



MARATHON DE LA VIE 2013

Merci de votre inscription ! Ci dessous quelques consignes à communiquer à l'ensemble de votre équipe. **BONNE LECTURE ET À DIMANCHE !**

DÉPART

Chaque participant se présente au point de relais d'où il s'élancera. En ce qui concerne le départ initial, il aura lieu au Centre Eugène Marquis (CHR Rennes) à 9h00 précises. L'accueil des personnes prenant le départ s'y fera à partir de 8h00 et jusqu'à 8h40 au plus tard. Remise du tee-shirt et du brassard (passage de relais).

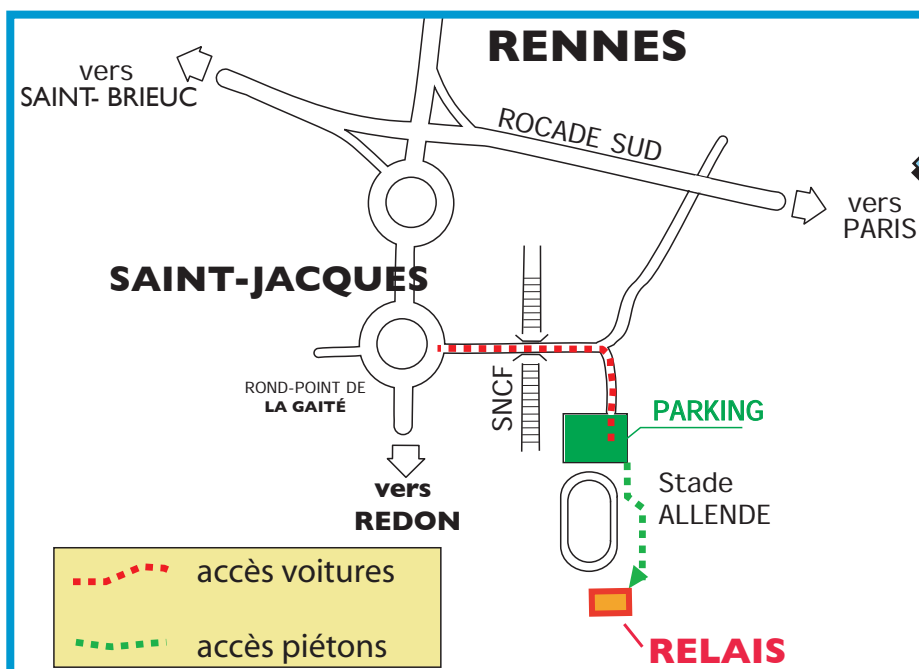
RETRAIT DES MAILLOTS

Chaque coureur retire son maillot au point-relais où il prend le départ.

Exemple : si vous êtes inscrit par exemple, pour courir l'étape 3, inutile de venir au départ de Rennes pour retirer votre maillot. Celui-ci vous sera donné au point-relais n°2

TRAVERSÉE DE RENNES

Pour d'évidentes raisons de sécurité, la traversée de Rennes est «encadrée» et «bridée». Le déroulement de la course est le suivant : le départ se fera de manière groupée du centre Eugène Marquis jusqu'au quai Tabarly pendant 3 km qui seront parcourus à la vitesse de 7 km/h.



QUELQUES INDICATIONS POUR REJOINDRE LES RELAIS

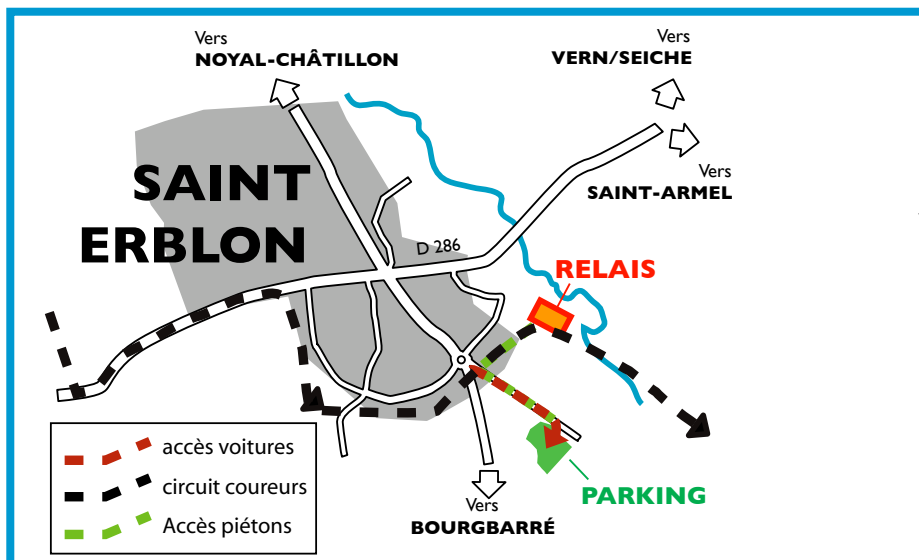
RELAIS 1 SAINT-JACQUES DE LA LANDE

STADE ALLENDE KM 5

Sortie REDON. Au rond point de la Gaité, prendre à gauche, passer sur le pont SNCF et rejoindre le parking (à droite après le pont).

Le parking se trouve dans la partie Nord du complexe sportif Allende.

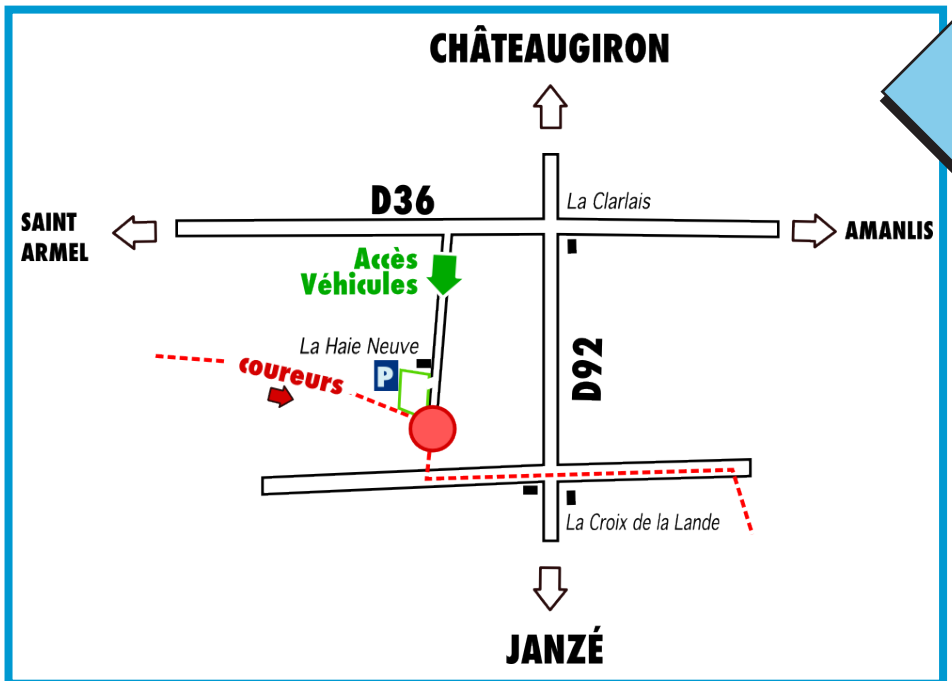
Prendre ensuite à pied le chemin piétonnier qui longe vers le sud les installations sportives. Le relais est au sud de la zone.



RELAIS 2 SAINT ERBLON KM 19

Le relais se trouve à la sortie ouest de Saint-Erblon

Parking sur place, au sud de la zone.

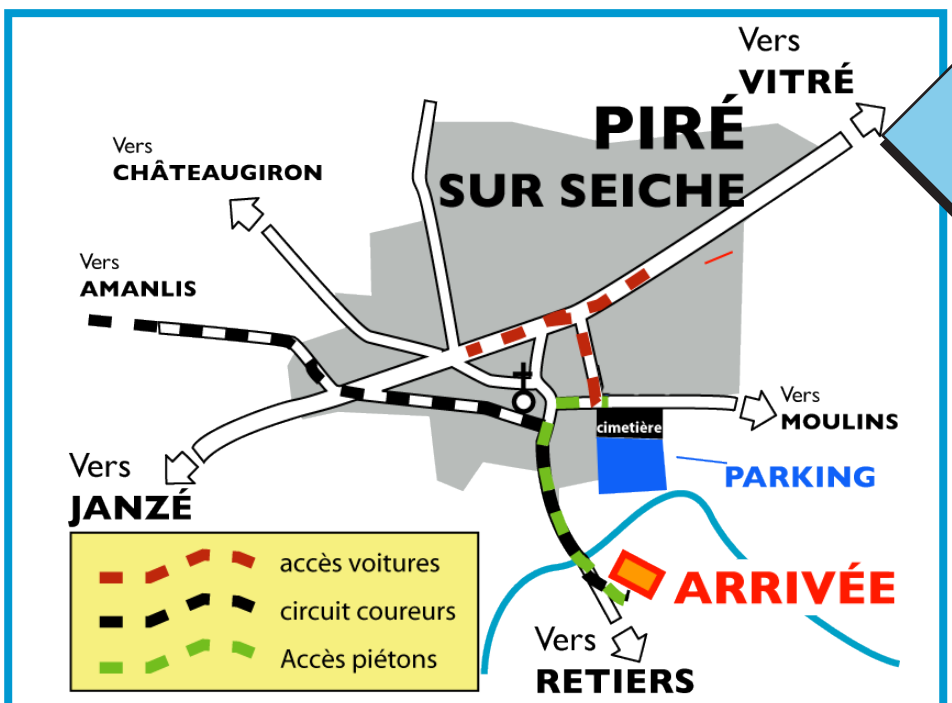


RELAIS 3

KM 32

L'accès se fait par la D36 (St-Armel<->-Amanlis). Suivre le fléchage en place.

Parking sur place.



ARRIVÉE

PIRÉ/SEICHE

KM 42

L'ARRIVÉE SE FAIT AU SUD DE PIRÉ, SUR LE TERRAIN DES SPORTS.

Parking sur place (près du cimetière !!!!) Suivre le fléchage) Restauration possible. Ceux qui souhaitent finir le parcours en équipe peuvent se regrouper place de l'église d'où ils repartiront vers l'arrivée.

CONSIGNES

Vous êtes soumis et devez respecter le code de la route. Ainsi, en ce qui concerne les tronçons routiers, vous devrez veiller à laisser la chaussée libre à la circulation routière en vous tenant bien à droite de la voie. Les carrefours sont gardés par des bénévoles de l'association. Ce n'est pas une raison pour faire n'importe quoi : jetez un coup d'oeil avant de traverser une route !

En cas d'incident vous concernant ou concernant un participant, veuillez appeler au plus vite les numéros suivants 06 10 24 70 88 ou le 06 64 50 90 05 qui vous mettront en relation avec les secouristes présents lors de la journée.

CONSIGNES ENVIRONNEMENT

Aux postes de relais et d'épongeage, vous pourrez trouver des gobelets, des bouteilles ou des fruits... Merci de ne pas jeter n'importe où vos déchets et d'utiliser les bassines prévues à cet effet aux différents postes

ASSURANCE : L'association a souscrit une assurance en responsabilité civile pour le marathon. Toutefois, nous vous encourageons à contacter votre assurance pour voir si de votre côté vous êtes couverts pour cette activité.