

# [GUIDE RELAIS]

## SE RENDRE À SON POINT RELAIS

### DÉPART - KM 0

#### NICE

##### Promenade des Anglais

Le départ sera donné à 8h00 sur la Promenade des Anglais face au Théâtre de Verdure. Sur les zones de départ, des zones de filtrage et de fouilles seront prévues. Afin d'éviter une trop longue attente, nous vous recommandons d'être dans votre sas avant 7h30. Vous pourrez vous positionner uniquement entre le sas de départ de 3h15 et 5h00.

### POINT RELAIS 1 - KM 8.7

#### SAINT-LAURENT DU VAR

##### Office de Tourisme

Le point relais se situe sur la Route du Bord de Mer au niveau de l'office de tourisme de Saint-Laurent du Var, à 10 minutes à pied de la gare de Saint-Laurent du Var.



### POINT RELAIS 2 - KM 11.7

#### CAGNES-SUR-MER

##### Hippodrome de la Côte d'Azur

Le point relais se situe sur la Promenade de la Mer en face de l'Hippodrome de Cagnes-sur-Mer au niveau de l'épi N°3, à 20 minutes à pied de la gare de Cagnes-sur-Mer.



## SACS CONSIGNES | DEPOSIT BAGS

Le sac consigne du dernier relayer peut être déposé au niveau des camions consignes 'Marathon Relais' situés sur la place Masséna à Nice le jour de la course entre 6h30 et 7h30.

Une étiquette avec votre numéro de dossard sera à positionner sur votre sac consigne.



The Deposit bags can be left at trucks marked 'Marathon Relais' located on Place Masséna in Nice on the day of the race between 6:30 and 7:30 am.

A sticker with your bib number will be placed on your deposit bag.



Seul le sac Kiprun de 17L offert à chaque coureur lors du retrait des dossards servira de sac consigne pour transporter vos affaires de rechange du départ jusqu'à l'arrivée.

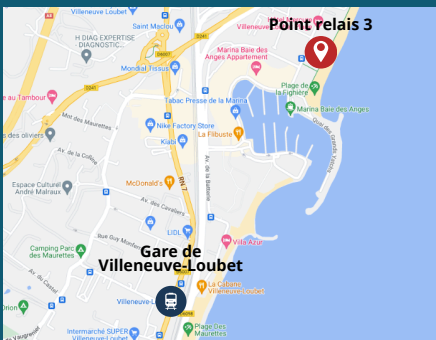
Only the 17L Kiprun bag offered to each runner when collecting their bibs will serve as a left-luggage bag to transport your spare belongings from start to finish.

## POINT RELAIS 3 - KM 16.8

### VILLENEUVE-LOUBET

#### Parking de la Figlière

Le point relais se situe sur le Boulevard Eric Tabarly sur le parking de la Figlière, à 10 minutes à pied de la gare de Villeneuve-Loubet.

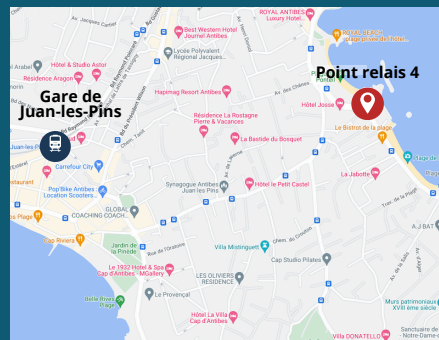


## POINT RELAIS 4 - KM 25.3

### ANTIBES JUAN-LES-PINS

#### Plage de la Salis

Le point relais se situe sur le Boulevard James Wyllie au niveau du parking de la base nautique, à 20 minutes à pied de la [gare de Juan-les-Pins](#).

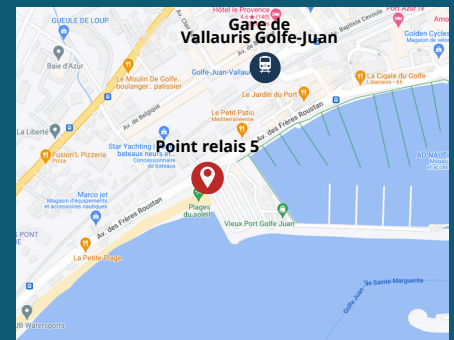


## POINT RELAIS 5 - KM 36.1

### VALLAURIS GOLFE-JUAN

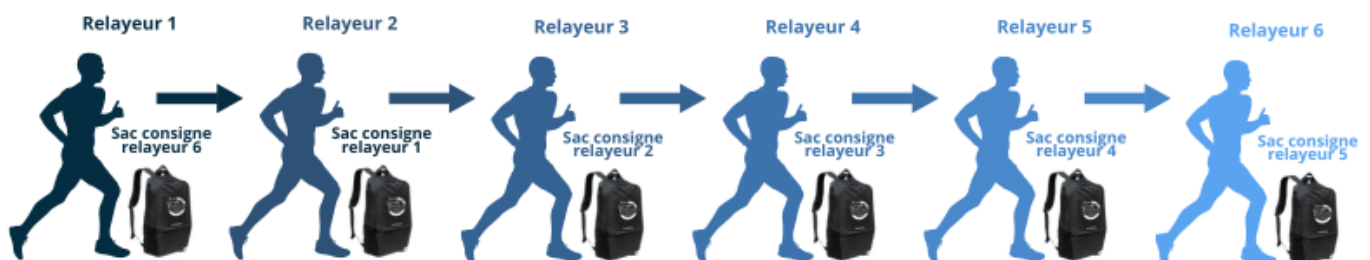
#### Vieux Port

Le point relais se situe sur l'Avenue des frères Frères Roustan sur le parking de l'Office de Tourisme de Vallauris Golfe-Juan, à 5 minutes à pied de la gare de Vallauris Golfe-Juan.



Chaque relayeur (excepté le dernier) confiera son sac au relayeur suivant avant la course et le récupérera dans le point relais après avoir couru. Pour le dernier relayeur : il confiera son sac consigne au premier relayeur qui le déposera dans la zone consigne située à proximité de la zone de départ à Nice. 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.

*Each runner (except the last one) will entrust his bag to the next runner after him before the race and get it back after his race. For the last runner : He will entrust his bag to the first runner who will deposit area closed to the start area in Nice.*



## MÉDAILLES | MEDALS

Le relayeur qui passera la ligne d'arrivée pourra récupérer sa médaille ainsi que celle de tous ses coéquipiers après la ligne d'arrivée du marathon à Cannes.

*The runner who crosses the finish line will be able to collect his medal as well as that of all his teammates after the finish line of the marathon in Cannes.*

## DOSSARDS | BIBS

Lors de la remise des dossards, chaque équipe se verra remettre :

- Les dossards individuels (à porter dans le dos)
- Un dossard sur lequel est intégré la puce de chronométrage (à porter devant) fixé sur une ceinture porte dossard fournie qui servira de passage de témoin lors du relais.

**Cette ceinture doit être rendue à l'arrivée.**

*When the bibs are handed out, each team will be given*

- Individual bibs (to be worn on the back)
- A bib on which the electronic timing chip will be integrated (to be worn in the front). This will be attached to a bib belt provided and will serve as a handover during the relay between teammates.

**This belt must be returned upon arrival.**



## ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF | COLLECTIVE WARM-UP

Nous vous donnons rendez-vous avant le départ, entre 7h20 et 7h35, pour un échauffement collectif animé par un coach du Club Métropolitain.

*We will meet you before departure, between 7:20 a.m. and 7:35 a.m., for a collective warm-up led by a coach from the Club Métropolitain.*