



La Duchesse NANTES

5km • 10km

CHÂTEAU DES DUCS DE BRETAGNE

SAMEDI 4 NOVEMBRE 2023 - DÉPART 20H30

LE GUIDE DU *Coureur*

Toutes les informations que vous devez connaître pour le jour de la course sont ici !

DECATHLON

CHÂTEAU
DES DUCS DE
BRETAGNE
MUSÉE
D'HISTOIRE
DE NANTES

LA FABRIQUE
sportive

VILLE DE
Nantes

Loire
Atlantique

RÉGION
PAYS
DE LOIRE

DECATHLON

CHÂTEAU
DES DUCS DE
BRETAGNE
MUSÉE
D'HISTOIRE
DE NANTES

LA FABRIQUE
sportive

VILLE DE
Nantes

Loire
Atlantique

RÉGION
PAYS
DE LOIRE

SOMMAIRE

INFOS RETRAIT DES DOSSARDS 3

LE PARCOURS 4

LE DUO 5

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART 6

ARRIVÉE DE LA COURSE - COUR DU CHÂTEAU 7

INFOS UTILES SUR LA COURSE 8



INFOS RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera exclusivement **chez notre partenaire DECATHLON ATLANTIS**, Zone Commerciale Atlantis, Place Océane, 44800 - Saint-Herblain.

Aucun retrait ne se fera au Château.

HORAIRES DE RETRAIT :

Vendredi 3 novembre de 15h à 20h

Samedi 4 novembre de 9h à 16h

PIÈCES À PRÉSENTER :

- votre **carte de retrait de dossard** (téléchargeable sur votre espace coureur, dans les jours précédents la course)
- votre **pièce d'identité** ou une copie.
- votre **licence FFA** ou votre **copie de certificat médical** si votre dossier est incomplet.

RETRAIT PAR UN TIERS :

Si vous ne pouvez pas récupérer votre dossard, il peut être retiré par un tiers à condition que ce dernier présente votre carte de retrait de dossard, la copie de votre pièce d'identité et votre justificatif médical si votre dossier est incomplet.



Bon Plan Transport

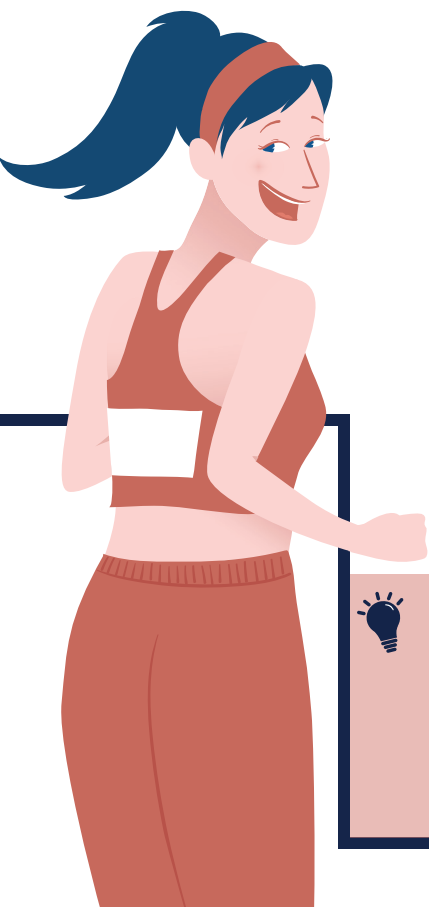
Les transports en commun sont gratuits le week-end. Pour retirer votre dossard, privilégiez la ligne de Tramway 1 (arrêt Schoelcher).

LE PARCOURS

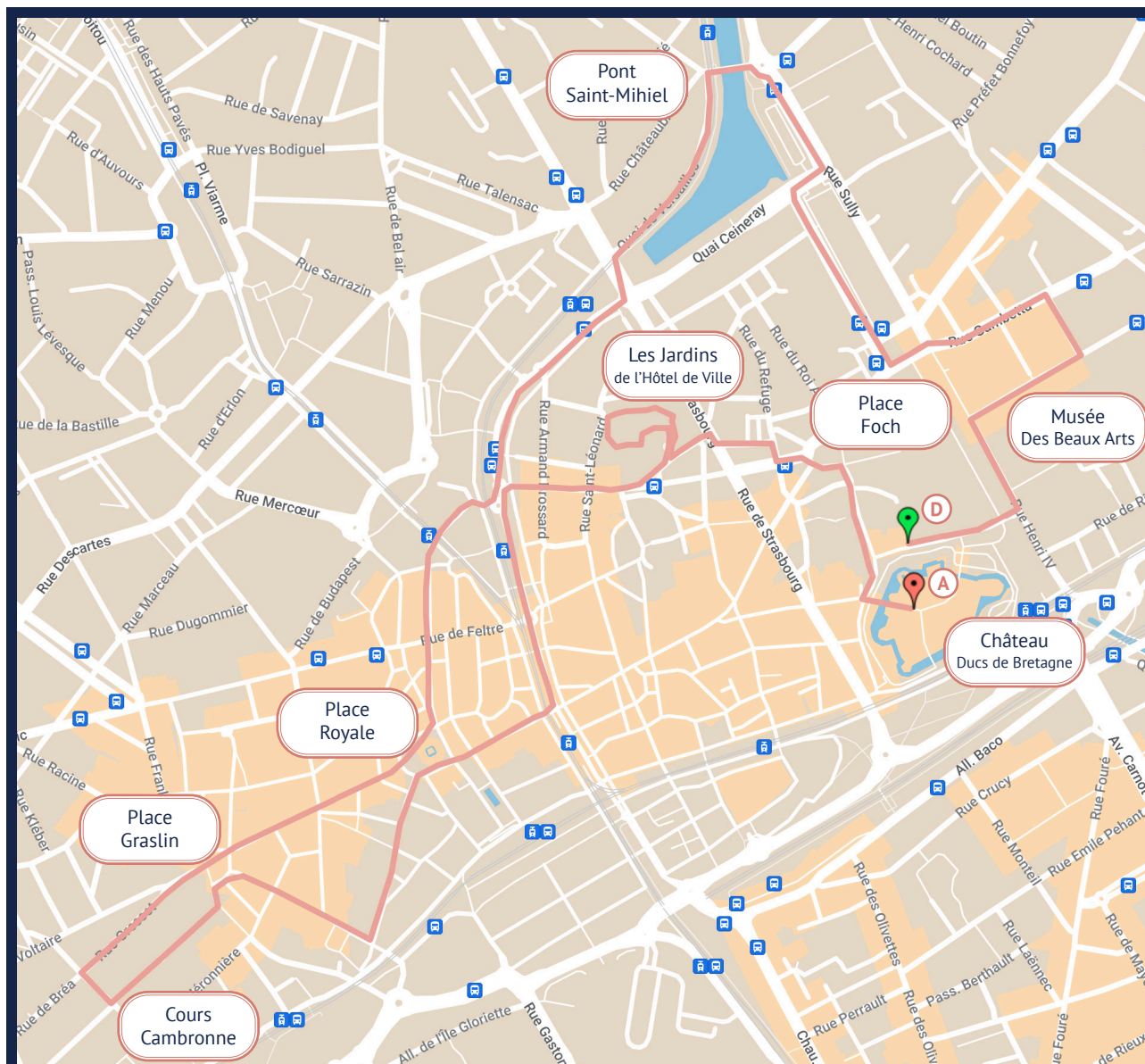
Le 5KM s'effectue en une boucle et le 10KM se compose de deux boucles.

Départ à 20h30 de la Rue Prémion pour le 5KM et le 10KM.

Arrivée dans la cour du Château.



Nous vous conseillons de prendre une lampe de running (frontale ou pectorale) pour la course.



LE DUO

- Les coureurs d'un duo doivent parcourir les 10KM et franchir la ligne d'arrivée ensemble (il ne s'agit pas d'un relais).
- Le classement se fera en fonction du chrono du dernier arrivant de l'équipe.



- Il y aura un classement pour le duo 100% féminin et un classement pour le duo mixte.

ACCÉDER À LA ZONE DE DÉPART

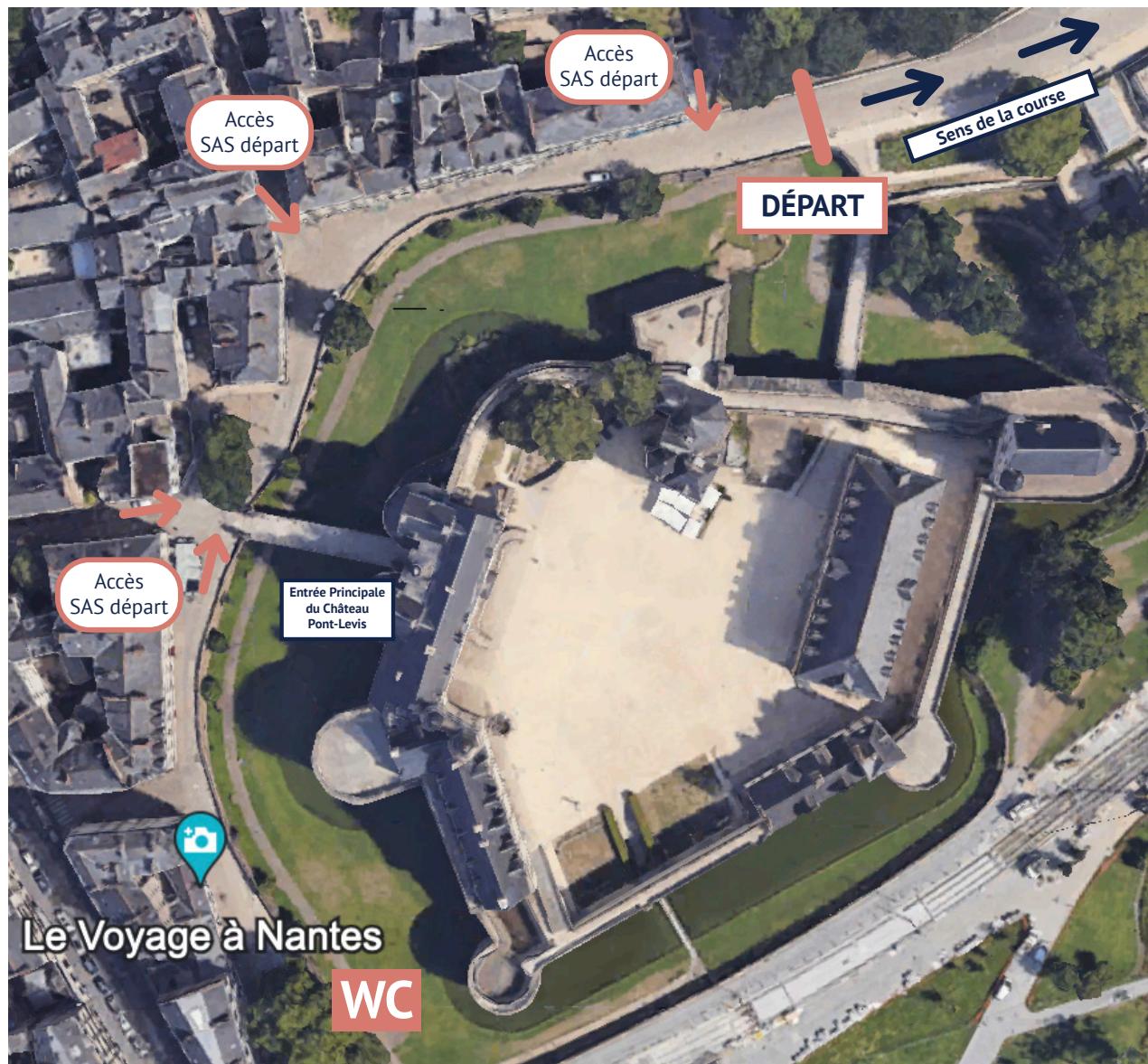
Nous vous conseillons d'emprunter les transports en commun pour vous rendre sur le départ (les transports en commun sont gratuits le week-end) :

- 1 Tram ligne 1 - arrêt Duchesse Anne
- 4 Busway ligne 4 - arrêt Duchesse Anne

Nous vous conseillons d'arriver entre 45min et 1h avant le départ de la course.



À partir de 19h00 le Château sera fermé au public. Des WC seront à votre disposition au niveau de la station Bicloo Château à proximité du miroir d'eau (Rue des Etats).



ARRIVÉE DE LA COURSE - COUR DU CHÂTEAU

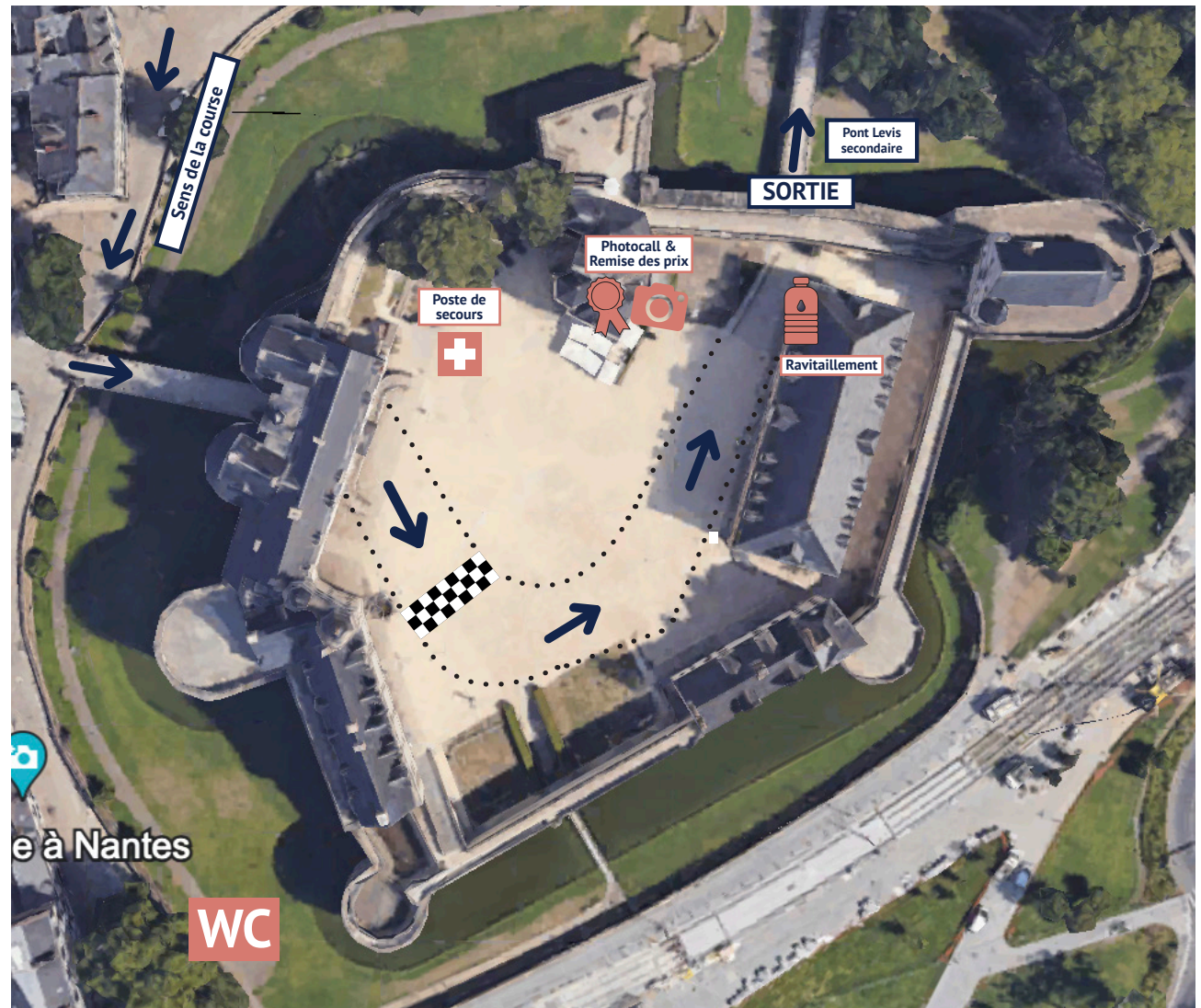
Un tote-bag avec votre ravitaillement vous sera remis à la fin de la course.

La sortie se fera uniquement par le pont-levis secondaire.

Seules les personnes avec un dossard auront un accès à la cour du Château.



Profitez de votre soirée mais rappelez-vous que les autres coureurs voudront aussi en profiter. Une fois la ligne d'arrivée franchie, merci de vous diriger vers la sortie.



INFOS UTILES SUR LA COURSE



Les courses sont chronométrées. Un dossard équipé d'une puce électronique vous sera remis pour calculer votre performance. La puce de votre dossard sera initialisée automatiquement sur la ligne de départ et servira de contrôle à l'arrivée.

Pour rappel, le dossard devra être porté pendant toute la course. Il est interdit de masquer tout ou partie du dossard, de le plier et/ou de le découper.



En raison des mesures de sécurité actuelles, nous ne sommes pas en capacité de proposer d'espace Consignes/Vestiaires.



Des WC seront à votre disposition au niveau de la station Bicloo Château à proximité du miroir d'eau (Rue des Etats).



Le parcours est exclusivement urbain, il est encadré, sécurisé et éclairé par les réverbères. Nous vous conseillons fortement de courir avec une lampe de running (frontale ou pectorale) de façon à éclairer vos pas et anticiper les éventuelles imperfections de la chaussée.



Le temps maximum autorisé est de 1h30 après le départ de l'épreuve. La barrière horaire à l'arrivée est fixée à 22h00.



Les résultats seront disponibles en ligne à la fin de la course sur : laduchesse-nantes.com

Toutes les informations sur : www.laduchesse-nantes.com



Suivez l'actualité de La Duchesse
www.laduchesse-nantes.com



STRAVATM

@laduchessenantes

#LaDuchesseNantes