

30 MAI AU 2 JUIN 2024 | CAEN - NORMANDIE

# MARATHON

DE LA

# Liberté

NORMANDY RUNNING FESTIVAL

## ROADBOOK RELAIS MARATHON

80<sup>e</sup>  
ANNIVERSAIRE  
D-DAY & BATAILLE  
DE NORMANDIE

MARATHONDELALIBERTE.FR





**MARATHON**  
DE LA *Liberté*  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

# LE RELAIS

- 📍 Courseulles-sur-Mer
- 📍 Caen Stade Héliatas

- 1 Courseulles-sur-Mer — Colleville-Montgomery  
13,4 km
- 2 Colleville-Montgomery — Blainville-sur-Orne  
11,2 km
- 3 Blainville-sur-Orne — Mathieu  
7,8 km
- 4 Mathieu — Caen  
9,795 km
- 📍 Point de rassemblement des relayers  
Place Saint-Sauveur



# MARATHON

DE LA *Liberté*

NORMANDY RUNNING FESTIVAL



**DIMANCHE 2 JUIN 2024**



**DÉPART 9H10**  
COURSEULLES-SUR-MER



LE RELAIS MARATHON  
EST LIMITÉ À 5H30



**COURSEULLES-SUR-MER → COLLEVILLE-MONTGOMERY**

**13,4 KM**



**COLLEVILLE-MONTGOMERY → BLAINVILLE-SUR-ORNE**

**11,2 KM**



**BLAINVILLE-SUR-ORNE → MATHIEU**

**7,8 KM**



**MATHIEU → CAEN**

**9,795 KM**

## NAVETTES PREMIERS RELAYEURS

Service gratuit de navette pour acheminer le 1<sup>er</sup> relayeur au départ du Relais Marathon (6h00 à 7h30) depuis le Parc des Expositions de Caen.

## RAVITAILLEMENTS

Des ravitaillements seront disposés tous les 5 km depuis le départ du Relais Marathon. Un ravitaillement complet sera offert à l'arrivée de chacun des relayeurs ainsi qu'un Buffet Saveurs de Normandie, permettant de déguster les spécialités locales pour le finish au Parc des Expositions de Caen.

Utiliser les zones prévues à cet effet lors de la course pour jeter ses déchets (ne surtout pas les jeter dans la nature).

## DERNIÈRE LIGNE DROITE À 4

Possibilité de franchir la ligne d'arrivée à 4. Pour cela, une zone de récupération sera installée au niveau de la Place Saint-Sauveur.

## ITINÉRAIRE

**NE VOUS FIEZ PAS À L'ITINÉRAIRE INDIQUÉ PAR VOTRE GPS.** Celui-ci vous emmènera sur le parcours du Relais Marathon sans prendre en compte les arrêts de circulation.

L'équipe organisatrice  
**VOUS SOUHAITE À TOUTES ET À TOUS UNE EXCELLENTE ÉPREUVE**



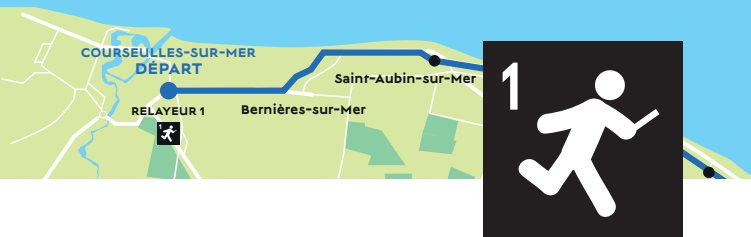
# ITINÉRAIRE 1

(recommandé)

Une seule voiture suffit et il n'est pas nécessaire d'avoir un accompagnant. Les 4 relayeurs se rendent à Courseulles-sur-Mer pour déposer le relayeur n°1. Ils se dirigent ensuite vers la zone de relais n°2 à Colleville-Montgomery. Ils récupèrent le relayeur n°1 et déposent le n°2. Ils se rendent ensuite sur la zone de relais suivante à Blainville-sur-Orne. Ils y récupèrent le relayeur n°2 et déposent le relayeur n°3. Les relayeurs se rendent sur la zone de relais suivante à Mathieu pour récupérer le relayeur n°3 et y déposer le n°4. Ils finissent par se rendre à Caen pour finir à 4 le dernier km et franchir ensemble la ligne d'arrivée.

STADE HELITAS  
ARRIVEE

PARC EXPO  
P



DÉPÔT DU 1<sup>er</sup> RELAYEUR

## CAEN — COURSEULLES-SUR-MER



ZONE DE DÉPART  
COURSEULLES-SUR-MER  
Route de Bernières



35 MIN

### C'EST PARTI !



Périphérique Nord



n°5 - Côte de Nacre -  
Direction Douvres-la-Délivrande



3<sup>e</sup> sortie - Douvres-la-Délivrande



Traverser Épron



**D7**

Mathieu, Courseulles-sur-Mer



**D7** Courseulles-sur-Mer

---



**D 404** Courseulles-sur-Mer

---



**D 79** Courseulles-sur-Mer

---



Entrer dans Courseulles-sur-Mer

---



Stade Gymnase Collège Route anglaise

---



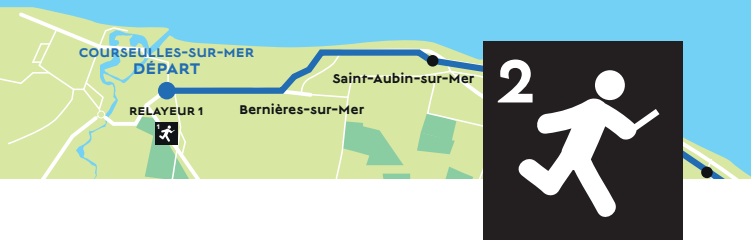
Suivre le fléchage

---



**ARRIVÉE ZONE DE DÉPART MARATHON**

---



DÉPÔT DU 2<sup>e</sup> RELAYEUR

## COURSEULLES-SUR-MER — COLLEVILLE-MONTGOMERY



RELAIS N°2  
COLLEVILLE-MONTGOMERY  
Boulevard Maritime



≈ 25 MIN

### C'EST PARTI !



**D 79**

Route de Caen



**D 404**

Mathieu, Caen



**D 221**

Cresserons, Lion-sur-Mer



Traverser Cresserons



**D 35**

Hermanville-sur-Mer





Traverser Hermanville-sur-Mer



Tourner à droite  
Colleville-Montgomery



Entrer dans Colleville-Montgomery



**D 35** St-Aubin-d'Arquenay



Au croisement du bar-tabac



Suivre **D 60** direction Colleville plage



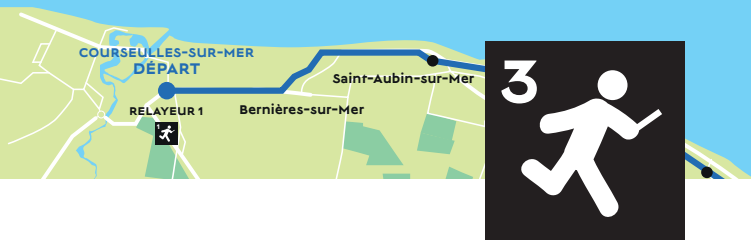
**D 60A** Continuer tout droit au croisement  
après Auchan



Suivre le fléchage jusqu'au front de mer



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**



DÉPÔT DU 3<sup>e</sup> RELAYEUR

## COLLEVILLE-MONTGOMERY — BLAINVILLE-SUR-ORNE



RELAIS N°3  
BLAINVILLE-SUR-ORNE  
Rue Albert Catherine



≈ 15 MIN

### C'EST PARTI !



Quitter Colleville-Montgomery  
côté Auchan



**D 60A** Direction Caen



Au bar tabac direction  
Saint-Aubin-d'Arquenay



Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay  
direction Caen



**D 515**

Caen

---



**D 141B**

Blainville-sur-Orne/Beauregard

---



Direction Centre-ville

---



Boulevard Jacques Duclos

---



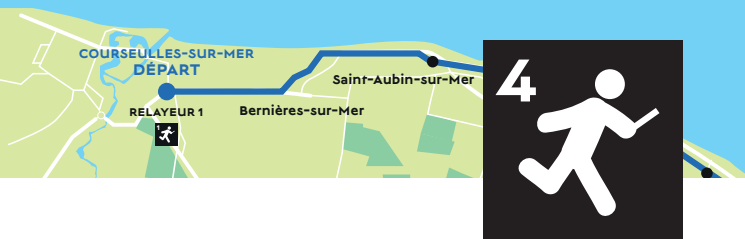
Suivre le fléchage

---



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**

---



DÉPÔT DU 4<sup>e</sup> RELAYEUR

## BLAINVILLE-SUR-ORNE — MATHIEU



RELAIS N°4  
MATHIEU  
Place du Général de Gaulle



≈ 18 MIN

### C'EST PARTI !



Prendre à gauche boulevard Jacques Duclos



Caen



Caen



**D 226** Hérouville - Lebisey



Continuer tout droit jusqu'à

**D 60**



**D 60**

Caen, Hérouville-Saint-Clair



**D 60**

Épron au niveau de Auchan



Continuer tout droit Avenue de Garbsen  
direction Courseulles-sur-Mer -  
Douvres-la-Délivrande



**D 7**

Mathieu au 4<sup>ème</sup> rond-point



**D 220**

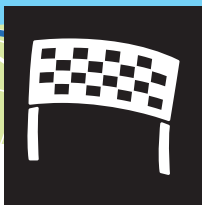
2<sup>e</sup> sortie direction Mathieu



Suivre le fléchage



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**



ARRIVÉE

## MATHIEU — CAEN PARC EXPO



ARRIVÉE  
PARC EXPO CAEN  
Parking



≈ 25 MIN

### C'EST PARTI !



Quitter Mathieu



Tourner à droite vers la 4 voies.



**D7** Caen



Traverser Épron



Le long du CHU



 Périphérique Ouest  
Direction Cherbourg



n°6 - Vallée des Jardins direction  
Caen centre



Direction Caen Centre  
- Parc des Expositions



Jusqu'au Zénith - Direction Caen Centre  
- Parc des Expositions



Le long de **E.Leclerc** 



1<sup>re</sup> sortie - Toutes directions

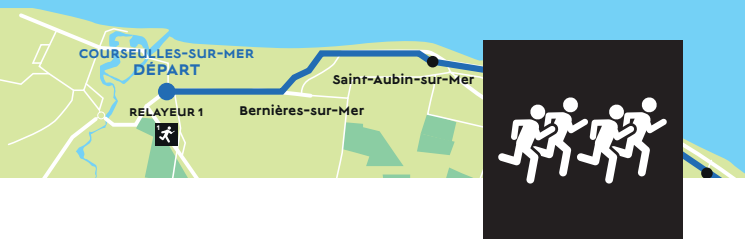
**D 405**



Zénith - Parc Expo 



**ARRIVÉE PARC EXPO**



ZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4<sup>e</sup> RELAYEUR

## PARC EXPO — PLACE SAINT-SAUVEUR



ZONE DE RÉCUPÉRATION  
CAEN  
Place Saint-Sauveur



≈ 10 MIN

### C'EST PARTI !



Suivre fléchage départ 10 km et arrivée



Longer le stade Héлитas et remonter jusqu'au rond-point de l'hôtel de ville



Arrivée Place Saint-Sauveur

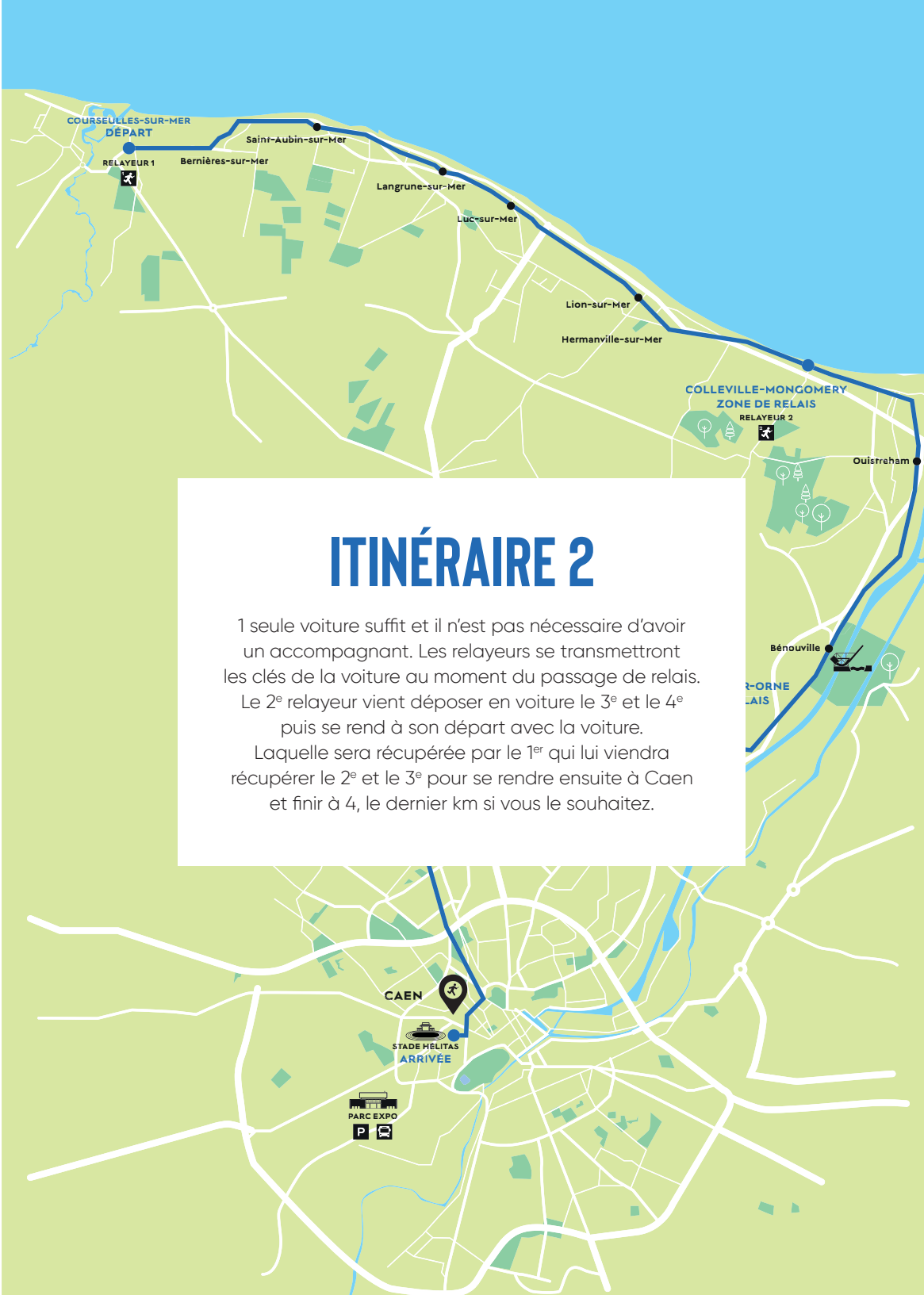
## FRANCHISSEZ LA LIGNE D'ARRIVÉE À 4 BRAVO À TOUS !





**2 JUIN 2024**

**L'UNION FAIT LA FORCE !**



## ITINÉRAIRE 2

1 seule voiture suffit et il n'est pas nécessaire d'avoir un accompagnant. Les relayeurs se transmettront les clés de la voiture au moment du passage de relais.

Le 2<sup>e</sup> relayeur vient déposer en voiture le 3<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> puis se rend à son départ avec la voiture.

Laquelle sera récupérée par le 1<sup>er</sup> qui lui viendra récupérer le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> pour se rendre ensuite à Caen et finir à 4, le dernier km si vous le souhaitez.



DÉPÔT DU 1<sup>er</sup> RELAYEUR  
AU DÉPART DES NAVETTES DU MARATHON

## CAEN — PARC EXPO



PARKING  
PARC DES EXPOSITIONS  
DE CAEN



≈ 10 MIN

## C'EST PARTI !



Périphérique Sud



n°10 - Éterville



**D 405**

Caen Centre



Zénith - Parc Expo



**ARRIVÉE PARC EXPO**



DÉPÔT DU 4<sup>e</sup> RELAYEUR

## CAEN — MATHIEU



RELAIS N°4  
MATHIEU  
Place du Général de Gaulle



≈ 25 MIN

## C'EST PARTI !



Sortir du Parking par l'arrière du Village Expo et rejoindre le Zénith



1<sup>re</sup> sortie - Direction centre-ville



2<sup>e</sup> sortie - Direction Mémorial de Caen



Le long de **E.Leclerc** 



Jusqu'à  PARIS Périphérique Est



n°5 - Côte de Nacre - Direction  
Douvres-la-Délivrande



D7 Courseulles-sur-Mer



D7 Traverser Epron



**D7** Mathieu



**D 220** Prendre 2<sup>e</sup> sortie  
direction Mathieu



Suivre le fléchage



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**



DÉPÔT DU 3<sup>e</sup> RELAYEUR

## MATHIEU — BLAINVILLE-SUR-ORNE



RELAIS N°3  
BLAINVILLE-SUR-ORNE  
Rue Albert Catherine



≈ 17 MIN

### C'EST PARTI !



Quitter Mathieu - Tourner à droite  
vers D220 Anisy



**D7** Caen



D220 Traverser Epron



Le long du CHU



**PARIS** Périphérique Est



n°3a – Porte d'Angleterre



**D 515**

Ouistreham – Hérouvill



**D 141<sup>B</sup>**

Blainville-sur-Orne



Centre Équestre



Rue du Général Leclerc  
direction centre-ville



Boulevard Jacques Duclos



Suivre le fléchage



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**



DÉPÔT DU 2<sup>e</sup> RELAYEUR

## BLAINVILLE-SUR-ORNE — COLLEVILLE-MONTGOMERY



RELAIS N°2  
COLLEVILLE-MONTGOMERY  
Boulevard Maritime



≈ 16 MIN

### C'EST PARTI !



Prendre à gauche rue Jacques Duclos



**D 141**

Rue Général Leclerc  
direction Caen



**D 141B**

Direction Bénouville



**D 515**

Ouistreham/Bénouville



**D 35**

Saint-Aubin-d'Arquenay





Passage sous **D 515**



**D 35**

Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay  
- Suivre direction Douvres-la-Délivrande



**D 35**

Entrer dans Colleville-Montgomery



Au croisement du bar tabac



Suivre **D 60** direction Colleville plage



**D 60A**

Continuer tout droit au croisement  
après Auchan



Suivre le fléchage jusqu'au front de mer



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**



RÉCUPÉRATION DU 2<sup>e</sup> RELAYEUR

## COLLEVILLE-MONTGOMERY — BLAINVILLE-SUR-ORNE



RELAIS N°3  
BLAINVILLE-SUR-ORNE  
Rue Albert Catherine



≈ 15 MIN

### C'EST PARTI !



Quitter Colleville-Montgomery  
côté Auchan



**D 60A** direction Caen



**D 60A** Au bar tabac direction  
Saint-Aubin-d'Arquenay



Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay  
direction Caen



**D 515** Caen



**D 141B**

Blainville-sur-Orne

---



Direction centre ville

---



Rue Jacques Duclos

---



Suivre le fléchage

---



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**

---



RÉCUPÉRATION DU 3<sup>e</sup> RELAYEUR

## BLAINVILLE-SUR-ORNE — MATHIEU



RELAIS N°4  
MATHIEU  
Place du Général de Gaulle



≈ 18 MIN

### C'EST PARTI !



Prendre à gauche rue Jacques Duclos



Caen



Caen



**D 226**

Hérouville - Lebisey



**D 226**

Hérouville - Lebisey



**D 60**

Caen, Hérouville-Saint-Clair

---



**D 60**

Épron au niveau de Auchan

---



Continuer tout droit Avenue de Garbsen  
direction Courseulles-sur-Mer  
-Douvres-la-Délivrande

---



**D 7**

Mathieu au 4<sup>e</sup> rond-point

---



**D 220**

2<sup>e</sup> sortie direction Mathieu

---



Suivre le fléchage

---



**ARRIVÉE ZONE DE RELAIS**

---



ARRIVÉE

## MATHIEU — CAEN PARC EXPO



ARRIVÉE  
PARC EXPO CAEN  
Parking



≈ 25 MIN

### C'EST PARTI !



Quitter Mathieu



Tourner à droite sur la 4 voies



**D7** Caen



Traverser Épron



le long du CHU



Périphérique Ouest  
direction Cherbourg



n°6 – Vallée des Jardins  
direction Caen centre



Direction Caen Centre  
Parc des Expositions



jusqu'au Zénith – Direction Caen  
Centre – Parc des Expositions



le long de **E.Leclerc** 



1<sup>re</sup> sortie – Toutes directions

**D 405**



Zénith – Parc Expo



**ARRIVÉE PARC EXPO**



ZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4<sup>e</sup> RELAYEUR

## PARC EXPO — PLACE SAINT-SAUVEUR



ZONE DE RÉCUPÉRATION  
CAEN  
Place Saint-Sauveur



≈ 10 MIN

### C'EST PARTI !



Suivre fléchage départ 10 km et arrivée



Longer le stade Héлитas et remonter jusqu'au rond-point de l'hôtel de ville



Arrivée Place Saint-Sauveur

## FRANCHISSEZ LA LIGNE D'ARRIVÉE À 4 BRAVO À TOUS !





ESPRIT D'ÉQUIPE  
**PARTAGE** COHÉSION  
CONVIVALITÉ  
**SOLIDARITÉ**  
DÉFI SPORTIF

**LAISSEZ PASSER**

 **MARATHON**  
DE LA *Liberté*  
NORMANDY RUNNING FESTIVAL

**LE RELAIS**