

ROAD BOOK



baloise namur marathon

**Samedi 6 avril et
dimanche 7 avril 2024**

Table des matières

1.	<i>PROGRAMME & RETRAIT DES DOSSARDS (individuel et groupe)</i>	4
2.	<i>PACER</i>	5
3.	<i>SE GARER À NAMUR</i>	5
4.	<i>BALOISE NAMUR MARATHON</i>	6
5.	<i>BALOISE NAMUR SEMI-MARATHON</i>	10
6.	<i>BALOISE NAMUR 10K KickCancer</i>	14
7.	<i>À l'arrivée</i>	18
8.	<i>INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES</i>	18
9.	<i>PLAN NAMUR EXPO</i>	20
10.	<i>ELITES</i>	21
11.	<i>Spectateurs</i>	22

BIENVENUE AU BALOISE NAMUR MARATHON, SEMI-MARATHON & 10K KickCancer

Au cœur de la capitale wallonne, en Belgique, le Baloise Namur Marathon, Semi-Marathon et 10K KickCancer offre une occasion unique de découvrir la Ville en participant à une course mythique.

Il est à la fois un défi sportif dans un cadre unique à la confluence de la Meuse et de la Sambre, un événement familial et populaire et une attraction touristique par la découverte d'une capitale historique et culturelle aux multiples visages.

Cette année l'ensemble des départs seront décentralisés. Le marathon débutera à Lives-sur-Meuse, le semi-marathon à Profondeville et le 10K Solidaire au parc de la Plante à Namur avec une arrivée à Namur Expo où vous trouverez toutes les commodités utiles.

N'hésitez pas à consulter notre site web et sa FAQ :

<https://www.baloisenamurmarathon.com/participants/faq>

! Informations élites en fin de road book !

1. PROGRAMME & RETRAIT DES DOSSARDS (individuel et groupe)

Adresse NAMUR EXPO : Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur.

! Pas d'inscription sur place !

Samedi 06 avril 2024 – Namur Expo

14h – 20h :

- Ouverture du village expo
- **Retrait des dossards**

Dimanche 07 avril 2024 – Namur Expo

5h45 – 8h45

- **Retrait des dossards**
- Accès au village expo

7h00

- Ouverture de la garderie pour les enfants (gratuite)

DEPART MARATHON

- 8h55 : Départ PMR du Baloise Namur Marathon
- 9h00 : Départ du Baloise Namur Marathon

DEPART SEMI-MARATHON

- 9h25 : Départ PMR du Baloise Namur Semi-Marathon
- 9h30 : Départ du Baloise Namur Semi-Marathon

DEPART 10K KickCancer

- 9h40 : Départ PMR Baloise Namur 10K KickCancer
- 9h45 : Départ Baloise Namur 10K KickCancer

11h00 : Remise des prix du Baloise Namur 10K KickCancer

11h45 : Remise des prix du Baloise Namur Semi-Marathon

12h30 : Remise des prix du Baloise Namur Marathon

15h00 : Clôture du classement

18h00 : Fermeture du village expo et des espaces animations

2. PACER

MARATHON: 3h00 - 3h15 - 3h30 - 3h45 - 4h00 - 4h15 - 4h30 - 4h45 - 5h00 - 5h30

HALF-MARATHON: 1h35 - 1h45 - 2h00 - 2h15 - 2h30 - 2h45

10K: 40' - 50' - 1h

3. SE GARER À NAMUR



4. BALOISE NAMUR MARATHON

- Lieu de départ : inscrire dans le GPS, rue du Chafour dans le GPS. Attention, ne pas entrer dans la rue en voiture.
- Heure de départ du Baloise Namur Marathon et SAS :

Baloise Namur Marathon

Rue du Chafour - 5101 Namur

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
 PMR, Joelette	8h40	8h55
Elite	8h45	9h00
2h31 - 3h00	8h45	9h00
3h01 - 3h30	8h45	9h00
3h31 - 4h00	8h45	9h00
4h01 - 4h30	8h45	9h00
4h31 et plus (Max 6h)	8h45	9h00

- Installations de départ :



- Comment se rendre au départ du Baloise Namur Marathon ?

OPTION 1 : j'ai choisi la navette pour accéder au départ (PMR inclus)

- Les navettes TEC pour votre départ se trouveront devant Namur Expo, Avenue Sergent Vriethoff 2. Le choix de la navette est indiqué par un pictogramme sur votre dossard.

HORAIRE : cliquez [ICI](#).

OPTION 2 : je ne prends pas la navette

- Il est possible d'être déposé au départ à Brumagne. Merci de respecter le code de la route et la signalisation mise en place pour la sécurité des coureurs.

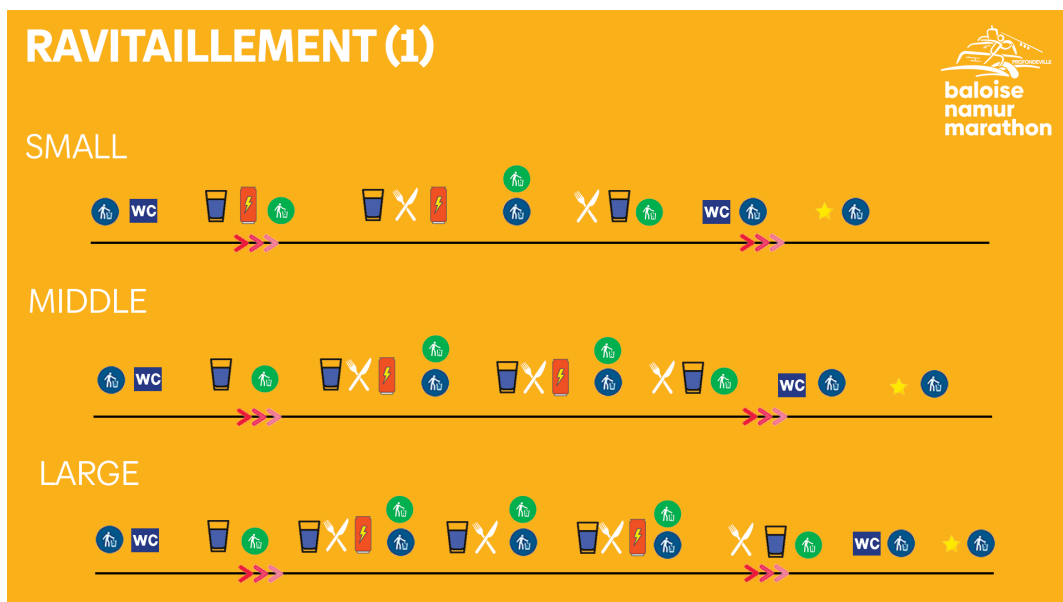
- Consignes

- Une languette détachable est présente sur votre dossard. Elle doit être accrochée à votre sac avant d'être déposée dans le camion qui amènera votre sac à l'arrivée.
- Le sac à déposer doit faire maximum **40L**.
- Seuls les sacs sont acceptés à la consigne (pas de vêtement, pas de valise).

- Si vous envisagez de prendre un vêtement pour vous tenir chaud, il sera possible de le déposer dans un container de l'ASBL TERRE. Les vêtements seront alors recyclés.
- Vous récupérez votre sac dans l'espace coureur après l'arrivée. Il sera rangé dans la file correspondant à votre numéro de dossard.

○ Ravitaillement

- 8 ravitaillements : eau, isotonic (High 5 citrus), barres énergétiques (High 5), bananes, oranges, fruits secs, chips salées (by Croky).
- A l'arrivée (uniquement pour les coureurs) : eau, soft, solide.
- Placement: 5,8K (small), 11K (small), 15,8K (small), 20,8K (middle), 25,8K (middle), 30,6K (middle), 34,8K (large), 40,8K (small).



- **Vestiaires**

Les vestiaires femmes et hommes avec douche se situent au centre sportif de Tabora à 500m de Namur Expo (suivre le fléchage au départ de Namur expo).

5. BALOISE NAMUR SEMI-MARATHON

- Lieu de départ : <https://maps.app.goo.gl/pT796PXttbAq8kom6>
- Heure de départ du Baloise Namur Semi-Marathon & SAS :

Baloise Namur Semi-Marathon Chaussée de Dinant - 5170 Profondeville (Rivière)

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
	9h10	9h25
	9h15	9h30
	9h15	9h30
	9h15	9h30
	9h15	9h33
	9h15	9h33
	9h15	9h33

- Installations de départ :



- Comment se rendre au départ du Baloise Namur Semi-Marathon ?

OPTION 1 : j'ai choisi la navette pour accéder au départ

- Deux navettes de train vous amèneront au départ du Semi-Marathon.
- Des navettes de bus sont également organisées afin de vous amener au départ du Semi-Marathon.

HORAIRE : cliquez [ICI](#).

OPTION 2 : je ne prends pas la navette

- Il est possible d'être déposé au départ au pont de Lustin, rive droite, [ICI](#).
- Merci de respecter le code de la route et la signalisation mise en place pour la sécurité des coureurs.

- Un parking se situe à la [gare de Lustin](#). Il est aussi possible de se garer sur le territoire de la commune de Profondeville.
- Des navettes seront organisées au départ de Namur Expo pour vous ramener à votre voiture.

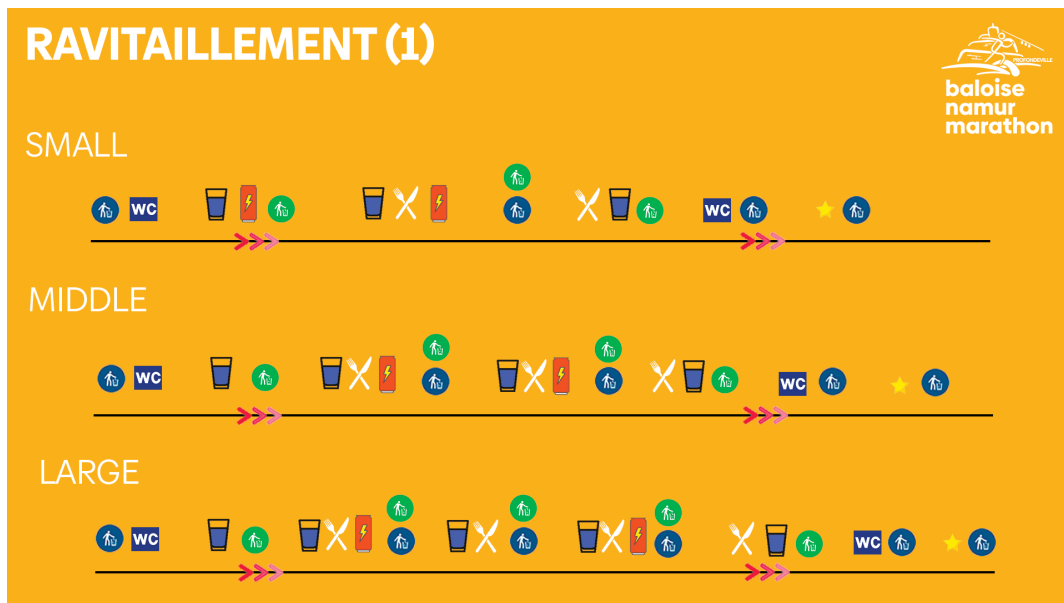
HORAIRE : cliquez [ICI](#).

○ Consignes

- Une languette détachable est présente sur votre dossard. Elle doit être accrochée à votre sac avant d'être déposée dans le véhicule qui amènera votre sac à l'arrivée.
- Le sac à déposer doit faire maximum **30L**.
- Seul les sacs sont acceptés à la consigne (pas de vêtement, pas de valise).
- Si vous envisagez de prendre un vêtement pour vous tenir chaud, il sera possible de le déposer dans un container de l'ASBL TERRE. Les vêtements seront alors recyclés.
- Vous récupérez votre sac dans l'espace coureur après l'arrivée. Il sera rangé dans la file correspondant à votre numéro de dossard.

- **Ravitaillement**

- 4 ravitaillements : eau, isotonic (High 5 citrus), barres énergétiques (High 5), bananes, oranges, fruits secs, chips salées (by Croky).
- A l'arrivée (uniquement pour les coureurs) : eau, soft, solide.
- Placement: 2,8K (middle), 6,8K (middle), 11,8K (middle), 15,8K (large).



- **Vestiaires**

Les vestiaires femmes et hommes avec douche se situent au centre sportif de Tabora à 500m de Namur Expo (suivre le fléchage au départ de Namur expo).

6. BALOISE NAMUR 10K KickCancer

- Lieu de départ : Auberge de jeunesse de Namur, Avenue Félicien Rops 8, 5000 Namur.
- Heure de départ du Baloise Namur 10K KickCancer :

Baloise Namur 10k KickCancer

Avenue Félicien Rops 8 - 5000 Namur

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
 PMR, Joelette	9h25	9h40
Elite	9h30	9h45
36min - 45min	9h30	9h45
46min - 60min	9h30	9h45
1h01 - 1h30	9h30	9h45
1h31 et plus	9h30	9h45

- Installations de départ :



- Comment se rendre au départ du Baloise Namur 10K KickCancer ?

OPTION 1 : j'ai choisi la navette pour accéder au départ

- Les navettes TEC pour votre départ se trouveront devant Namur Expo, Avenue Sergent Vriethoff 2. Le choix de la navette est indiqué par un pictogramme sur votre dossard.

HORAIRE : cliquez [ICI](#).

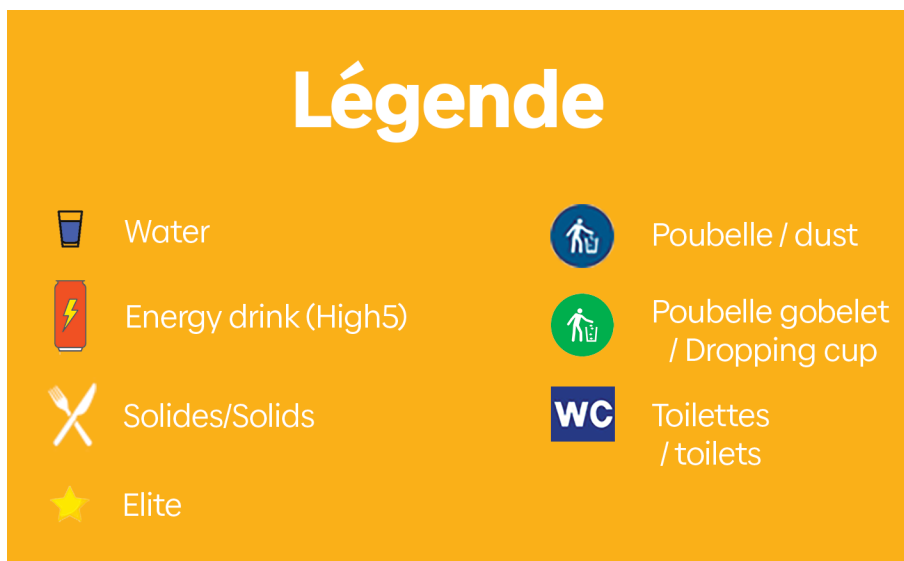
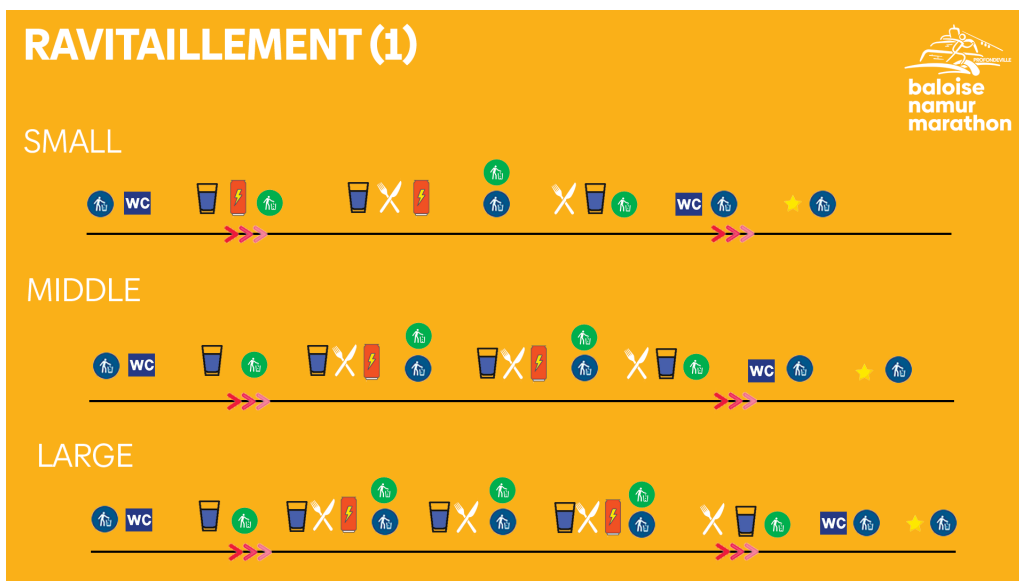
OPTION 2 : je ne prends pas la navette

- Il est possible d'être déposé à proximité du départ au croisement de la rue de Francken et du Boulevard de Meuse à Jambes pour rejoindre le départ via l'écluse de Jambes.
- Merci de respecter le code de la route et la signalisation mise en place pour la sécurité des coureurs.

- Un parking se situe aux casernes de Jambes (100 places). Des navettes seront organisées au départ de Namur Expo pour vous ramener à votre voiture après la course.
 - Le parking en voirie est autorisé et gratuit le dimanche.
- **Consignes**
- Une languette détachable est présente sur votre dossard. Elle doit être accrochée à votre sac avant d'être déposée dans le véhicule qui amènera votre sac à l'arrivée.
 - Le sac à déposer doit faire maximum **20L**.
 - Seul les sacs sont acceptés à la consigne.
 - Si vous envisagez de prendre un vêtement pour vous tenir chaud, il sera possible de le déposer dans un container de l'ASBL TERRE. Les vêtements seront alors recyclés.
 - Vous récupérez votre sac dans l'espace coureur après l'arrivée. Il sera rangé dans la file correspondant à votre numéro de dossard.

- **Ravitaillement**

- Un ravitaillement : eau, isotonic (High 5 citrus), barres énergétiques (High 5), bananes, oranges, fruits secs, chips salées (by Croky).
- A l'arrivée (uniquement pour les coureurs) : eau, soft, solide.
- Placement 5K (large).



- **Vestiaires**

Les vestiaires femmes et hommes avec douche se situent au centre sportif de Tabora à 500m de Namur Expo (suivre le fléchage au départ de Namur expo).

7. À l'arrivée

- a. Lorsque vous avez passé la ligne d'arrivée, vous serez invités à entrer dans l'espace coureur pour recevoir votre médaille (voir plan infra), la graver le cas échéant et accéder à l'espace kiné, au ravitaillement de fin et à la consigne pour récupérer votre sac.
- b. Il est possible de graver votre médaille sur place sans réservation (paiement sur place) dans l'espace coureur (voir plan infra).
- c. Les boissons offertes sont distribuées sur présentation du dossard au bar de l'organisation (voir plan infra).
- d. Un poste médical avancé (PMA) est organisé à l'arrivée. Numéro en cas d'urgence : 112.

8. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- a. Où et quand récupérer mon dossard ?

Si vous avez été invité à retirer votre dossard chez Trakks et que vous ne l'avez pas fait, votre dossard sera à Namur Expo.

Les dossards sont à retirer pour **TOUTES ET TOUS**, le 6 avril dès 14h jusque 20h et le dimanche 7 avril dès 6h à Namur Expo dans l'espace dossard (voir plan infra).

- b. Quand et où récupérer mon t-shirt ?

Le 6 avril dès 14h jusque 20h et le dimanche 7 avril dès 6h.

Pour celles et ceux qui ont déjà le dossard, le retrait du t-shirt se fait au stand de l'organisation dans le village expo (voir plan infra).

Pour TOUS les autres, le retrait se fait au moment du retrait du dossard dans l'espace dossard (voir plan infra).

- c. Je veux changer de SAS.

La demande se fait au point INFO (voir plan infra) dans les heures d'ouverture du village expo le samedi 6 avril et jusque 8h le dimanche 7 avril.

- d. Je veux prendre la navette.

La demande se fait au point INFO (voir plan infra) dans les heures d'ouverture du village expo le samedi 6 avril et jusque 8h le dimanche 7 avril.

- e. Barrière horaire : tous les coureurs doivent passer la ligne à 15h au plus tard.

- f. Gravure de la médaille : dans le village expo.

- g. Y a-t-il des toilettes ?

Oui aux points de départ et sur les ravitaillements.

- h. Accompagnant/ravito perso :

Les vélos, trottinettes et autres véhicules sont strictement interdits sur le parcours sous peine d'exclusion du coureur.

Interdiction de passer la ligne avec un tiers (les officiels disqualifieront).

Vous pouvez vous ravitailler en dehors des espaces prévus dans le respect de l'environnement et de l'entourage.

- i. Il est interdit de jeter ses déchets en dehors des zones de ravitaillement sous peine d'exclusion.

- j. Les résultats seront en ligne sur notre site web. (deadline de post chronocompetition). Le classement se fait sur base du temps réel.

- k. Vous recevrez un email vous permettant de visualiser vos photos sur le parcours. Ces photos sont réalisées par Sportograf.

9. PLAN NAMUR EXPO



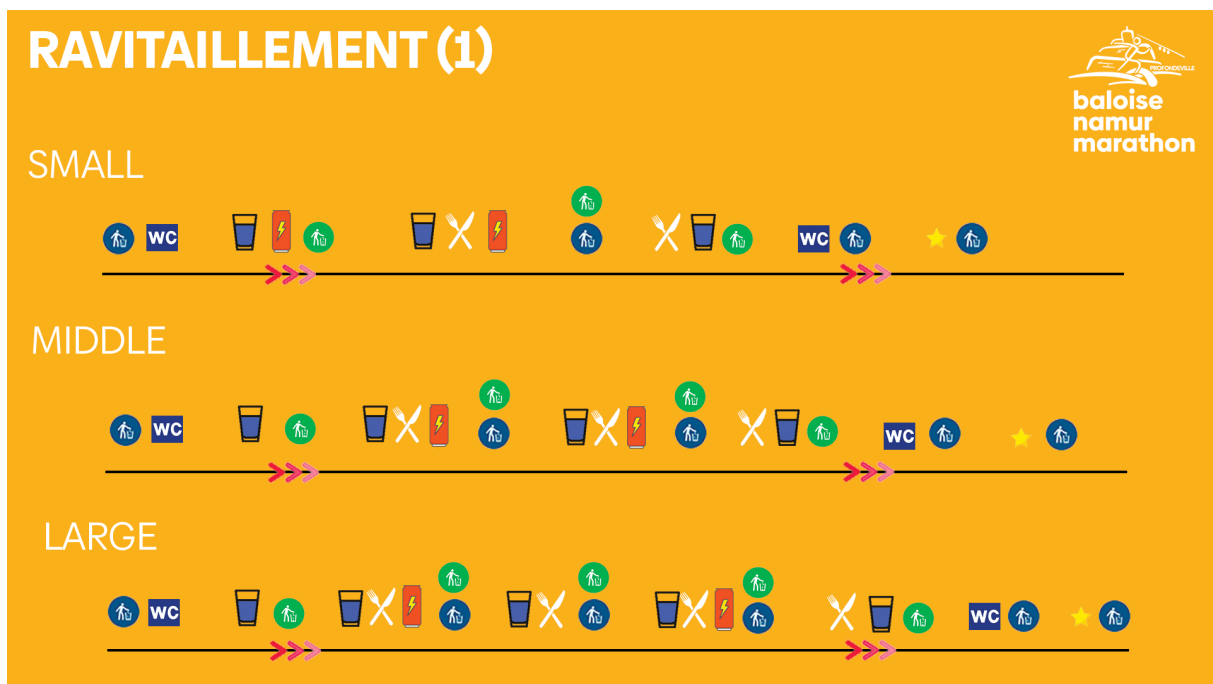
Lorsque vous passerez la ligne d'arrivée vous serez invités à avancer vers l'espace coureur (4) pour récupérer votre médaille, faire un tour chez les kinés sportifs, vous ravitailler et récupérer votre sac.

Si vous ne vous sentez pas bien le PMA (19) sera directement accessible sur votre gauche.

ATTENTION : pas de retour possible dans l'espace coureur une fois que vous en êtes sorti.

10. ELITES

- Le mardi 2 avril à 18h, vous êtes conviés à une visioconférence pour vous présenter les parcours et l'organisation générale. Un lien vous sera envoyé par mail le dimanche 31 mars 2024.
- Vous pouvez déposer votre ravitaillement personnel le samedi 6 avril 2024 entre 14h et 20h à Namur Expo ou le dimanche 7 avril 2024 à partir de 5h30 jusque 6h15 au point info.
- Le ravitaillement personnel sera déposé sur la table Elite prévue sur chaque ravitaillement, soit l'étoile jaune dans la photo ci-dessous (en fin de ravito).





11. Spectateurs

Il y a plusieurs animations sur le parcours du marathon (fanfare, tambours, DJ, cornemuse, etc.).

POINTS D'INTÉRÊT

- 36K environ : Namur, la baloise Cheering Lane qui se trouve [ICI](#) avec Dj et petit bar.
- 21,5K : Profondeville, [ICI](#).

ANIMATIONS ET EMBLEMES

Dans l'ordre du parcours du Marathon avec les points GPS.

LES TAMBOURS	https://maps.app.goo.gl/hmsPJ24Z9bckJ7PU8
FANFARE OHEY	https://maps.app.goo.gl/o3keHfgUqAT2qb5E6
FANFARE DE THON	https://maps.app.goo.gl/byBdPFWMGv6vDczn8
FANFARE	https://maps.app.goo.gl/CRSCGZEGPLVgswR1A
FANFARE	https://maps.app.goo.gl/SmJ34JMa3dhjYvNL9
21,K ANIMATION	https://maps.app.goo.gl/SocQauoQn21FzNKt7
TAUTI's BAND	https://maps.app.goo.gl/N2h48WYPrwRTvpmQ6
CORNEMUSE	https://maps.app.goo.gl/QQpjQtvRazBhHh2k7
LES ZOUAVES	https://maps.app.goo.gl/ZmmDokGVf8dK8W1A9
SONNEURS	https://maps.app.goo.gl/8VT5c8wjRBpmBcZL8
BALOISE CHEERING LANE	https://maps.app.goo.gl/PNzhBby2y6VpqTZ69

DJ LESTRATE	https://maps.app.goo.gl/s91HUXzGRzidoKty6
KARAOKE	https://maps.app.goo.gl/fFtvMawHxz64AsbHA
DJ VASCO	https://maps.app.goo.gl/tK9dNGT9JrhaDS7m8
DJ ANCIAUX	https://maps.app.goo.gl/M9rnqGjtYdmHyZpD6
SPACE KID	https://maps.app.goo.gl/PNbnzeb9roGsiZYP9
LES MOLONS	Namur Expo (Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur)
DJ ALEXIS	Namur Expo (Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur) (Arche d'arrivée)

MERCI DE RESPECTER LE CODE DE LA ROUTE ET LES MESURES DE POLICE.

MERCI





Bouké