

30 MAI AU 2 JUIN 2024 | CAEN - NORMANDIE

MARATHON

DE LA

Liberté

NORMANDY RUNNING FESTIVAL

ROADBOOK RELAIS MARATHON

80^e
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^{er} 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^{er} 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-Délichrande



3^e sortie - Douvres-la-Délichrande



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^e 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^e 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^e 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^{ème} rond-point



D 220

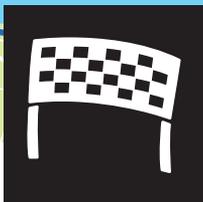
2^e sortie direction Mathieu



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^{re} sortie - Toutes directions

D 405



Zénith - Parc Expo 



ARRIVÉE PARC EXPO



ZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4^e 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^e relayeur vient déposer en voiture le 3^e et le 4^e puis se rend à son départ avec la voiture. Laquelle sera récupérée par le 1^{er} qui lui viendra récupérer le 2^e et le 3^e pour se rendre ensuite à Caen et finir à 4, le dernier km si vous le souhaitez.

CAEN
STADE HÉLITAS
ARRIVÉE
PARC EXPO



DÉPÔT DU 1^{er} 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^e 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^{re} sortie - Direction centre-ville



2^e 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^e sortie
direction Mathieu



Suivre le fléchage



ARRIVÉE ZONE DE RELAIS



DÉPÔT DU 3^e 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^B

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^e 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^e 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^e 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^e rond-point



D 220

2^e 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^{re} sortie – Toutes directions

D 405



Zénith – Parc Expo



ARRIVÉE PARC EXPO



ZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4^e 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