

# MARATHON RELAIS



CAISSE D'ÉPARGNE  
CÔTE D'AZUR

DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES

MARATHON  
2 X 21.1 KM  
MARATHON  
RELAIS

9  
NOVEMBRE  
2014



NICE 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 CANNES  
42.195 KM

ST-LAURENT-DU-VAR

CANNES-SUR-MER

VILLENEUVE-LOUBET

ANTIBES JUAN-LES-PINS

VALLAURIS GOLFE-JUAN



WWW.MARATHONRELAIS06.COM



EN PARTENARIAT AVEC



VILLE DE NICE



www.cannes.com



CAISSE D'ÉPARGNE  
CÔTE D'AZUR



CCINICE CÔTE D'AZUR



## Le Marathon est aussi une course d'équipe...

Nous sommes très heureux de vous accueillir pour cette 7<sup>ème</sup> édition du Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes.

Afin de vous préparer au mieux, nous avons conçu ce guide pour qu'il vous donne toutes les informations utiles pour le jour J, de la remise des dossards à l'organisation de votre équipe en passant par la gestion des transports.

Cette formule est l'occasion de montrer que la course à pied n'est pas seulement humilité et courage mais qu'elle rime aussi avec convivialité et solidarité. Chaque équipier du relais, quelle que soit la distance parcourue, va accomplir avec son équipe un véritable challenge, son véritable Challenge !

Rendez-vous dimanche 9 novembre à 8h sur la Promenade des Anglais pour le départ d'une belle aventure entre collègues ou amis. A l'arrivée à Cannes, vous retrouverez toute votre équipe afin de refaire le parcours et d'échanger sur vos impressions de course. Bonne course à toutes et à tous !

Pascal THIRIOT  
Président du Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes



# Retrait des dossards

## Formule Classique

Vous pourrez retirer vos dossards « relais » ainsi que vos tee-shirts techniques adidas et vos sacs à dos souvenir au Village Running Expo Marathon situé à Nice le :

- jeudi 6 novembre de 18h à 21h,
- vendredi 7 novembre de 10h à 19h,
- samedi 8 novembre de 9h à 20h.



## Option Privilège

Vous pourrez retirer vos dossards, vos tee-shirts techniques adidas, vos sacs à dos souvenir, vos bracelets « relais » au Village Running Expo Marathon situé à Nice le :

- jeudi 6 novembre de 18h à 21h,
- vendredi 7 novembre de 10h à 19h,
- samedi 8 novembre de 9h à 20h.

Il n'est pas obligatoire que tous les membres de votre équipe soient présents au moment du retrait des dossards. Il suffira au capitaine de se présenter avec les certificats médicaux ou les licences FFA/FFTRI/FSGT Athlé/FSCF Athlé/ UFOLEP Athlétisme manquants.

**Attention, les dossiers doivent être complets lors du retrait des dossards, et l'ensemble des dossards sera remis au capitaine de l'équipe. Aucun dossard ne sera remis individuellement et ne pourra être retiré le matin de la course.**

*Tout changement dans la composition de l'équipe devra être signalé au plus tard lors du retrait des dossards. Si votre équipe subit un désistement merci de nous fournir le nom, prénom et certificat médical du ou de la remplaçant(e), avec la mention « apte à la pratique de la course à pied en compétition ».*

Si aucune personne n'a été trouvée pour remplacer le relayeur, un membre de l'équipe devra courir deux relais (le sien + celui de la personne qu'il remplace). Dans ce cas de figure, le relayeur effectuant les 2 relais devra enregistrer sa puce dans les 2 SAS relais.



Lors de la remise des dossards, chaque équipe se verra remettre 6 dossards individuels (à porter dans le dos) plus un dossard sur lequel sera intégrée la puce de chronométrage électronique (à porter devant). Celui-ci sera fixé sur une ceinture porte dossard et servira de passage de témoin lors du relais entre les deux équipiers.

# Départ – Dimanche 9 novembre 8h00

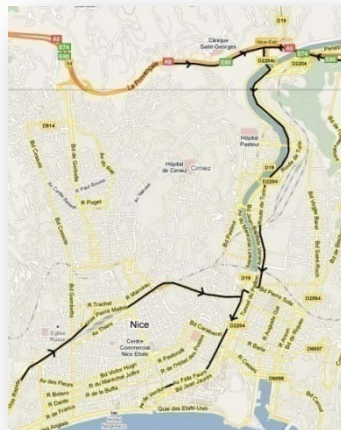
## Moyens d'accès au départ :

### La voie Pierre Mathis

- Prendre la direction nord-est sur la voie rapide Pierre Mathis
- Tourner à droite sur l'Avenue Gallieni
- Continuer tout droit jusqu'à l'Avenue de Verdun

### L'autoroute A8 « La Provençale »

- Prendre la sortie 55 - Nice Est
- Dirigez-vous vers Nice Centre pour rejoindre la voie express « La Pénétrante »
- Continuer sur route de Turin
- Tourner à droite sur Place Jean Moulin
- Tourner à gauche sur Boulevard Jean Baptiste Verany
- Tourner à gauche sur Rue Jean Allègre
- Continuer tout droit jusqu'à l'Avenue de Verdun



## Parkings :

### Les parkings INTERPARKING proposent le « pass-journée »

Un forfait spécial coureurs sera proposé (valable uniquement le jour de la course) entre 5h00 et 18h00 sur présentation du dossard de course dans les parkings suivants :

#### Nice :

- Parking Grimaldi - 11, rue Maccarini - 06000 Nice
- Parking Ruhl Méridien - 1, Promenade des Anglais - 06000 Nice
- Parking Thiers - 12, avenue de Thiers - 06008 Nice
- Parking Sulzer - Rue Sulzer, 06300 Nice

#### Cannes :

- Parking Suquet-Forville - 7, rue Louis Pasteur - 06400 Cannes (Vieux Port)
- Parking Ferrage - Boulevard de la Ferrage - 06400 Cannes
- Parking Gray d'Albion - 6, rue des Etats-Unis - 06400 Cannes
- Parking Palais Stéphanie - 50 boulevard la croisette - 06400 Cannes



## Navettes :

Votre dossard vous permettra de bénéficier de la navette gratuite TER SNCF tout au long du parcours le jour J. Les horaires sont consultables sur le site internet de la SNCF.



# Affaires de rechange

Un sac consigne destiné à transporter les affaires de rechange sera remis à chaque participant lors du retrait des dossards.

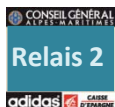
Chaque relayeur confiera son sac au relayeur suivant **avant la course** et le récupèrera dans le sas relais après avoir couru.



**Nous vous recommandons de vous répartir les sacs de rechange de la manière suivante :**



Le relayeur 1 au départ de Nice confiera son sac au relayeur partant de Saint-Laurent-du-Var (2<sup>ème</sup> relais). Après avoir couru son relais, le relayeur 1 récupèrera ses affaires afin de se rendre à l'arrivée par la navette SNCF pour retrouver le reste de son équipe.



Le relayeur 2 (au départ de Saint-Laurent-du-Var) confiera son sac au relayeur 3 (au départ de Cagnes-sur-Mer) et le récupèrera dans la zone Relais après avoir couru.



Le relayeur 3 (au départ de Cagnes-sur-Mer) confiera son sac au relayeur 4 (au départ de Villeneuve-Loubet) et les récupèrera après le passage du relais dans la zone Relais de son coéquipier.



Le relayeur 4 (au départ de Villeneuve-Loubet) confiera son sac au relayeur 5 (départ d'Antibes Juan-les-Pins) et le récupèrera après avoir couru, dans la zone Relais de son successeur.



Le relayeur 5 (au départ d'Antibes) confiera son sac consigne au dernier relayeur (au départ de Vallauris Golfe-Juan) et le récupèrera dans le SAS après le passage du relais.



Pour le relayeur 6 (au départ de Vallauris) :

- **Formule classique** : Il confiera son sac consigne au relayeur 1 qui le déposera dans la zone consigne située à proximité de la zone de départ. Ce sac sera ensuite acheminé par l'organisation jusqu'à la zone d'arrivée à Cannes où il pourra venir le retirer sur présentation de son dossard de course.
- **Option Privilège** : Il confiera son sac consigne au relayeur 1 qui le déposera à l'espace Privilège proche de la ligne de départ à Nice le matin de la course. Ce sac sera ensuite acheminé par l'organisation jusqu'à l'Hôtel Carlton à Cannes.

**Après sa course, chaque relayeur récupère son sac consigne dans la zone Relais suivante et reprend le train SNCF (avec son dossard) jusqu'à l'arrivée.**





# Temps de passage

Voici les temps de passage pour les coureurs aux différents points relais. Conservez bien ces informations, elles vous permettront d'être prêt au moment du passage du relais. Les calculs ont été réalisés sur la base de relayeurs courant à des vitesses de 8 km/h, 10 km/h, 12 km/h et 14 km/h. La vitesse moyenne des participants l'année dernière était de 11,2 km/h.

|   | 8km/h<br>7'50/km | 10km/h<br>6'/km | 12km/h<br>5'/km | 14km/h<br>4'28/km |
|---|------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| <b>Coureur 1 - 8.7 KM</b><br>NICE >> SAINT- LAURENT-DU-VAR                  | 9h05 1h05'       | 8h52 52'        | 8h43 43'        | 8h37 37'          |
| <b>Coureur 2 - 3.0 KM</b><br>SAINT- LAURENT-DU-VAR >> CAGNES-SUR-MER        | 9h28 23'         | 9h10 18'        | 8h58 15'        | 8h50 13'          |
| <b>Coureur 3 - 5.2 KM</b><br>CAGNES-SUR-MER >> VILLENEUVE-LOUBET            | 10h00 32'        | 9h36 26'        | 9h20 22'        | 9h08 18'          |
| <b>Coureur 4 - 8.1 KM</b><br>VILLENEUVE-LOUBET >> ANTIBES JUAN-LES-PINS     | 10h56 56'        | 10h21 45'       | 9h57 37'        | 9h40 32'          |
| <b>Coureur 5 - 10.8 KM</b><br>ANTIBES JUAN-LES-PINS >> VALLAURIS GOLFE-JUAN | 12h25 1h30       | 11h30 1h09      | 10h55 58'       | 10h52 49'         |
| <b>Coureur 6 - 6.4 KM</b><br>VALLAURIS GOLFE-JUAN >> CANNES                 | 13h16 51'        | 12h10 40'       | 11h29 34'       | 10h58 29'         |

## Que faire lorsque l'on arrive à la fin de son relais ?

Le relayeur termine son parcours et transmet la ceinture, sur laquelle le dossard de chronométrage est fixé, au relayeur suivant, qui attend dans la zone relais. Une fois son parcours terminé, il trouvera au ravitaillement des boissons et des fruits et récupérera son sac consigne. Un membre du Staff Relais sera là pour lui indiquer le chemin pour la navette SNCF afin de lui permettre de regagner l'arrivée à Cannes.

Les 6 médailles « finisher relais » seront remises au dernier relayeur après la ligne d'arrivée contre la remise de la ceinture dossard de chronométrage.



# Se rendre aux points relais

Afin de mieux identifier les points relais lors de votre passage, tenez compte de deux éléments :

- Les points relais seront toujours situés sur **le côté gauche** du parcours (coté mer). Ils seront signalés 200 mètres puis 100 mètres avant sur le parcours.
- Chaque point relais sera matérialisé par des barrières (SAS relais) et un tapis de chronométrage.



Nice >>> Saint-Laurent-du-Var

8.7 km

## Promenade des Anglais (Nice)

Le départ sera donné sur la Promenade des Anglais face au Théâtre de Verdure. Nous vous retrouverons au départ où vous vous placerez dans le sas que vous souhaitez mais uniquement sur la voie de circulation la plus éloignée de la mer de la Promenade des Anglais.



Saint-Laurent-du-Var >>> Cagnes-sur-Mer

3.0 km

## Office du tourisme (Saint-Laurent-du-Var)

10 minutes à pied de la gare

Le point relais se situe sur la Route du bord de Mer au niveau de l'office de Tourisme de Saint-Laurent-du-Var.



**Hippodrome de la Côte d'Azur (Cagnes-sur-Mer)**

*20 minutes à pied de la gare*

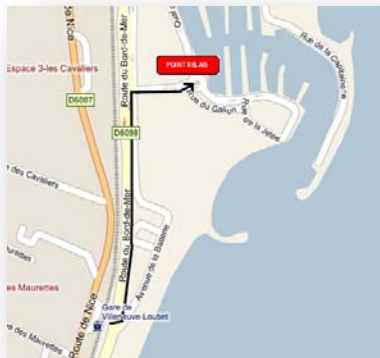
*Le point relais se situe sur la Promenade de la Plage face à l'Hippodrome de Cagnes-sur-Mer.*



**Marina Baie des Anges (Villeneuve-Loubet)**

*3 minutes à pied de la gare*

*Le point relais se situe sur le Quai d'honneur à l'intérieur de la Marina Baie des Anges au niveau du restaurant « Le Flibuste ».*





**Plage de la Salis (Antibes)**

20 minutes à pied de la gare : **Attention ! Descendez en gare de JUAN-LES-PINS !**

Le point relais se situe sur le Boulevard James Wyllie au niveau de la plage de la Salis sur le parking de la base nautique d'Antibes.



**Vieux port (Golfe-Juan)**

5 minutes à pied de la gare

Le point relais se situe sur l'Avenue des Frères Roustan sur le parking de l'office de tourisme de Golfe-Juan.



# Arrivée

## Formule Classique

Après avoir récupéré les 6 médailles de l'équipe, le dernier relayeur se dirigera vers le point de ravitaillement et retirera son sac consigne.

Une aire de rencontre sera aménagée sur le boulevard de la Croisette (sortie de la zone d'arrivée) afin de vous retrouver et de partager vos émotions. Il vous suffira de vous placer face à la lettre alphabétique que vous aurez choisie au préalable.

## Option Privilège

Nous vous attendons au Grand Salon au sein de l'hôtel InterContinental Carlton, situé face à la ligne d'arrivée (58 boulevard de la Croisette). Pour les derniers relayeurs, des membres du staff vous accueilleront et vous dirigeront jusqu'à cet espace.

Pour accéder à l'Hôtel InterContinental Carlton, un des plus prestigieux hôtels de la Croisette, n'oubliez pas votre bracelet Privilège remis lors du retrait des dossards.

Ce lieu vous est entièrement réservé. Vous pourrez bénéficier d'une séance de massage et vous changer dans les espaces prévus à cet effet.

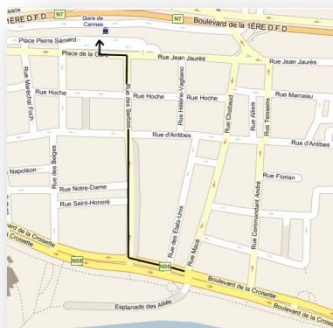
Un déjeuner-buffet permanent vous sera servi de 11h30 à 16h00 durant lequel vous pourrez tous ensemble refaire la course et échanger « à chaud » vos impressions dans une ambiance de 3<sup>ème</sup> mi-temps.

## Remise des prix

Les 3 premières équipes ayant franchi la ligne d'arrivée seront récompensées sur le podium du Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes situé face à l'hôtel InterContinental Carlton à Cannes.

## Retour sur Nice

Après vous être restaurés et reposés, vous pourrez rejoindre la ville de votre choix par le train.



### 5 minutes à pied de la gare :

- Continuer sur le Boulevard de la Croisette
- Tourner à droite sur la rue des Serbes
- Tourner à gauche sur la place de la gare