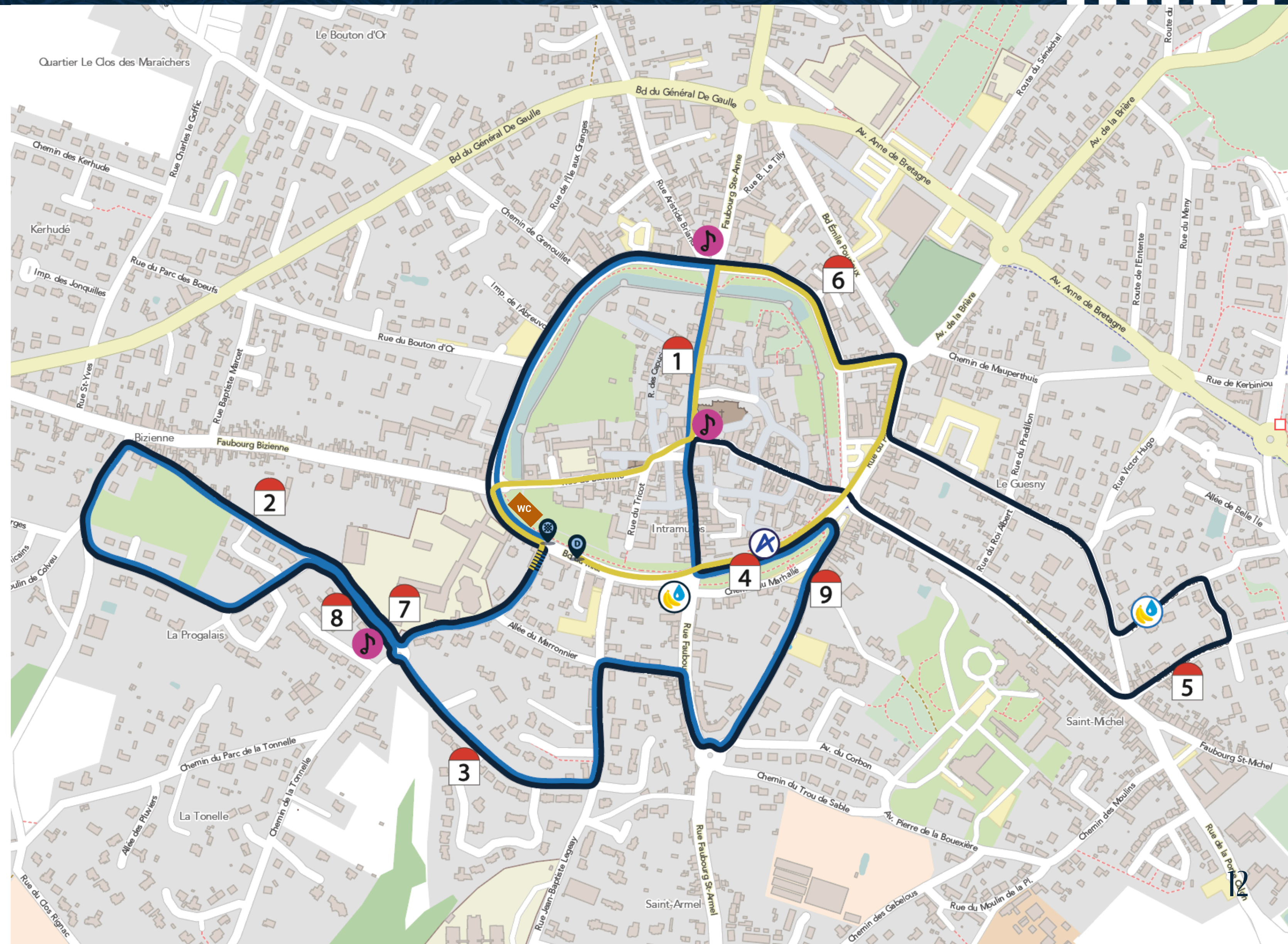
Fan zone Amarris



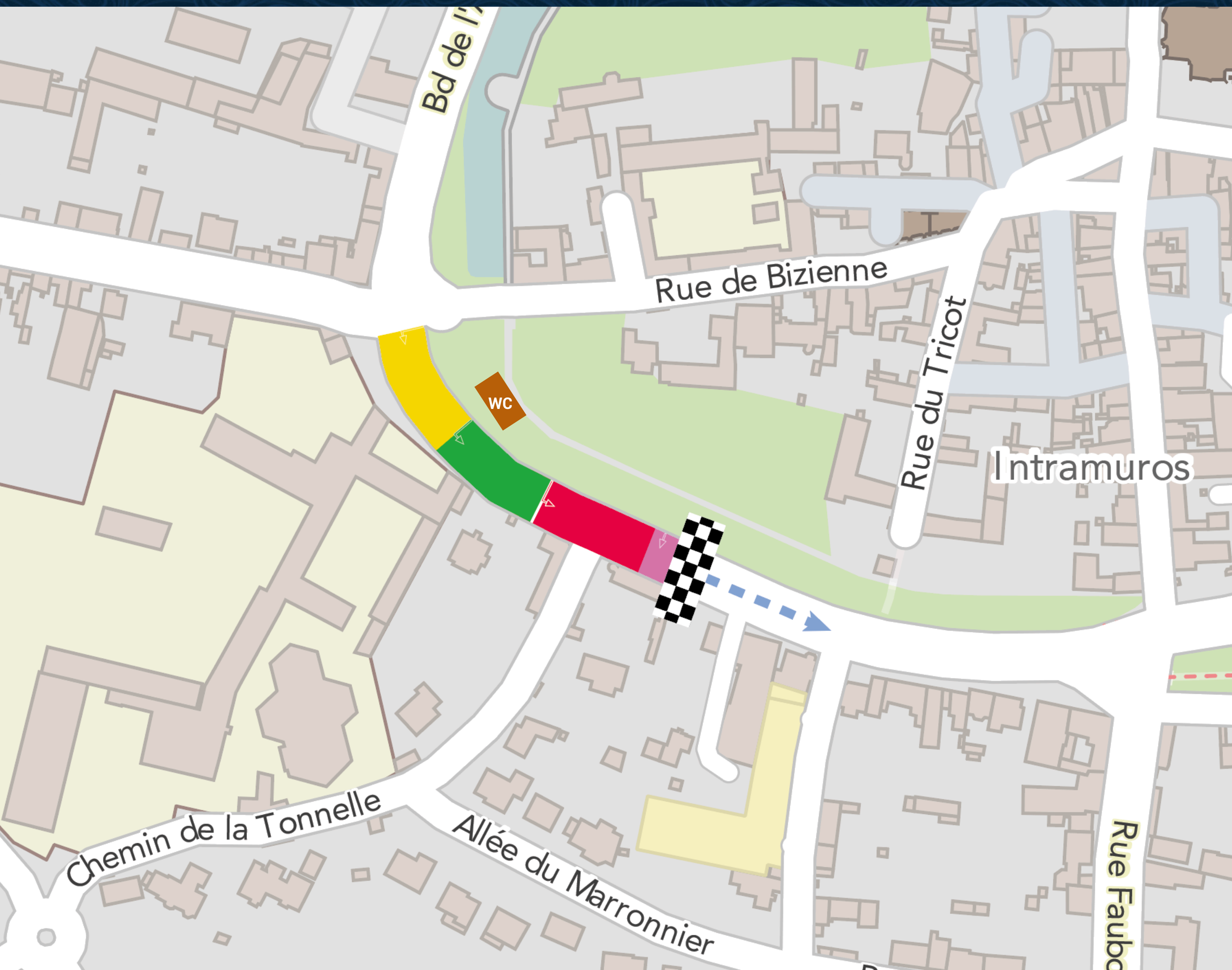
Parcours 5km



Toilettes



ZONE DÉPART 10KM



DÉPART : 20H00

La fermeture des SAS a lieu 10 minutes avant le départ (soit 19h50). Pour le SAS Elite/Préférentiel, fermeture 5 minutes avant le départ (soit 19h55). Il n'y aura qu'un seul départ, pour tous les SAS à 20h00.

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 !

Des meneurs d'allure se trouveront dans chaque SAS pour vous donner le bon rythme. [Voir détail en page 15.](#)

-  Elite/Préférentiel
-  SAS 1
-  SAS 2
-  SAS 3

RAVITAILLEMENTS

Le samedi 8 novembre, un ravitaillement sera mis en place à mi-parcours sur la course du 10km. Un ravitaillement complet d'arrivée sera également proposé pour l'ensemble des courses (Galopades, 5km, 10km).

10KM



Eau en gobelets, fruits secs, fruits frais & pain d'épice



MelTonic®



LA NUTRITION SPORTIVE SAINE ET NATURELLE



PRODUITS
NATURELS & BIO



MARQUE NANTAISE



À BASE DE MIEL
ET GELÉE ROYALE

Manon Trapp

Record Marathon : 2h23 38"



ALLURES & BARRIÈRES HORAIRES

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 : 5h45 après le départ de l'épreuve

⚠ Pour le Semi et le Marathon, un vélo balai roulera à l'allure minimale autorisée, soit 7'40/km pour le semi-marathon et 8'10/km pour le marathon.

Chaque concurrent qui se verra dépasser par le vélo balai sera considéré hors délai et mis hors course. Sa disqualification lui sera notifiée. Il pourra alors continuer sous sa propre responsabilité et devra se conformer aux dispositions du Code de la route.

MENEURS D'ALLURE

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.

10KM

40min
45min
50min
55min
1h00

SEMI-MARATHON

1h30
1h40
1h45
1h50
2h00
2h10

MARATHON

3h00
3h15
3h30
3h45
4h00
4h15
4h30



INFOS PRATIQUES

RAVITAILLEMENTS

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 Meltonic sera distribuée à partir du 15^e kilomètre sur le Semi-Marathon et le Marathon.

CONSIGNES

Uniquement pour le dimanche 9 novembre, vous disposerez d'un espace Consignes 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 7h15 le dimanche 9 novembre, face au Casino.

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.

BÉNÉVOLES

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

Le Secours Populaire viendra récupérer les vêtements abandonnés par les coureurs sur la ligne de départ du Semi-Marathon et du Marathon.

TRI DES DÉCHETS

Sur l'ensemble de nos sites — au sein du village Marathon, dans l'espace Bénévole et sur les zones de ravitaillement — nous mettrons en place des poubelles de tri sélectif (papier, PET, compostable, autres déchets...). Cette initiative vise à valoriser les déchets et à réduire au maximum l'impact environnemental sur notre terrain de jeu. Dans cette même démarche, les participants seront tenus de déposer leurs déchets dans les zones prévues à cet effet. Une "brigade verte" sera présente pour veiller au bon tri et au respect de ces consignes.

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

Les résultats seront en ligne sur le site internet de l'événement dès la fin des épreuves.

MATÉRIEL 5KM & 10KM

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

Plus d'informations sur marathondelacotedamour.com



Partenaire titre du Marathon International
de la Côte d'Amour Amarris

COMPTA, FISCALITÉ ET PAIE: ***Vos relais de confiance*** ***au quotidien***

Romain,
comptable



Johane, chargée
de clientèle
et comptable

Les filiales du groupe Amarris



amarris.fr

RÉCOMPENSES

MÉDAILLES & DIPLÔMES

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). 🏅

Leur médaille leur sera remise après le passage de la ligne d'arrivée.

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](#).

CADEAU COUREUR

Chaque coureur se verra remettre son lot individuel lors du retrait des dossards sur le Village Marathon.

📦 **Lot surprise local pour les 5km et 10km**

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

Protocole de remise des prix

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

Le premier et la première du 5km seront récompensés à la fin de l'épreuve.

SAMEDI 8 NOVEMBRE

🕒 **20h45** : 10km

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

DIMANCHE 9 NOVEMBRE

🕒 **10h00** : Semi-Marathon

🕒 **11h40** : Marathon Individuel

📍 Esplanade François André (ligne d'arrivée)

#MARATHONCOTEDAMOUR

VOS PHOTOS SOUVENIRS

*Un souvenir unique,
pour revivre les émotions de votre course !*

Quelle que soit la distance parcourue, **le Marathon International de la Côte d'Amour Amarris vous offre la possibilité d'immortaliser votre performance** grâce à des **photographes professionnels présents sur l'ensemble du parcours** (hors Galopades).

À partir du lundi 10 novembre, retrouvez et achetez vos photos individuelles en saisissant votre numéro de dossard sur marathondelacotedamour.com ou photorunning.com.



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 International 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 (TER/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

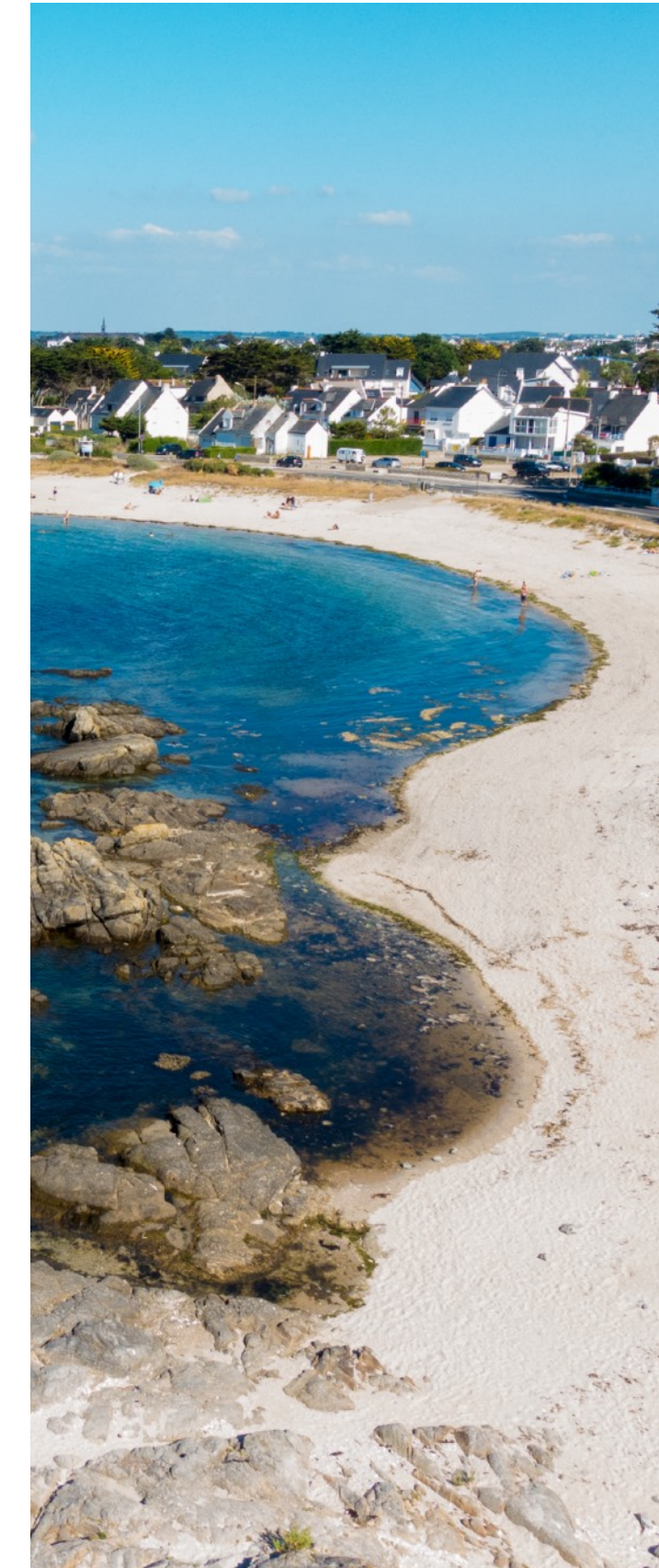
Le **Marathon International de la Côte d'Amour Amarris** offre l'opportunité de partager un agréable moment entre amis ou en famille lors d'un week-end convivial et sportif, dans un cadre exceptionnel.

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 événements de la Côte d'Amour, rendez-vous sur <https://www.labaule-guerande.com/>



LA BOUTIQUE OFFICIELLE

La **boutique officielle** du **Marathon International de la Côte d'Amour Amarris** vous attend sur le Village au complexe sportif des Salines les **vendredi 7 et samedi 8 novembre**, puis **au niveau de l'arrivée le dimanche 9 novembre**.

Découvrez-y une sélection exclusive de **sweats confortables, chaises longues, affiches, cartes postales, casquettes** et bien d'autres souvenirs aux couleurs de cette **2ème édition**.

C'est l'occasion idéale de prolonger l'expérience et de repartir avec un souvenir unique de votre course - à garder précieusement ou à offrir à vos proches !



MINI FAQ

? Comment connaître mon SAS de départ ?

Votre SAS de départ est indiqué sur votre dossard. Il n'est pas possible de changer pour un SAS plus rapide, mais vous pourrez, le jour de la course, rejoindre un SAS plus lent si vous préférez partir à un rythme plus modéré.

? Comment retirer mon dossard ?

Le Retrait des dossards sera situé au sein du Village Marathon, au Complexe Sportif Jean Gaillardon - Les Salines à La Baule, de 15h00 à 20h00 le vendredi 7 novembre et de 10h00 à 19h00 le samedi 8 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)

? 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 ou licence FFA 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 8 novembre à 16h30

Date et heure de départ 10/11 ans : samedi 8 novembre à 16h45

Date et heure de départ 12/13 ans : samedi 8 novembre à 17h15

5KM

Départ et arrivée : Boulevard du Midi - Guérande

Date et heure de départ : samedi 8 novembre à 18h15

10KM

Départ et arrivée : Boulevard du Midi - Guérande

Date et heure de départ : samedi 8 novembre à 20h00

Semi-Marathon

Départ : Boulevard du Docteur René Dubois - La Baule

Date et heure de départ : dimanche 9 novembre à 8h30

Arrivée : Esplanade Lucien Barrière - La Baule

Marathon

Départ : Boulevard du Docteur René Dubois - La Baule

Date et heure de départ : dimanche 9 novembre à 9h15

Lieu d'arrivée : Esplanade Lucien Barrière - La Baule

? Y a-t-il des consignes ?

UNIQUEMENT POUR LE DIMANCHE 9 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 7h15 le dimanche 9 novembre.

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

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

Oui, voici les barrières horaires sur chacune des épreuves :

- **Le 5km : 45 minutes 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 : 5h45 après le départ de l'épreuve.

Pour le Semi-marathon et le Marathon, un vélo balai roulera à l'allure minimale autorisée, soit 7'40/km pour le Semi-marathon et 8'10/km pour le Marathon. Chaque concurrent qui se verra dépasser par le vélo balai sera considéré hors délai et mis hors course. Sa disqualification lui sera notifiée. Il pourra alors continuer sous sa propre responsabilité et devra se conformer aux dispositions du Code de la route.

? 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.

Plus d'informations sur marathondelacotedamour.com

BÉNÉVOLES, AU COEUR DE L'ÉVÉNEMENT



1000 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
BÉNÉVOLES SUR
MARATHONDELACOTEDAMOUR.COM**



INTERNATIONAL
MARATHON
CÔTE D'AMOUR
Amarri's

Merci à nos partenaires

PARTENAIRE TITRE

Amarri's

FOURNISSEURS OFFICIELS

CAMPUS



Intermarché
HYPER
LE POULIGUEN / BATZ-SUR-MER



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

