



LE GUIDE DU COUREUR

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2019

RETRAIT DES DOSSARDS



LE VILLAGE

À l'hôtel du département de Seine-Maritime

Vendredi 13 Septembre de 14h à 19h

Samedi 14 Septembre de 10h à 19h

L'accès au village se fait par le Quai Jean Moulin

STANDS PRÉSENTS SUR LE VILAGE :

- Arthur Loyd
- Bouchons 276
- Intersport
- JFC Normandie
- Le vélo Mad in France
- Marathon-Addict
- Matmut
- Seine-Maritime Attractivité
- Solidarité Textiles
- 2B équilibre

POUR LE RETRAIT DES DOSSARDS, LE COUREUR DEVRA SE MUNIR :

- D'une pièce d'identité (*possibilité sur téléphone si recto/verso*)
- De la copie de son certificat médical **OU** de sa licence 2019/2020 (*si ces éléments n'ont pas été fournis en amont*).
- **Pour des raisons pratiques, les certificats médicaux/licences pourront être déposés sur la plateforme d'inscription jusqu'au mercredi 11 septembre au soir.**
- **Une fois passée cette date, vous devrez vous munir de votre certificat médical datant de moins d'un an au départ de la course** (*portant la mention course à pied en compétition*).

POUR RÉCUPÉRER LE DOSSARD D'UN AUTRE COUREUR, VOUS DEVREZ :

- Présenter la pièce d'identité de ce dernier (*possibilité de fournir une photo recto/verso sur téléphone*)
- Fournir la copie du certificat médical ou la licence 2019/2020 de ce dernier (*si ces éléments n'ont pas été fournis en amont*).

ATTENTION :

- Aucun dossard ne sera remis **sans la totalité des pièces demandées**
- **Aucun dossard ne sera remis le jour de la course**

INFOS COURSES



DÉPART DES COURSES

À L'Hôtel du département de Seine-Maritime,
sur le Cours Clemenceau

- 09H15 : Marathon
- 10h00 : 10km de Rouen
- 10h45 : Semi-Marathon

À L'Hôtel de Ville de Rouen

- 12h00 : 5Km



SAS ÉLITE

Le SAS Elite sera matérialisé près de la ligne de départ. Il vous suffira de montrer votre numéro de dossard pour y avoir accès.

RYTHMES DE COURSES

MARATHON

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

SEMI-MARATHON

- 1h30
- 1h40
- 1h50
- 2h00

10KM DE ROUEN

- 40 mins
- 45 mins
- 50 mins
- 60 mins



Des repères visuels seront mis en place pour ces 3 courses.

ZONES DE RAVITAILLEMENT ET DE PROPRETÉ

ZONES DE RAVITAILLEMENT

Les ravitaillements seront situés **tous les 5km sur l'ensemble du parcours**, où des produits **liquides et solides** vous seront proposés.

Par ailleurs, **un ravitaillement sera présent après chaque zone de relais** et sera accessible à pied.

Enfin **un ravitaillement final** sera proposé à l'arrivée **pour l'ensemble des courses**. Une fois la ligne franchie, il vous suffira de **marcher quelques dizaines de mètres** pour y avoir accès.

ZONES D'ÉPONGEAGE

Pour les participants au Marathon uniquement, vous retrouverez également sur votre parcours **des zones d'épongeage** sur les points kilométriques suivants :

- 7,5Km
- 12,5Km
- 17,5Km
- 22,5Km
- 27,5Km
- 32,5Km
- 37,5Km

ZONES DE PROPRETÉ

En plus des points de ravitaillement, **des zones de propreté seront créées pour récupérer l'ensemble de vos déchets**.

Ces zones s'étendront sur une **distance de 300m** après les points de ravitaillement.

Des panneaux indiquant le **début et la fin de ces zones** seront présents sur le parcours.



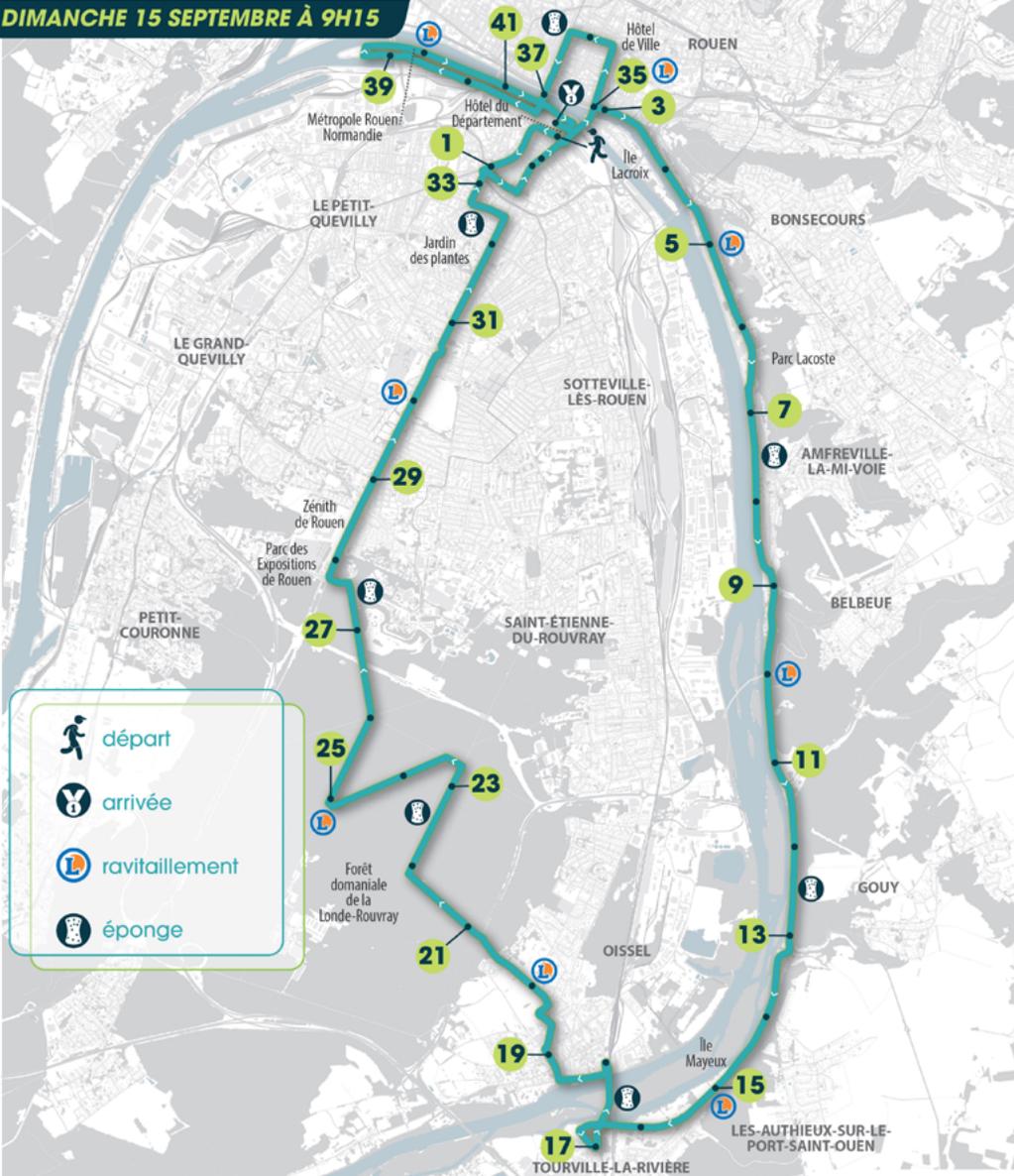


SEINE MARATHON 76

100% ROUEN-NORMANDIE

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À 9H15

PARCOURS DU MARATHON

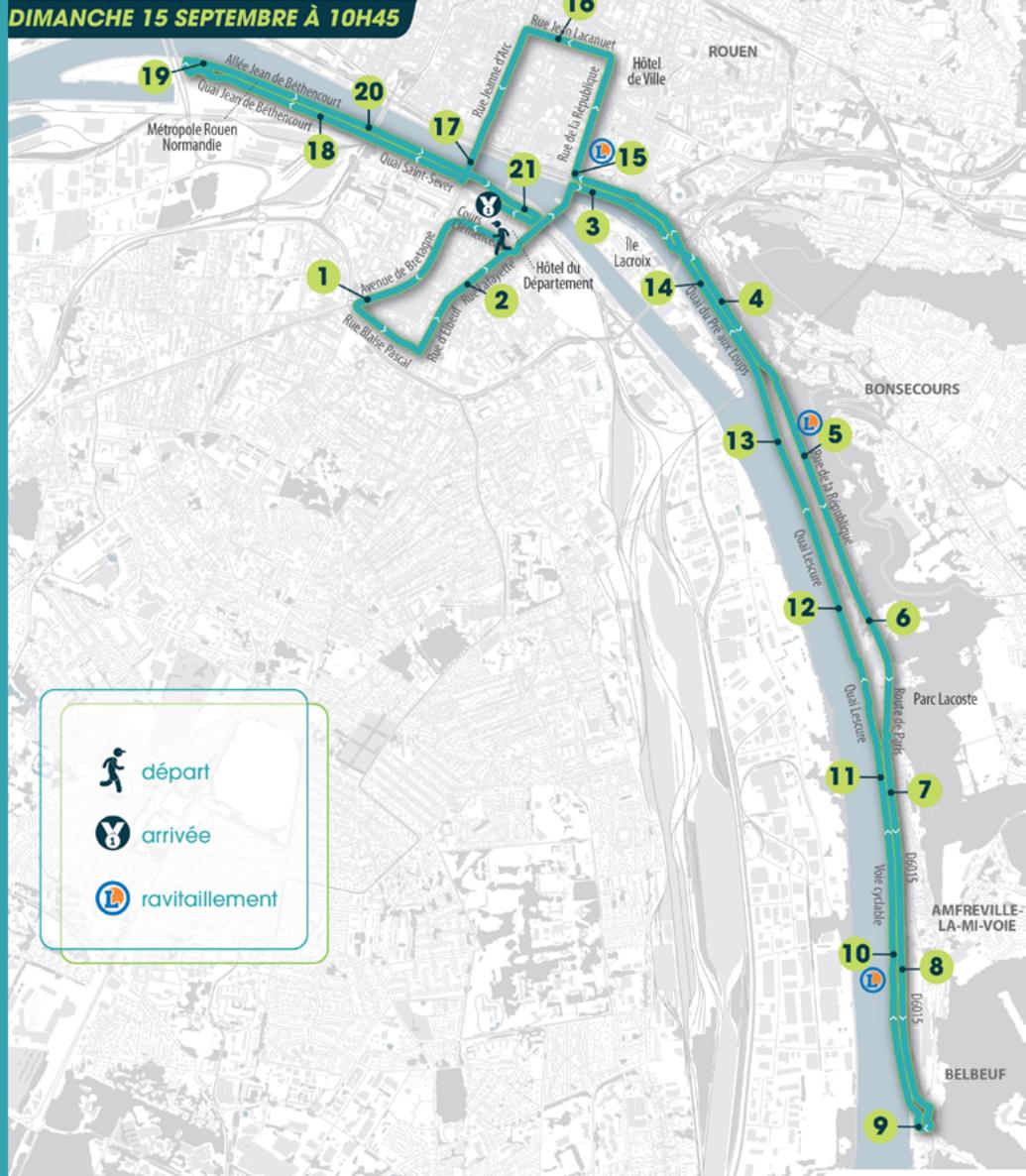


SEINE MARATHON 76

100% ROUEN-NORMANDIE

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À 10H45

PARCOURS DU SEMI-MARATHON



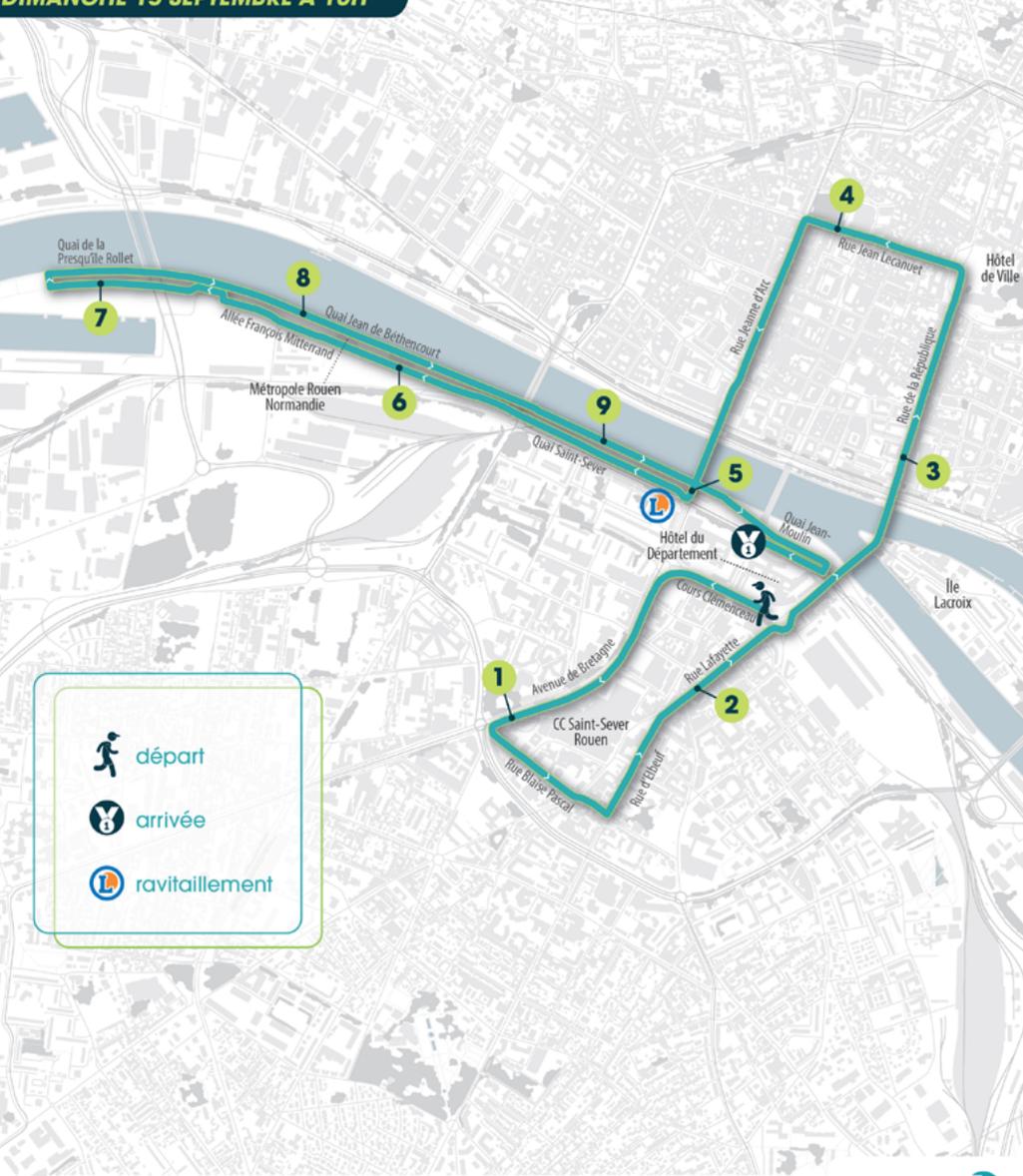


SEINE MARATHON 76

100% ROUEN-NORMANDIE

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À 10H

PARCOURS DU 10KM DE ROUEN



- départ
- arrivée
- ravitaillement

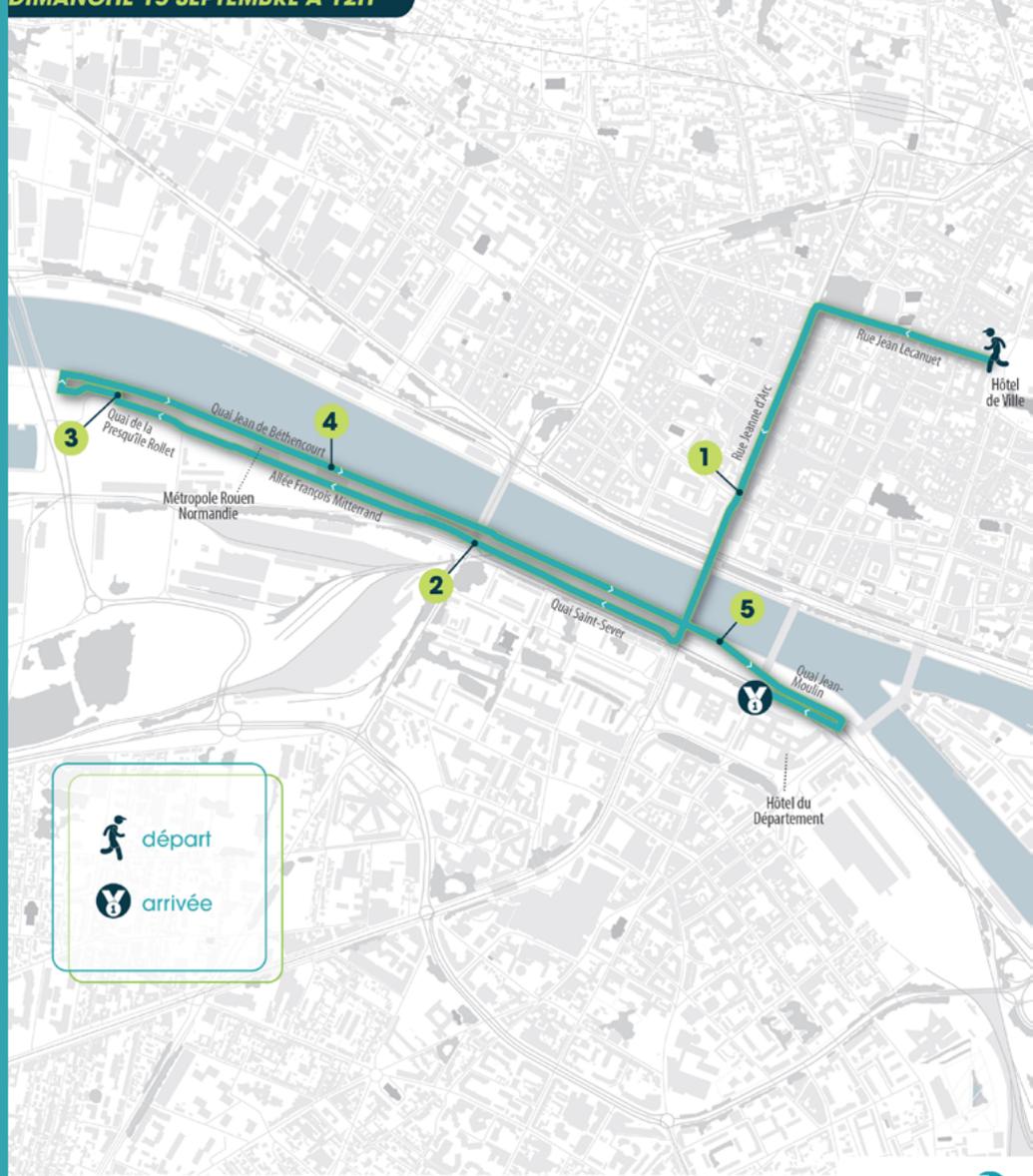


SEINE MARATHON 76

100% ROUEN-NORMANDIE

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À 12H

PARCOURS DU 5KM



- départ
- arrivée

INFOS ACCES / CIRCULATION

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE



ATTENTION

Pour des **raisons évidentes de sécurité**, toutes les personnes souhaitant **accéder à la zone de départ / arrivée** devront passer par l'un des **3 points de filtrage** situés :

- Rue Saint-Sever
- Quai Jean Moulin (côté pont Jeanne d'Arc)
- Quai Jean Moulin (côté pont Pierre Corneille)

Bien prévoir d'arriver en avance pour ne pas rater le départ de votre course.

ACCÈS PIETONS DIMANCHE

Pour les personnes **venant de Rouen Rive-Droite**, l'accès à la zone départ / arrivée, pourra se faire :

- Par le pont Jeanne d'Arc
- Par le pont Pierre Corneille

Le pont Boieldieu sera lui inaccessible le jour de la course, il s'agira d'une voie rouge : seuls les véhicules de secours pourront y circuler en cas d'évacuation d'urgence.

INFOS CIRCULATION ROUTIÈRE

Pour assurer la **sécurité des milliers de coureurs** lors de leur passage **le dimanche 15 septembre**, les axes suivants **ont été fermés à cet effet** :

- Quai Jean Moulin à Rouen
- La D6015 de Bonsecours jusqu'au pont de Oissel
- L'avenue des Canadiens du Zenith de Rouen jusqu'à la rue Meridienne
- Le boulevard de l'Europe
- L'ensemble du secteur Saint-Sever
- Rue de la République à Rouen
- Place de l'Hôtel de Ville à Rouen
- Rue Jean Lecanuet à Rouen
- Rue Jeanne d'Arc à Rouen
- Quai du Havre à Rouen
- Quai de la Bourse à Rouen
- Quai Pierre Corneille à Rouen

INFOS PRATIQUES



PARKING

Si vous vous rendez à Rouen en voiture, pensez à utiliser les parkings relais et poursuivez votre trajet en transports en commun. Il n'y a pas de parking dédié autour de la zone départ / arrivée.

ATTENTION : *Fermeture du Teor T4 entre 9h30 et 15h rendant l'accès impossible au Parking Zénith- Parc des Expositions.*



TRANSPORT EN COMMUN

Arrêt Métro : **Joffre Mutualité** / Ligne Métro M (à 200 mètres à pied).
Des connexions seront assurées avec les lignes de Teor.



GARAGE À VÉLO

Un garage à vélo / trotinette sera disponible dans la rue Saint-Sever entre le N°1 et le N°9.



CONSIGNE

Une consigne sera à votre disposition le dimanche matin dans l'enceinte de l'Hôtel du Département de Seine-Maritime **côté quai Jean Moulin**.

ATTENTION : Aucun vestiaire et aucune douche ne sont prévus sur la zone départ / arrivée.



TOILETTES

Des toilettes seront à votre disposition au départ et à l'arrivée des courses, ainsi que sur les parcours.



RÉCUPÉRATION

Des kinés seront présents à la fin des courses pour **vous aider à la récupération**. Un espace de récupération sera installé après la zone d'arrivée.



SECOURISTES

Des dispositifs de secours seront présents à des étapes du parcours. **Médecins et secouristes pourront vous assister** en cas de difficulté.



ANIMATIONS MUSICALES

Pendant votre course, vous trouverez plusieurs animations musicales sur le parcours avec notamment : **Le Moulin Rose, Jazz'Imut, Brass Band en Seine, Corcovado Percussions**



SERVICES

SUIVEZ LE MARATHON EN DIRECT

Téléchargez l'application «**Chrono Course**» disponible **gratuitement** sur Android et IOS en cliquant [ici](#) !

Vous pouvez **également suivre le Marathon** depuis votre **ordinateur** en cliquant [ici](#) !

VOS PHOTOS À L'ARRIVÉE

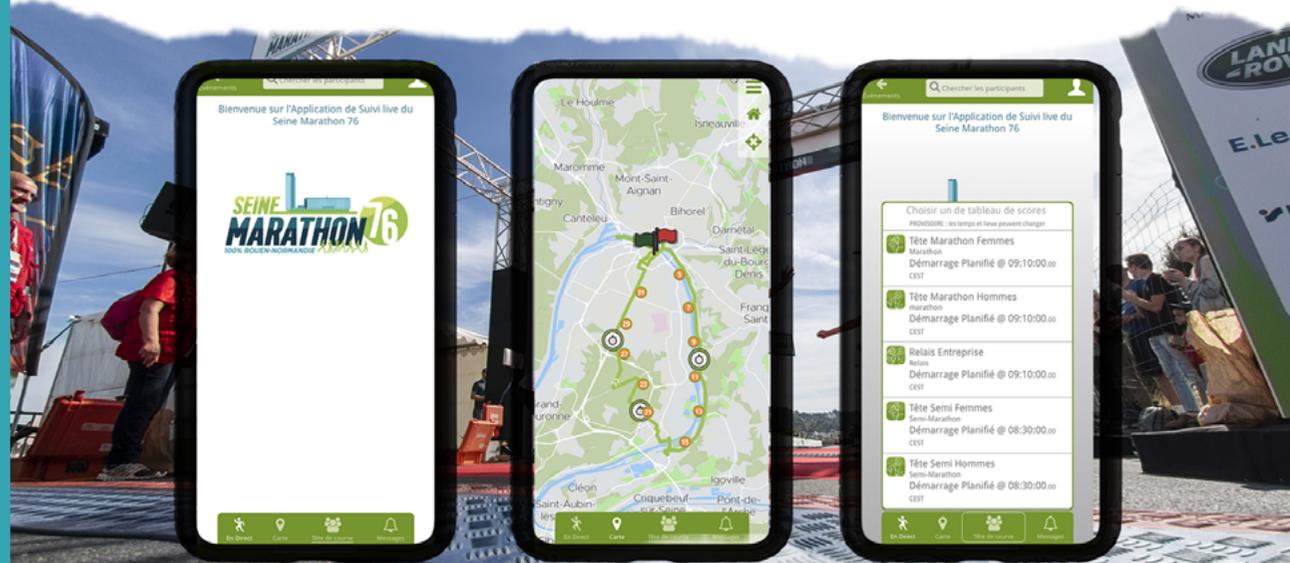
Les **photographes Potorunning** seront de nouveau présents pour photographier chacun d'entre vous **pendant la course** et surtout **sur la ligne d'arrivée**.

Vous pourrez **retrouver toutes vos photos** sur le site [Potorunning](#) en renseignant simplement **votre nom ou votre numéro de dossard**.



PHOTO
Running

APPLICATION DE SUIVI LIVE SEINE MARATHON 76



- 📍 Suivi des coureurs sur le parcours
- 📊 Résultats en live
- 🐦 Notifications Twitter
- 👤 Suivi des participants de votre choix & la tête de course

Chrono-Course est disponible sur



ASSOCIATIONS

Quatre associations seront cette année **mises à l'honneur par l'organisation** et récompensées par un don :

- Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques de Normandie
- SIEL BLEU
- Le Havre des familles
- L'association des donneurs de sang bénévoles du canton de Lillebonne.

Deux autres associations, partenaires du Seine Marathon 76, **nous accompagnent dans notre démarche écoresponsable** :

- Bouchons 276 qui aide au développement durable mais aussi les personnes en situation de handicap
- Solidarité Textiles, qui s'inscrit dans une démarche d'insertion pour la collecte, le tri et la valorisation des textiles usagés.

N'hésitez à pas les aider en amenant vos bouchons plastiques ou le textile dont vous n'avez plus l'utilité.



MERCI AUX BÉNÉVOLES

En 2019, **plus de 700 bénévoles**, ainsi que de nombreux professionnels, sont mobilisés pour **la bonne réussite de l'évènement**.

Anciens coureurs, passionnés de l'évènement, **de Rouen et d'ailleurs**, nous leur devons **le succès et la qualité** du Seine-Marathon 76.

L'équipe d'organisation **remercie très sincèrement chacun d'entre eux**.

