

ABALONE *marathon de nantes*

La traversée **SURPRENANTES**



26 **AVRIL 2026**

GUIDE RELAIS

*marathon
relais entreprises*

Harmonie Mutuelle

SOMMAIRE

Édito	3-5
Programme du Week-End	6
Un événement engagé	7
Retrait des dossards	8
SAS et zone de départ.....	10
Parcours Marathon Relais	11
Fin de parcours Marathon Relais	12
Informations importantes sur la Traversante Flottante.....	13
Zone d'arrivée	14
Journée du relayeur	16
Informations relayeur 1	17
Informations relayeur 2	18
Informations relayeur 3	19
Informations relayeur 4	20
Informations utiles	22
Suivi de la course	23
Itinéraire accompagnants vélo.....	24
Bénévoles	25
Plan Village Marathon	26
Nos Partenaires	27
Contact	28



**marathon
relais entreprises'**
Harmonie Mutuelle



Chères équipes,

Bienvenue sur le Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle 2026 !

Cette édition marque une nouvelle étape pour l'épreuve avec l'arrivée de notre partenaire titre Harmonie Mutuelle, engagé à nos côtés autour de valeurs fortes : le collectif, le bien-être et le sport pour tous.

Vous serez 480 équipes au départ, prêtes à relever ce défi ensemble. Que vous soyez coureurs réguliers ou novices, cette course est avant tout une aventure collective où chaque relais compte. Ici, l'important n'est pas seulement la performance individuelle, mais l'énergie que vous partagez et la force du groupe.

Tout au long du parcours, vous vivrez un moment unique, rythmé par l'ambiance nantaise et les encouragements du public. Et pour le dernier relayeur, un final exceptionnel vous attend avec la traversée de l'Erdre sur la passerelle flottante, avant de franchir la ligne d'arrivée dans le Hall XXL du Parc des Expositions de la Beaujoire.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très belle course, pleine de plaisir, de partage et d'émotions.

L'équipe organisatrice de l'Abalone Marathon de Nantes.



Bouger pour mieux vivre : une priorité

Le sport est bien plus qu'une simple activité ; c'est un puissant moteur pour notre santé, tant physique que mentale. En tant qu'acteur majeur de la protection sociale, Harmonie Mutuelle place l'activité physique au coeur de sa politique de prévention. Dans la lignée de notre mouvement de l'éco-santé, notre objectif est clair : améliorer la santé de chacun en encourageant le plus grand nombre à bouger. Soutenir les 23 000 coureurs de l'Abalone Marathon de Nantes, c'est donc bien plus qu'un partenariat, c'est un engagement à un défi collectif pour le bien-être de tous.

Un élan collectif et inclusif sur le territoire nantais

Ce partenariat illustre concrètement notre volonté de rendre l'activité physique et sportive accessible à toutes et à tous. Qu'ils soient débutants ou coureurs aguerris, les participants de l'Abalone Marathon de Nantes se côtoient sur les différents formats de courses, créant une formidable dynamique de partage. Cette intention est d'ailleurs partagée avec l'organisation de l'Abalone Marathon de Nantes, notamment à travers son soutien à l'association Les Extraordinaires. La présence de plusieurs joëlettes sur les épreuves fait de cet événement un exemple inspirant d'inclusion que nous soutenons.

Harmonie Mutuelle : un ancrage fort au coeur du Pays Nantais

Notre fierté d'être partenaire de l'Abalone Marathon de Nantes résonne avec notre engagement sur le territoire. Au-delà des 500 événements que nous soutenons à travers la France, notre proximité et notre engagement s'affirment ici, au plus près des habitants du Pays Nantais. Nous déployons de nombreuses actions de sensibilisation à l'activité physique touchant nos adhérents, nos entreprises clientes et l'ensemble des acteurs locaux. Parce que c'est en agissant ensemble, au coeur de nos territoires, que nous construisons une société plus solidaire, plus active et en meilleure santé.



JEAN-CHARLES TRUS
DIRECTEUR HARMONIE MUTUELLE
RÉGION PAYS DE LA LOIRE



ÉDITO

NADÈGE LIGNON,
PRÉSIDENTE ABALONE FRANCE

SE DÉPASSER, ENSEMBLE

Les coureurs le savent bien : se fixer des objectifs audacieux et se donner les moyens de les atteindre, c'est un vrai défi.

En tant qu'agence d'emploi, nous sommes fiers de nous associer à cet événement : il incarne les valeurs que nous défendons, celles du travail d'équipe, du dynamisme, du challenge et de la persévérance, tout en nous offrant une belle occasion de soutenir des initiatives qui créent de nouveaux liens et ouvrent des perspectives professionnelles.

UNE RENCONTRE, UN PROJET COMMUN

Notre partenariat, c'est avant tout une rencontre en 2018.

Une rencontre avec Julien, l'organisateur de l'événement, qui partage nos valeurs d'engagement et de solidarité. Avec lui, nous avons développé un projet qui est plus qu'un évènement running, un projet qui rassemble et qui reflète notre volonté de contribuer à une action responsable, que ce soit sur le plan social ou environnemental.

PORTER NOS VALEURS

Nous sommes vraiment fiers de soutenir les 21 000 coureurs qui prendront la ligne de départ. Coureurs, spectateurs, bénévoles ; votre énergie, votre détermination et votre esprit d'équipe sont une vraie source d'inspiration pour nous et nos 150 collaborateurs qui porteront nos couleurs le Jour J.

ABALONE PRO
ressources humaines

**PARTENAIRE
TITRE**

**QUELLE QUE SOIT
VOTRE PERSONNALITÉ,
VOS COMPÉTENCES...**

ON A
UN JOB!!
POUR VOUS!!



abalone-emploi.com





VENDEDI 24 AVRIL

- 15h-19h** Village Marathon - Retrait des dossards
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL
- 17h00** Présentation Les Extraordinaires
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium
- 17h30** En quoi la compression aide à performer sur un marathon ? par Compressport
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium

SAMEDI 25 AVRIL

- 10h-19h** Village Marathon - Retrait des dossards
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL
- 11h00** Build your Race x Compressport : découvrez comment le mental peut faire la différence le jour-J
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium
- 15h00** Présentation des meneurs d'allure
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium
- 15h30** Présentation des Athlètes Élites
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium
- 16h00** Présentation projet "Objectifs records - Made in 44" x Squad Athletic
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Podium
- 21h30** Départ des Foulées de l'Éléphant
Nefs des Machines de l'Île

DIMANCHE 26 AVRIL

- 7h00** Ouverture de l'Espace Relais Entreprises
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL
Espace Relais Entreprises
- 8h00** Départ du Semi-Marathon
Nefs des Machines de l'Île
- 9h15** Départ de l'Abalone Marathon de Nantes et du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle
Nefs des Machines de l'Île
- 13h00** Podium Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle
Parc des Expositions de La Beaujoire - Hall XXL - Espace Relais Entreprises

UN ÉVÉNEMENT ENGAGÉ

Aux côtés de nos partenaires et des pouvoirs publics, engagez-vous et contribuez à rendre l'Abalone Marathon de Nantes plus solidaire et plus éco-responsable !

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES !

Jeter ses déchets dans les poubelles et faire le tri dans les bacs dédiés sur les ravitaillements. Un geste simple et efficace !

Portez des vêtements dont vous n'avez plus besoin, que vous pourrez déposer de part et d'autre de la ligne de départ et ainsi faire un geste à l'association Secours Populaire qui les récupérera.

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

Remerciez et soyez agréables avec les bénévoles qui oeuvrent au bon déroulement de l'Abalone Marathon de Nantes.

Privilégier la marche, le vélo ou les transports en commun pour les trajets courts (les transports en commun sont gratuits le week-end à Nantes). Pour les trajets plus longs, optez pour le train ou le covoiturage.

Encouragez-vous et soyez bienveillants avec les autres coureurs.

Courez avec le kit des Extraordinaires et soutenez l'inclusion des personnes en situation de handicap.

25 ET 26 AVRIL 2026

COURIR POUR L'INCLUSION

— by les Extraordinaires —

DEVENEZ COUREURS ET SUPPORTERS EXTRAORDINAIRES !

28€

Association Les Extraordinaires

ABALONE marathon de nantes

@COURIR.POUR.L.INCLUSION @LES.EXTRAORDINAIRES

LEEXTRAORDINAIRES.ORG

PREND VON PACK !

FAVORISER L'INCLUSION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL ET COGNITIF

RETRAIT DES DOSSARDS

Comment ?

L'enveloppe comprenant les dossards, les bracelets, les t-shirts des 4 relayeurs ainsi que la balise GPS, sont à retirer par un membre de l'équipe, **muni de la carte de retrait (disponible sur votre espace coureur) et de votre pièce d'identité**, au Village Marathon sur les horaires d'ouverture.



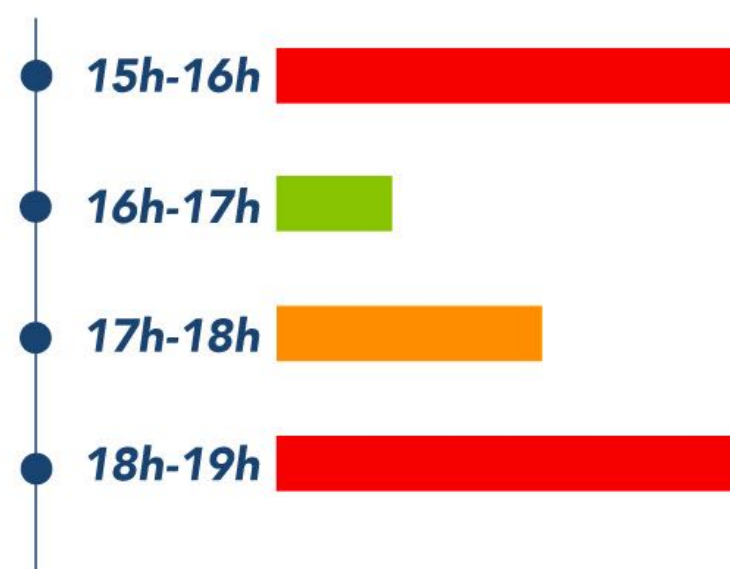
Attention : en cas de dossier incomplet aucun dossard ne sera remis. Nous vous conseillons de régulariser votre dossier via votre espace coureur avant le mercredi 22 avril.

Village Marathon

Découvrez notre village avec **30 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 !

HORAIRES D'AFFLUENCE

Vendredi **24 avril**



Samedi **25 avril**



Contenu du sac et de l'enveloppe

- **4 bracelets « Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle »** : 1 par coureur. Le port du bracelet est obligatoire pour accéder à l'Espace Relais Entreprises ainsi qu'aux navettes réservées aux relayeurs pour rejoindre les différents points de relais.
- **4 t-shirts officiels** : 1 par coureur, aux couleurs de l'événement.
- **4 dossards pectoraux** : 1 pour chaque coureur, à placer sur le torse. Chaque coureur doit y inscrire son nom et prénom (important en cas d'accident).
- **4 dossards dos** : 1 pour chaque coureur, à placer dans le dos, afin de se distinguer des coureurs du Marathon individuel.

Nouveauté cette année :

- **1 balise GPS et 1 dossard pucé avec une ceinture porte-dossard** : La balise GPS permet de localiser l'équipe en temps réel et doit être placée dans la ceinture porte-dossard. Le dossard pucé, muni de la puce de chronométrage, doit être fixé sur cette ceinture (ne pas le plier).

Attention : la balise GPS et la ceinture porte-dossard pucé servent de témoin à transmettre aux coureurs suivants, aux 3 points relais.



Accès en transports en commun (gratuits le week-end) :

- **Bus** : Ligne 75 (Arrêt Beaujoire) - Ligne 80 (Arrêt Batignolles).
- **Chronobus** : C6 (Arrêt Beaujoire).
- **Tramway** : Ligne 1 depuis le centre-ville direction Beaujoire ou Ranzay (Terminus). Ces 2 stations se situent à 5-8 minutes de l'entrée principale du Parc des Expositions.

Où ?

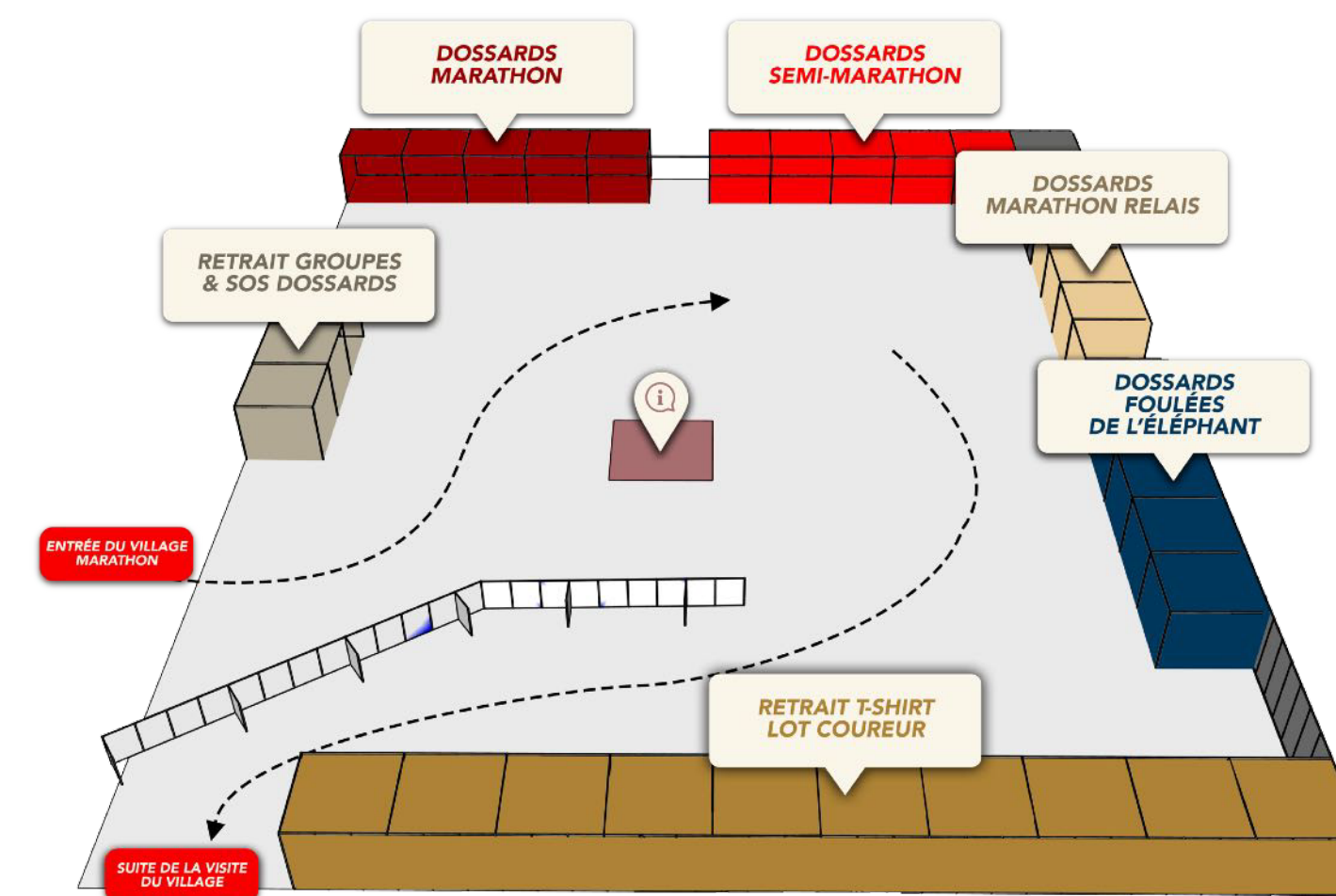
Parc des Expositions de La Beaujoire
Hall XXL
Route de Saint-Joseph de Porterie
44300 Nantes

Quand ?

Vendredi 24 avril de 15h00 à 19h00
Samedi 25 avril de 10h00 à 19h00



Attention : aucun dossard ne sera remis dimanche 26 avril, ni envoyé par La Poste.



(Voir détail du plan page 26)

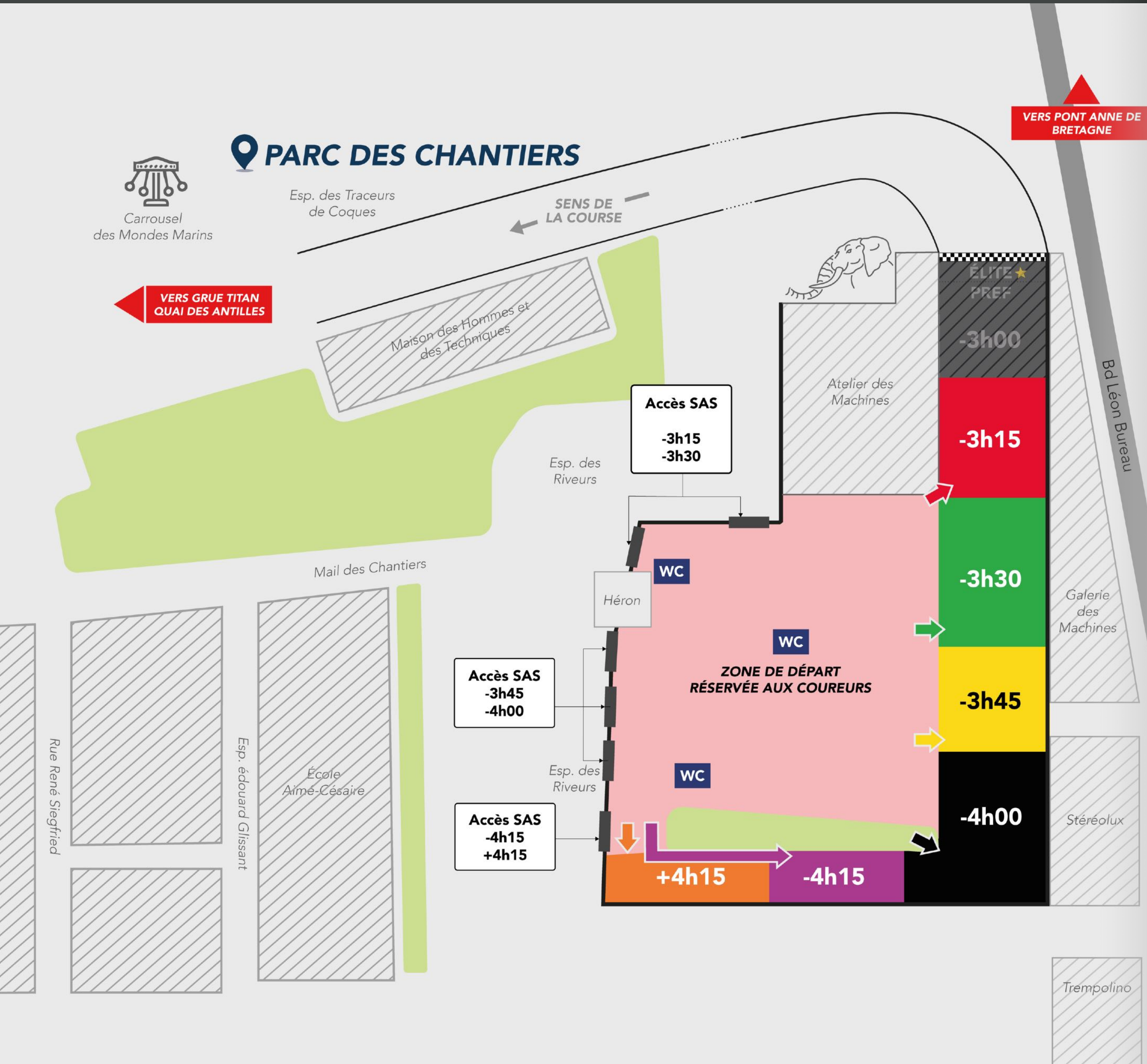


BORN TO RACE











WHEREVER YOU RACE
WE SUPPORT YOU

SAS ET ZONE DE DÉPART



DÉPART 9h15 - 26 AVRIL

- 
SAS ÉLITES
 Interdit aux relayeurs.
- 
SAS -3h15
 Allure : 4:37 min/km
 Vitesse : 12,98 km/h
- 
SAS -4h00
 Allure : 5:41 min/km
 Vitesse : 10,55 km/h
- 
SAS -3h00
 Interdit aux relayeurs.
- 
SAS -3h30
 Allure : 4:58 min/km
 Vitesse : 12,06 km/h
- 
SAS -4h15
 Allure : 6:02 min/km
 Vitesse : 9,93 km/h
- 
SAS -3h45
 Allure : 5:19 min/km
 Vitesse : 11,25 km/h
- 
SAS +4h15
 Allure : + de 6:02 min/km
 Vitesse : - de 9,93 km/h

INFORMATIONS SAS DE DÉPART

Les coureurs du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle pourront accéder librement aux SAS entre -3h15 et +4h15.



PARCOURS MARATHON RELAIS

Voir fin de parcours
page 12

PARCOURS SEMI-MARATHON & MARATHON

DIMANCHE 26 AVRIL

- DÉPART
Nefs des Machines de l'Île
- ARRIVÉE
Hall XXL - Parc des Expositions de La Beaujoire
- 📏 Kilométrage Marathon
- 📏 Kilométrage Semi-marathon
- 👤 Parcours Marathon
- 👤 Parcours Semi-marathon
- 🍷 Ravitaillement (tous les 5 km)
- 🚻 Point relais
- 🚻 Toilettes
- 🎵 Animations musicales
- 🎵 Fan zone - Virage Extraordinaire (Place Royale)
- 🎵 Fan zone - Compressport (Bd des 50 Otages)

DÉPART : 9h15.

NOMBRE D'ÉQUIPES : 480.

Soit 1920 coureurs (Équipes de 4 coureurs).

Merci de lire **attentivement** les informations sur la Traversante Flottante page 13.



Vos dossards doivent être bien visibles pendant toute la course. Veillez à ce qu'il ne soit pas masqué par une veste ou un gilet d'hydratation.

DISTANCES DES RELAIS

Relais 1 : 10 km

Relais 2 : 11 km

Relais 3 : 9 km

Relais 4 : 12 km

FIN DE PARCOURS MARATHON RELAIS

PARCOURS SEMI-MARATHON & MARATHON

DIMANCHE 26 AVRIL

- 📍 DÉPART
Nefs des Machines de l'Île
- 🏁 ARRIVÉE
Hall XXL - Parc des Expositions de La Beaujoire
- 📏 Kilométrage Marathon
- 📏 Kilométrage Semi-marathon
- 👉 Parcours Marathon
- 👉 Parcours Semi-marathon
- 🍷 Ravitaillement (tous les 5 km)
- 🚻 Point relais
- 🚻 Toilettes
- 🎵 Animations musicales
- 🏠 Fan zone - Virage Extraordinaire (Place Royale)
- 🏠 Fan zone - Compressport (Bd des 50 Otages)



L'ABALONE MARATHON DE NANTES OFFRE UNE NOUVELLE FOIS UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE !

Dimanche 26 avril, les participants du Semi-Marathon, du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle et du Marathon vivront l'un des temps forts emblématique de l'événement.

À quelques hectomètres de l'arrivée, ils emprunteront la **traversée éphémère de 324 mètres installée sur des pontons flottants**. Ce passage spectaculaire, désormais signature de l'épreuve, permettra de relier le Quai de La Jonelière au Parc des Expositions de La Beaujoire en franchissant l'Erdre.

Un moment suspendu devenu incontournable, qui marquera durablement chaque finisher.

Ce dispositif exceptionnel, imaginé en 2025 et rendu possible grâce au soutien des services de l'État et des collectivités, continue d'offrir une expérience unique à toutes et tous.

Dans le cadre de l'édition 2026, l'Abalone Marathon de Nantes offre à nouveau un moment exceptionnel avec sa **traversante flottante** sur l'Erdre, reliant la base nautique de La Jonelière au Parc des Expositions de La Beaujoire.

Long de 324 mètres, ce passage emblématique permet aux semi-marathoniens, aux relayeurs et aux marathoniens de franchir la rivière dans les derniers kilomètres de leur course, offrant une expérience unique et mémorable pour tous les participants.

Afin que cette traversante se déroule dans les meilleures conditions, **nous faisons appel à votre vigilance et à votre esprit de responsabilité**. Des règles strictes ont été définies pour garantir votre sécurité, préserver l'environnement et assurer 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, en aucun cas, accéder à la traversante. Des agents de sécurité seront en poste en périphérie et de part et d'autre de l'ouvrage pour s'assurer du strict respect de cette consigne. Avec les juges fédéraux, ils mettront hors 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 par la terre ou par l'eau. Cette mesure vise à garantir votre sécurité et à protéger les espèces végétales sensibles présentes sur les berges. Les forces de l'ordre seront présentes sur place.



Un seul coureur par équipe sur la traversante

Le relayeur numéro 4 et lui seul pourra emprunter la traversante. Il ne sera pas possible de franchir l'ouvrage par équipe.

Interdiction formelle de s'arrêter sur la traversante

Maintenez votre allure. Tout arrêt pourrait gêner les coureurs derrière vous et créer des accidents.

Interdiction absolue de jeter des déchets

Tout comme sur l'ensemble du parcours. Gardez vos déchets jusqu'à l'arrivée !

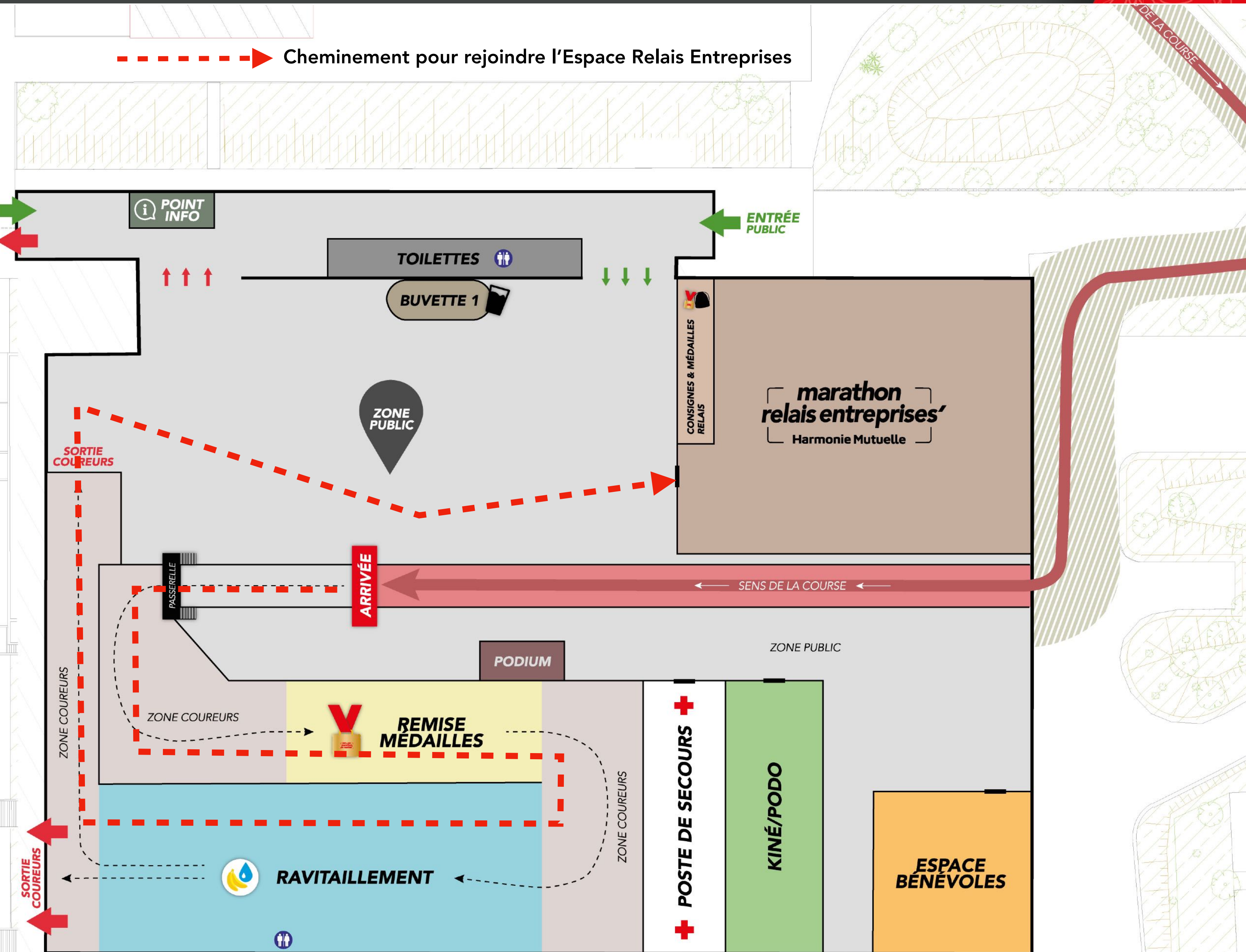
Merci de respecter ces consignes

Des agents de sécurité, des juges officiels de la Fédération Française d'Athlétisme ainsi que des brigades fluviales seront présents tout au long de la traversée et en périphérie. Tout comportement non conforme pourra entraîner une exclusion immédiate de la course.

Pourquoi ?

Cette traversante, première mondiale, a marqué l'édition 2025, et nous espérons pouvoir la renouveler pour les années à venir. Pour cela, **nous comptons sur vous** : votre respect des consignes sera la clé du succès de cette initiative inédite.

ZONE D'ARRIVÉE



PASSAGE DE LA LIGNE D'ARRIVÉE

Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de rejoindre le dernier relayeur afin de franchir la ligne d'arrivée à plusieurs. Seul le relayeur 4 est autorisé à passer la ligne d'arrivée.

RÉCUPÉREZ VOS CONSIGNES

Après votre course, vous pourrez récupérer votre sac en présentant votre dossard dans l'enceinte du Parc des Expositions de La Beaujoire, au sein de l'Espace Relais Entreprises.

REMISE DES MÉDAILLES

En tant que relayeur, vous ne récupérez pas de médaille à l'arrivée. Les médailles destinées aux participants du relais vous seront remises, si vous avez choisi cette option à l'inscription, contre remise de la balise GPS et de la ceinture porte-dossard, au sein de l'Espace Relais Entreprises (suivre le chemin indiqué sur le plan ci-contre).

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

Un moment de convivialité vous attend autour d'un cocktail, spécialement organisé pour les équipes relais. Cette année, pour rendre l'expérience encore plus chaleureuse, vous pourrez également profiter d'animations et laisser votre empreinte sur le mur des entreprises.

DJ ONE UP AUX PLATINES

Vibrez jusqu'à la dernière foulée ! DJ ONE UP sera aux platines pour enflammer les arrivées du Semi-Marathon, du Marathon Individuel et du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle. Rendez-vous dans le HALL XXL pour une ambiance festive !

Harmonie Mutuelle partenaire de :

ABALONE
marathon
de nantes

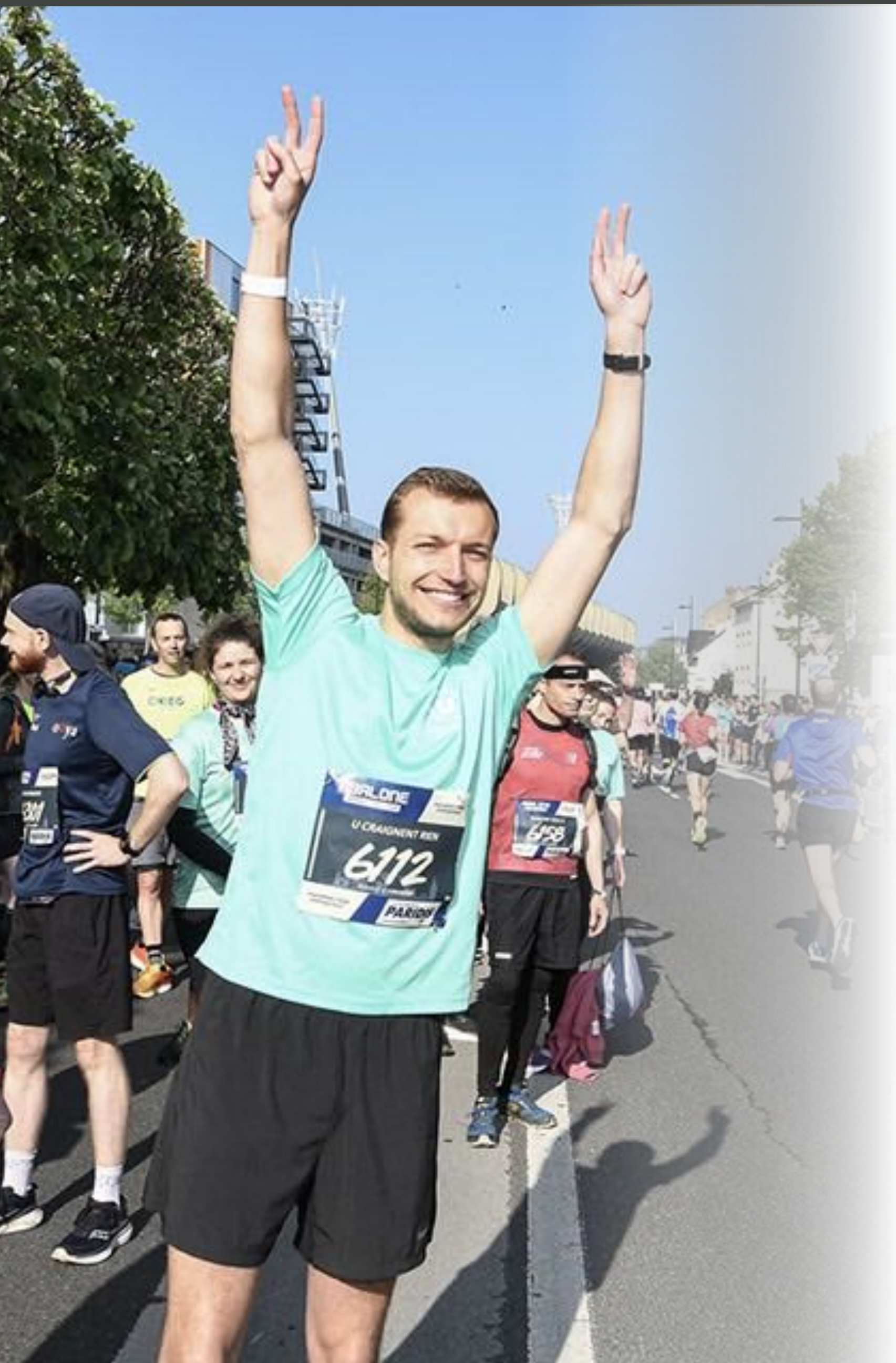
LES 25 ET 26 AVRIL 2026
À NANTES



**ENSEMBLE
VERS
l'Éco-santé**

Retrouvez-nous en agence : 49 rue Jules Grandjouan, 44300 Nantes — 9 rue Julien Videment, 44200 Nantes





7h

Rendez-vous au Parc des Expositions de La Beaujoire pour tous les relayeurs (Espace Relais Entreprises). Petit-déjeuner sportif et briefing d'avant course.



Attention : Entrée uniquement sur présentation de votre bracelet « Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle ».

7h45

Briefing d'avant course : à ne pas manquer pour avoir toutes les informations nécessaires le jour J.

8h

Départ des relayeurs 1 en navette du Parc des Expositions de La Beaujoire vers la zone de départ sous les Nefs des Machines de l'Île.

8h30

Départ des relayeurs 2 en navette du Parc des Expositions de La Beaujoire vers le point de relais A.

Vers

8h30

Départ des relayeurs 3 en tramway Ligne 1 direction « François Mitterrand », descente à l'arrêt « Duchesse Anne » vers le point de relais B. Prévoir 10/15 minutes de marche.



Horaires de départ des tramways : **8h41** et **9h09**.

9h15

Départ du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle ! Bon courage à toutes les équipes !

10h

Départ des relayeurs 4 en navette du Parc des Expositions de La Beaujoire vers le point de relais C.

À partir de

10h30

Retour des coureurs dans l'Espace Relais Entreprises :



*Après l'effort, le réconfort.
Temps convivial autour d'un cocktail de fin d'épreuve.
Animations et ambiance festive.*

13h

Remise des prix et podium du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle dans l'Espace Relais Entreprises.

INFORMATIONS RELAYEUR 1

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

Je prends la navette pour rejoindre la ligne de départ sous les Nefs des Machines de l'île.

Départ du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle.

Je cours 10 km jusqu'au point relais A.



Informations navettes retour :

8 navettes retour partiront du point relais A pour vous ramener à l'Espace Relais Entreprises, au Parc de Expositions de La Beaujoire. **Selon votre temps de course sur les 10 km, vous pouvez prendre une navette entre 10h et 10h45.**

Départ de la première navette retour.

Départ de la dernière navette retour.

7h

8h

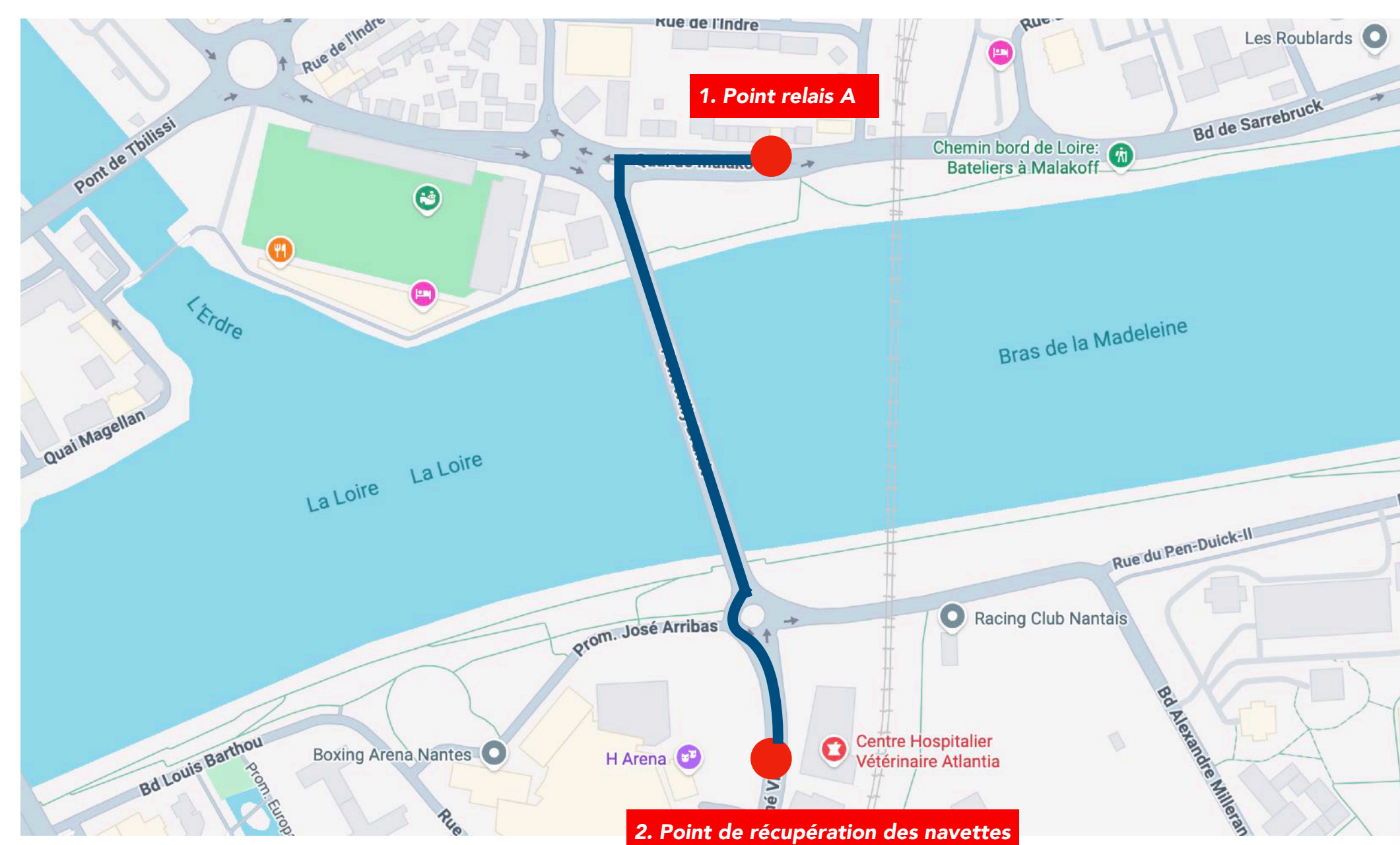
9h15

10h

10h45



Les navettes vous déposent sur le Boulevard de l'Estuaire. Soit environ 5 min à pied en marchant.



Les navettes vous attendent au 9 rue Viviani devant la H Arena. Soit environ 5 min à pied en marchant.

INFORMATIONS RELAYEUR 2

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

Je prends la navette pour rejoindre le point relais A.

Je cours 11 km jusqu'au point relais B.



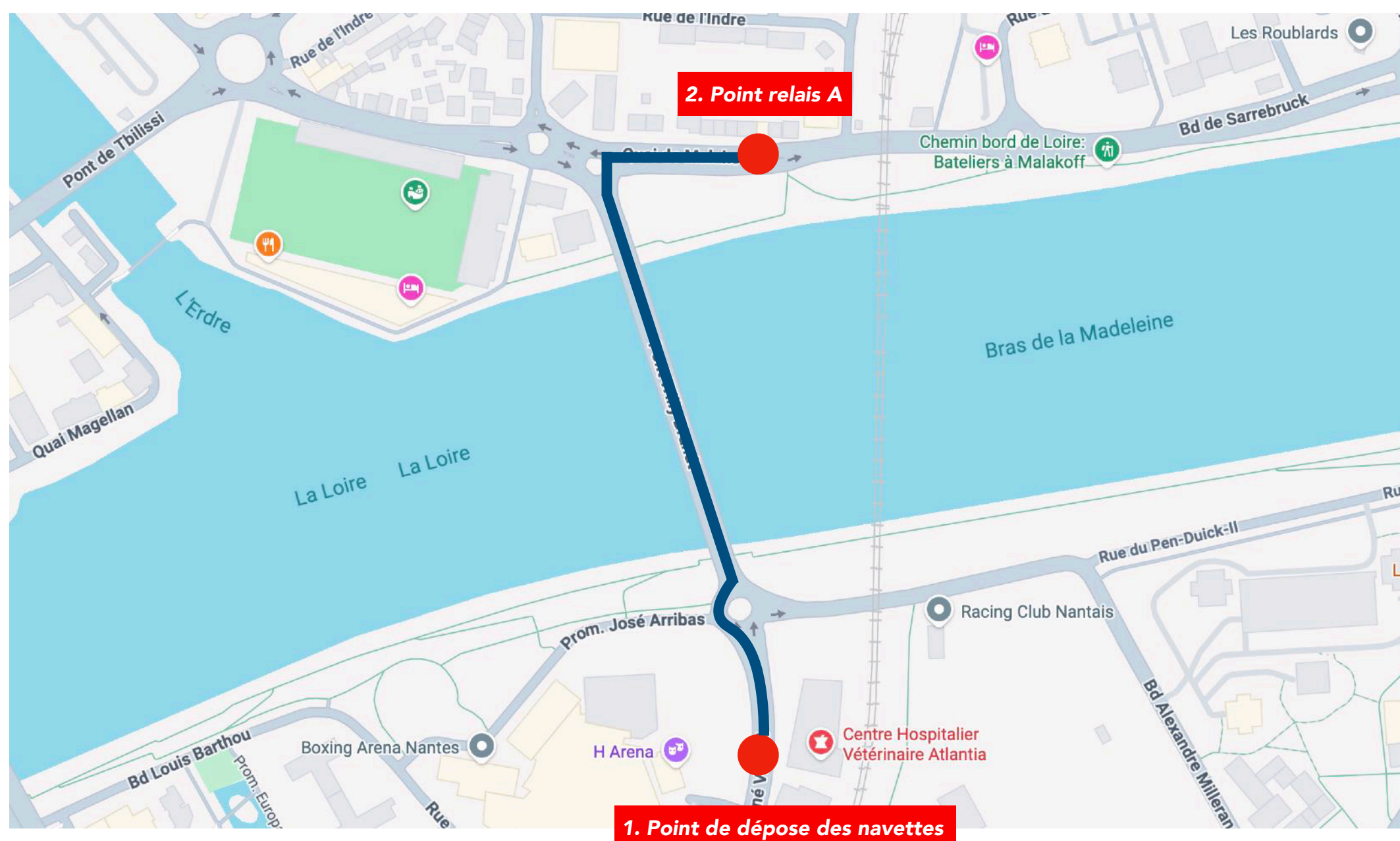
Informations tramways retour :

Des tramways sont à votre disposition pour rejoindre l'Espace Relais Entreprises, au Parc des Expositions de La Beaujoire. **Prenez le tramway à l'arrêt « Duchesse Anne », ligne 1 en direction de « Beaujoire » et descendez à l'arrêt « Beaujoire ».**

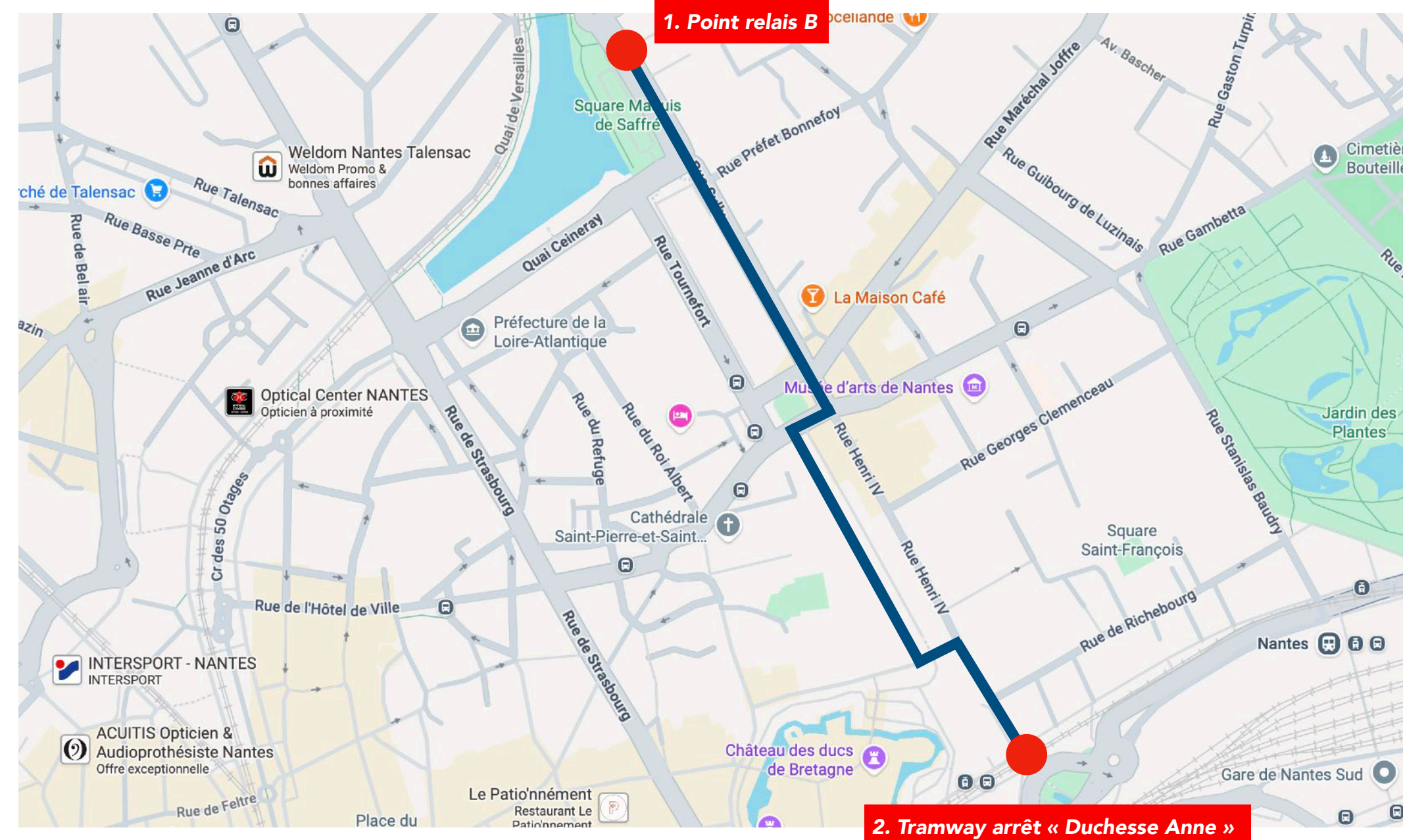
7h

8h30

Retour au Parc des Expositions en TRAMWAY.



Les navettes vous déposent devant la H Arena. Soit environ 5 min à pied en marchant.



Environ 12 min à pied en marchant du point relais B à l'arrêt « Duchesse Anne ». Les transports en commun sont gratuits les week-ends.

INFORMATIONS RELAYEUR 3

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

Marchez 10/15 min, du Parc des Expositions de la Beaujoire jusqu'à l'arrêt « Beaujoire » du tramway Ligne 1. Ensuite prenez le tramway et descendez à l'arrêt « Duchesse Anne ».

Je cours 9 km jusqu'au point relais C.



Informations navettes retour :

8 navettes retour partiront du point relais C pour vous ramener à l'Espace Relais Entreprises, au Parc de Expositions de La Beaujoire. **Selon votre temps de course sur les 9 km, vous pouvez prendre une navette entre 11h30 et 12h45.**

Départ de la première navette retour.

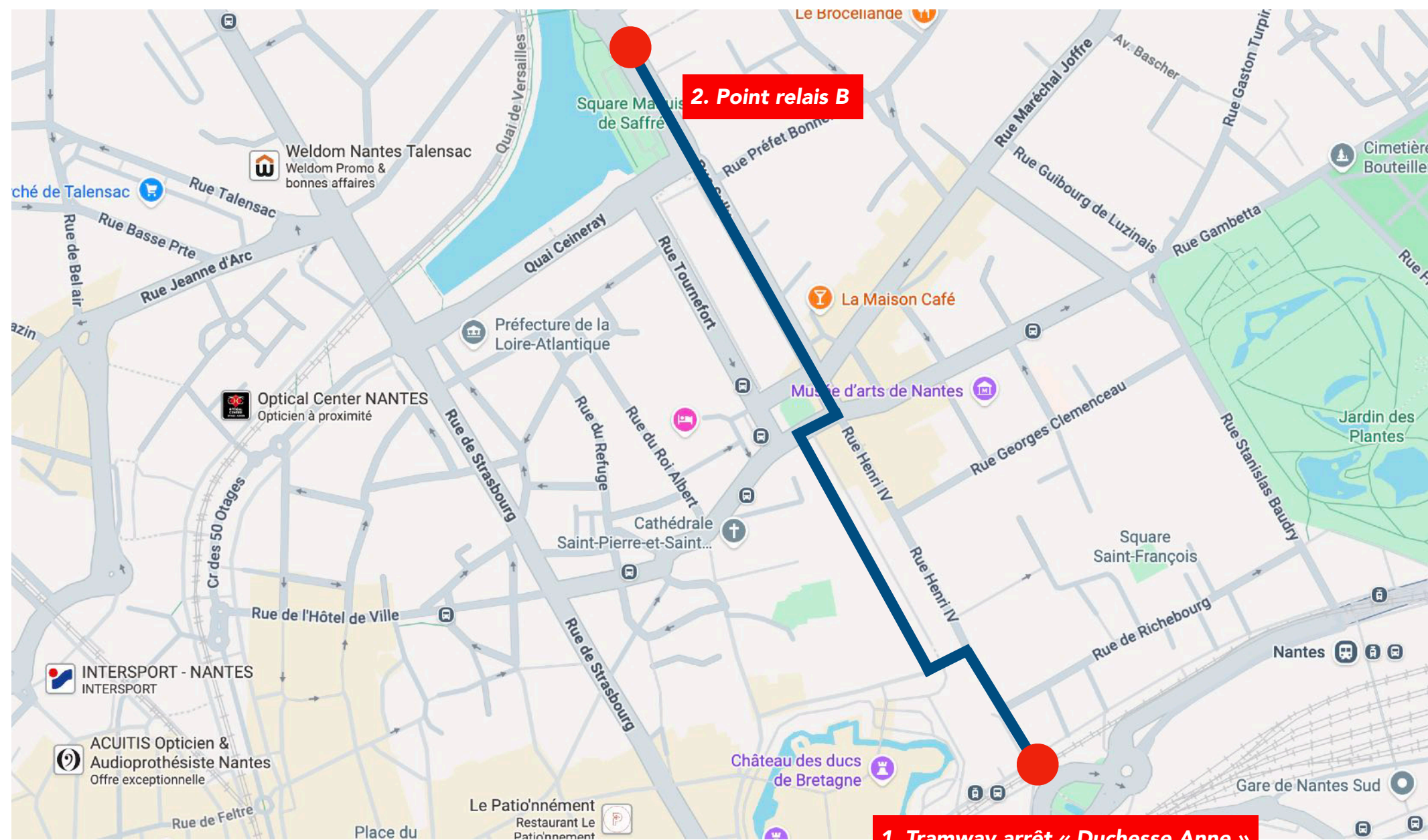
Départ de la dernière navette retour.

7h

8h30

11h30

12h45



Environ 12 min à pied en marchant de l'arrêt « Duchesse Anne » au point relais B. Les transports en commun sont gratuits les week-ends.



Les navettes vous attendent place du Général Mellinet. Soit environ 7 min à pied en marchant.

INFORMATIONS RELAYEUR 4

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

Je prends la navette pour rejoindre le point relais C.

Je cours 12 km jusqu'à la ligne d'arrivée.



Informations Zone d'arrivée :

Une fois la ligne d'arrivée franchie, les médailles du Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle vous seront remises au sein de l'**Espace Relais Entreprises**, si cette option a été choisie lors de votre inscription. En échange de votre médaille, vous devrez **restituer votre balise GPS et votre ceinture porte-dossard**.



Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de rejoindre le dernier relayeur afin de franchir la ligne d'arrivée à plusieurs. Seul le relayeur 4 est autorisé à passer la ligne d'arrivée.

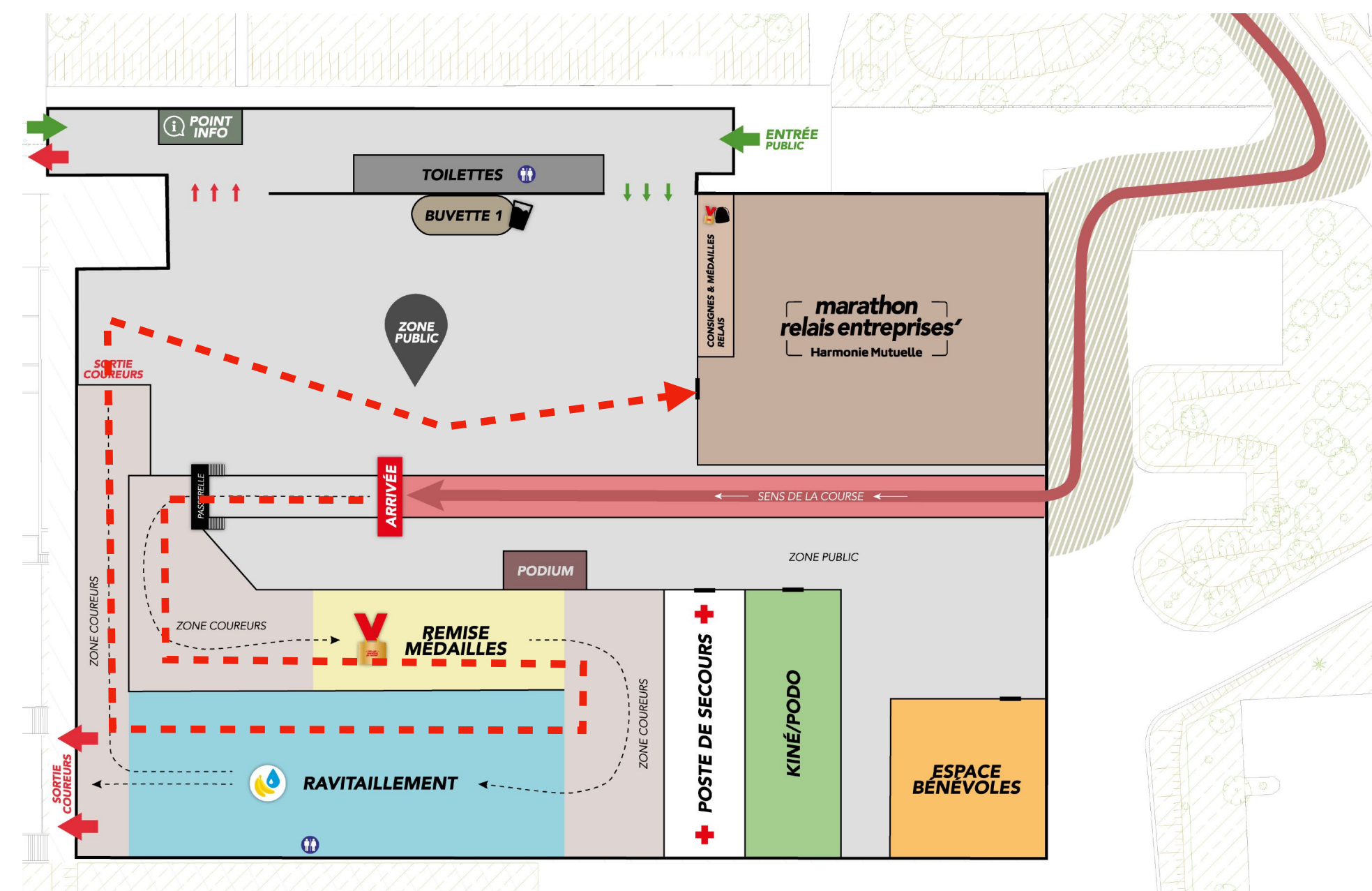
7h

10h

BRAVO ! Vous avez emmené votre équipe jusqu'à la ligne d'arrivée !



Les navettes vous déposent place du Général Mellinet. Soit environ 7 min à pied en marchant.



Profitez de l'Espace Relais Entreprises situé au sein du Parc des Expositions de La Beaujoire.



Fiers d'être
Commerçants
autrement

&

ABALONE
marathon
de nantes

ON EST FAITS POUR
COOPÉRER

332

Coureurs
engagés chez U

PARTENAIRE MAJEUR
FOURNISSEUR DE VOS RAVITAILLEMENTS
U LOCAL ET ENGAGÉ

nantes

ESPACE CONSIGNES

Courez l'esprit et les poches libérés ! Des consignes seront disponibles dans l'Espace Relais Entreprises au Parc des Expositions de La Beaujoire. **Vous aurez la possibilité de déposer gratuitement votre sac (type cordons/ficelle ou tote bag soit 35x45 cm).** Les étiquettes consignes seront sur les dossards de chaque relayeur.

TOILETTES

Des toilettes seront à votre disposition au niveau de la zone de départ et d'arrivée. Vous en trouverez sur chaque poste de ravitaillement tous les 5 km.

PHOTO SOUVENIR & ANIMATIONS

N'oubliez pas de vous prendre en photo en équipe, un PhotoBooth sera disponible à l'Espace Relais Entreprises au Parc des Expositions de La Beaujoire pour immortaliser votre relais !

Dans cet espace, vous trouverez également des jeux en bois pour vous amuser en équipe, et pourquoi pas avec d'autres équipes, pour **un moment de convivialité et de partage.**

SUIVI LIVE GPS DES RELAYEURS

Nouveauté cette année ! Chaque équipe dispose d'une **balise GPS** permettant de tracer en direct le parcours de vos relayeurs. Vous pourrez ainsi **suivre en temps réel** vos coéquipiers sur l'écran situé à l'Espace Relais Entreprises au Parc des Expositions de La Beaujoire, ou sur un lien dédié (disponible via le QR Code page 23).



MelTonic®



LA NUTRITION SPORTIVE SAINTE ET NATURELLE



PRODUITS
NATURELS & BIO



MARQUE NANTAISE



À BASE DE MIEL
ET GELÉE ROYALE



Manon Trapp
Record Marathon : 2h23 38''

Nouveauté cette année ! Un **suivi live dédié** au Marathon Relais Entreprises Harmonie Mutuelle est désormais disponible via un lien. Vous pourrez suivre en temps réel la progression de chacun de vos coéquipiers, mais également accéder aux informations pratiques, au plan de course ainsi qu'aux résultats.

Une manière pour vous d'être aussi dans la course !
Le suivi coureur fonctionne uniquement pour les courses du dimanche.



L'accès au parcours est strictement réservé aux véhicules officiels. Tout vélo ou autre véhicule non autorisé entraînera la disqualification de votre équipe.

VOUS POUVEZ AUSSI SUIVRE L'ÉVÉNEMENT :

Sur nos **Réseaux Sociaux**



Sur notre **Site Web**
marathondenantes.com

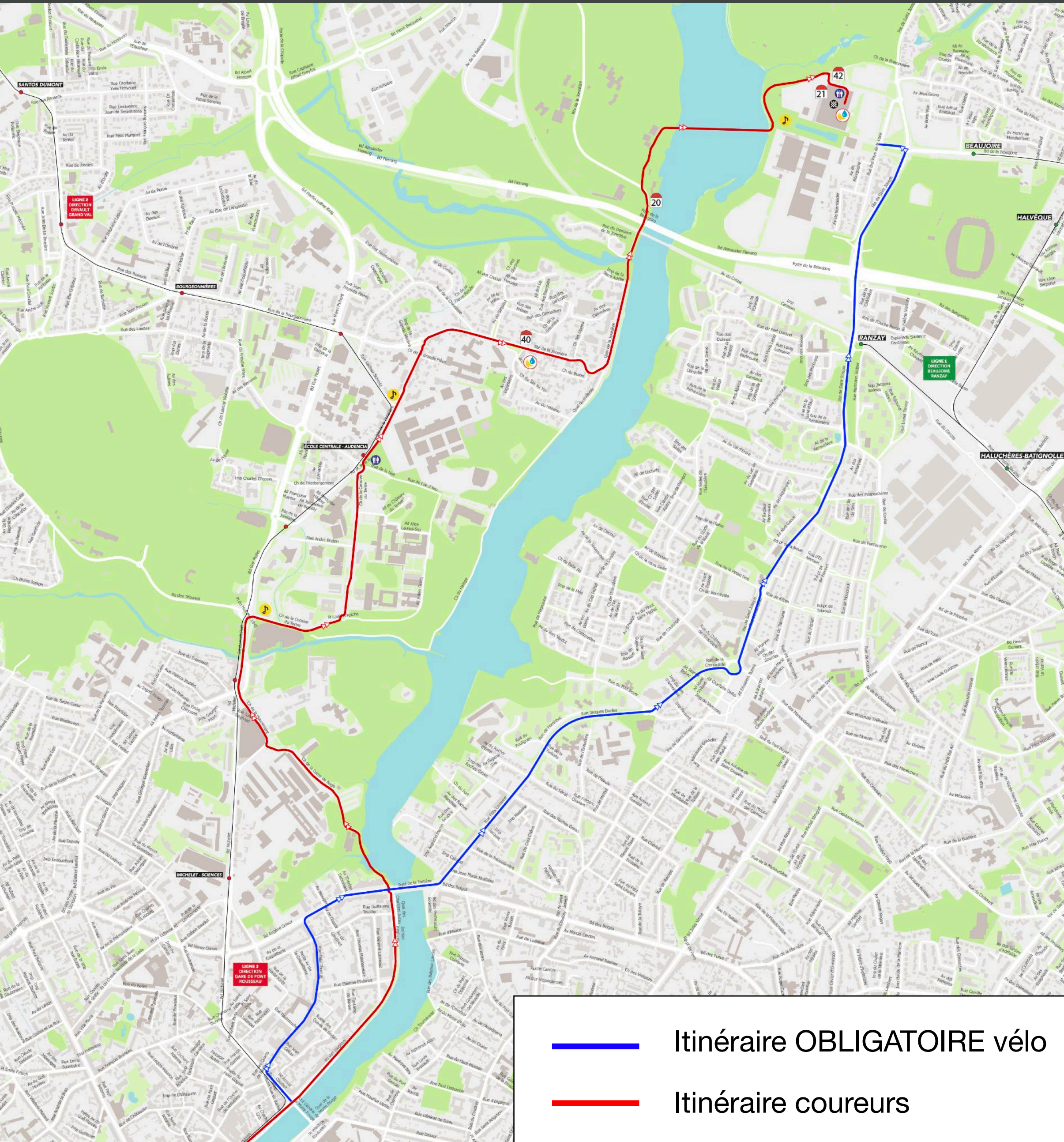
En LIVE
Au **Parc des Expositions de La Beaujoire**

Scannez ce QR Code et suivez en direct chacun de vos coéquipiers.

- Le plan du **parcours**
- Les informations pratiques des **3 points relais**
- Les passages des **équipes en temps réel**
- Le **classement**
- Les **résultats**



ITINÉRAIRE ACCOMPAGNANTS VÉLO



Pour garantir la sécurité de tous et le bon déroulement des courses, nous vous rappelons que les épreuves de l'Abalone Marathon de Nantes se déroulent sur route. **Tout véhicule, vélo, trottinette ou autre moyen de transport personnel est strictement interdit sur les parcours**, à l'exception de ceux de l'organisation et des secours.

ACCOMPAGNANTS ET SUPPORTERS



Les déplacements à vélo restent autorisés uniquement en dehors du parcours de course. Tout coureur accompagné sur le parcours par un vélo ou un autre véhicule sera immédiatement mis hors course.

Nous comptons sur votre vigilance et votre respect de ces consignes pour :

- 1 Assurer la sécurité des coureurs.
- 2 Faciliter l'accès des véhicules de secours en cas d'intervention urgente pour assister un coureur ou un riverain.
- 3 Éviter tout encombrement sur les voies.

**Merci à tous pour votre compréhension et votre coopération !
Ensemble, faisons de cet événement une belle fête du sport en toute sécurité.**

1500 VOLONTAIRES

Cette année encore, vous pourrez compter sur nos bénévoles à chaque étape de votre aventure surpréNANTES.

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

Le samedi et le dimanche, à vos côtés pour la gestion des SAS de départ, sur la sécurité des parcours, aux ravitaillements, consignes, remise des médailles. Ils sont là pour vous, pensez à leur rendre leurs sourires !

Perdu sur la ligne de départ ?

Tournez-vous vers nos bénévoles, ils connaissent la zone et sauront vous donner les bonnes informations et vous indiquent votre SAS de départ.

En difficulté sur le parcours ?

Vous pouvez vous appuyer sur leur bienveillance. Ils ne vous laisseront pas tomber, vous pouvez compter sur eux. Ils seront de très bons conseils, la plupart des bénévoles sont eux-mêmes coureurs alors n'hésitez pas à discuter avec eux et évoquer vos objectifs !

Surtout, n'oubliez pas de faire preuve de bienveillance à leur égard !

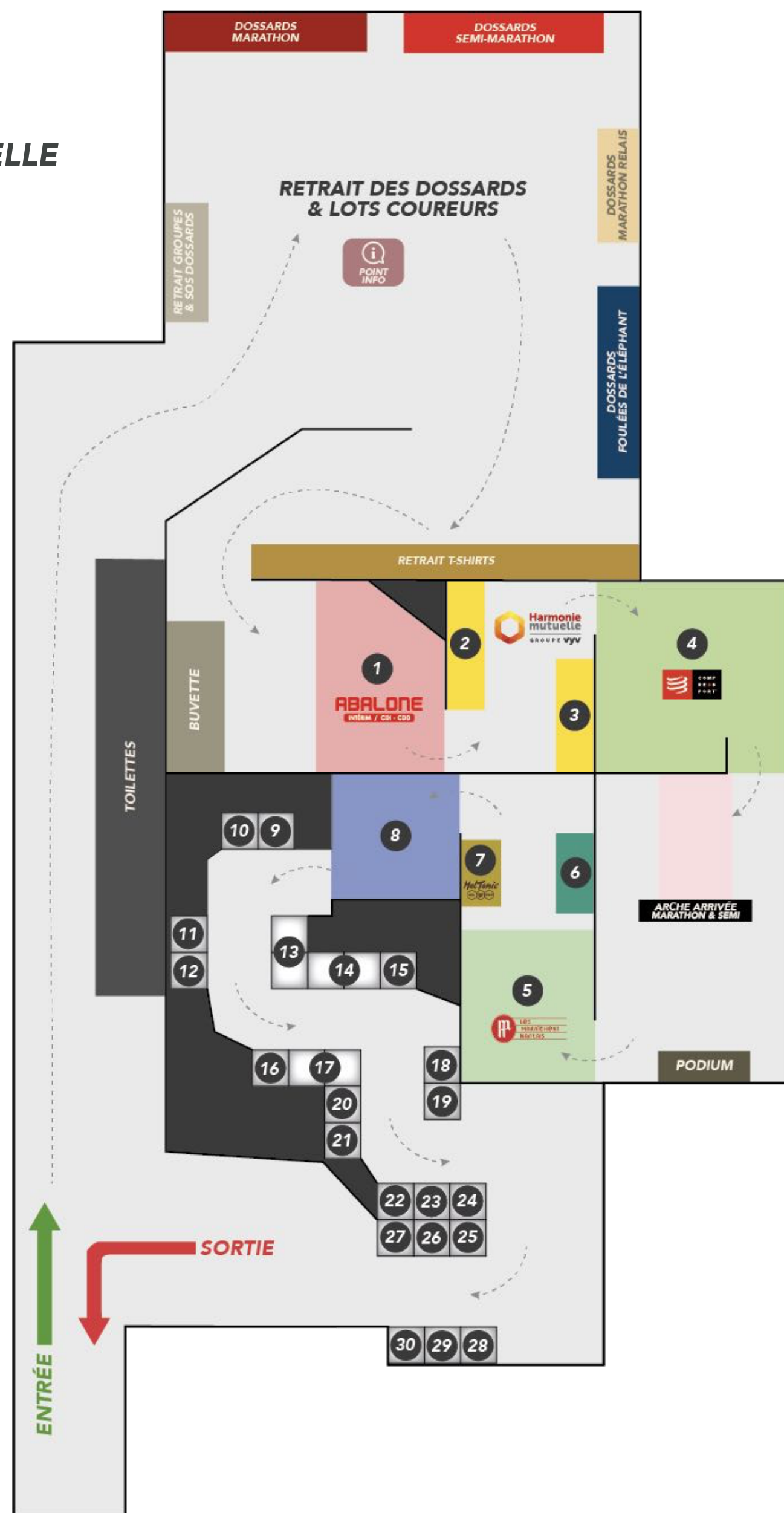
Les bénévoles donnent de leur temps pour vous permettre de vivre votre course dans les meilleures conditions.

Et qui sait ? Cela vous donnera peut-être envie de rejoindre vous-même l'équipe des bénévoles lors d'une prochaine édition ! **Pensez-y : devenir bénévole vous offre également une inscription prioritaire pour l'édition suivante.**



PLAN VILLAGE MARATHON

- 1 ABALONE
- 2 PERSONNALISEZ VOTRE PANCARTE AVEC HARMONIE MUTUELLE
- 3 HARMONIE MUTUELLE
- 4 COMPRESSPORT
- 5 LES MARAÎCHERS NANTAIS
- 6 LES EXTRAORDINAIRES
- 7 MELTONIC
- 8 DECATHLON
- 9 MARATHONIAN
- 10 SUMERIA
- 11 PENTE DOUCE
- 12 LE VOYAGE À NANTES
- 13 OVERSTIM.S
- 14 NANTES ATLANTIQUE CANOË KAYAK
- 15 EFS - DON DE MOELLE OSSEUSE



- 16 LES FRÈRES CHAUSSETTES
- 17 CALICÉO
- 18 EGYM WELLPASS
- 19 ECO MANIFESTATION
- 20 MARATHON INTERNATIONAL DE LA CÔTE D'AMOUR AMARRIS
- 21 FOULÉES DU PONT
- 22 MARATHON DE LA LIBERTÉ
- 23 MARATHON DU MÉDOC
- 24 HARMONIE MUTUELLE MARATHON 10-20KM DE TOURS
- 25 MARATHON DE LA ROCHELLE SERGE VIGOT
- 26 MARATHON VERT RENNES INTERACTION
- 27 MARATHON ROYAN CÔTE DE BEAUTÉ
- 28 MARATHON DE VANNES
- 29 LES MÉTROPOLITAINES BLOT
- 30 SEMI-MARATHON INTERNATIONAL AURAY-VANNES



Partenaire **Titre**



Partenaires **Majeurs**



Partenaires **Officiels**



Fournisseurs **Officiels**



Partenaires **Institutionnels**



ABALONE *marathon de nantes*

Toutes les réponses à vos questions sont
dans la rubrique **FAQ** sur
marathondenantes.com

SUIVEZ-NOUS !



#MARATHONNANTES