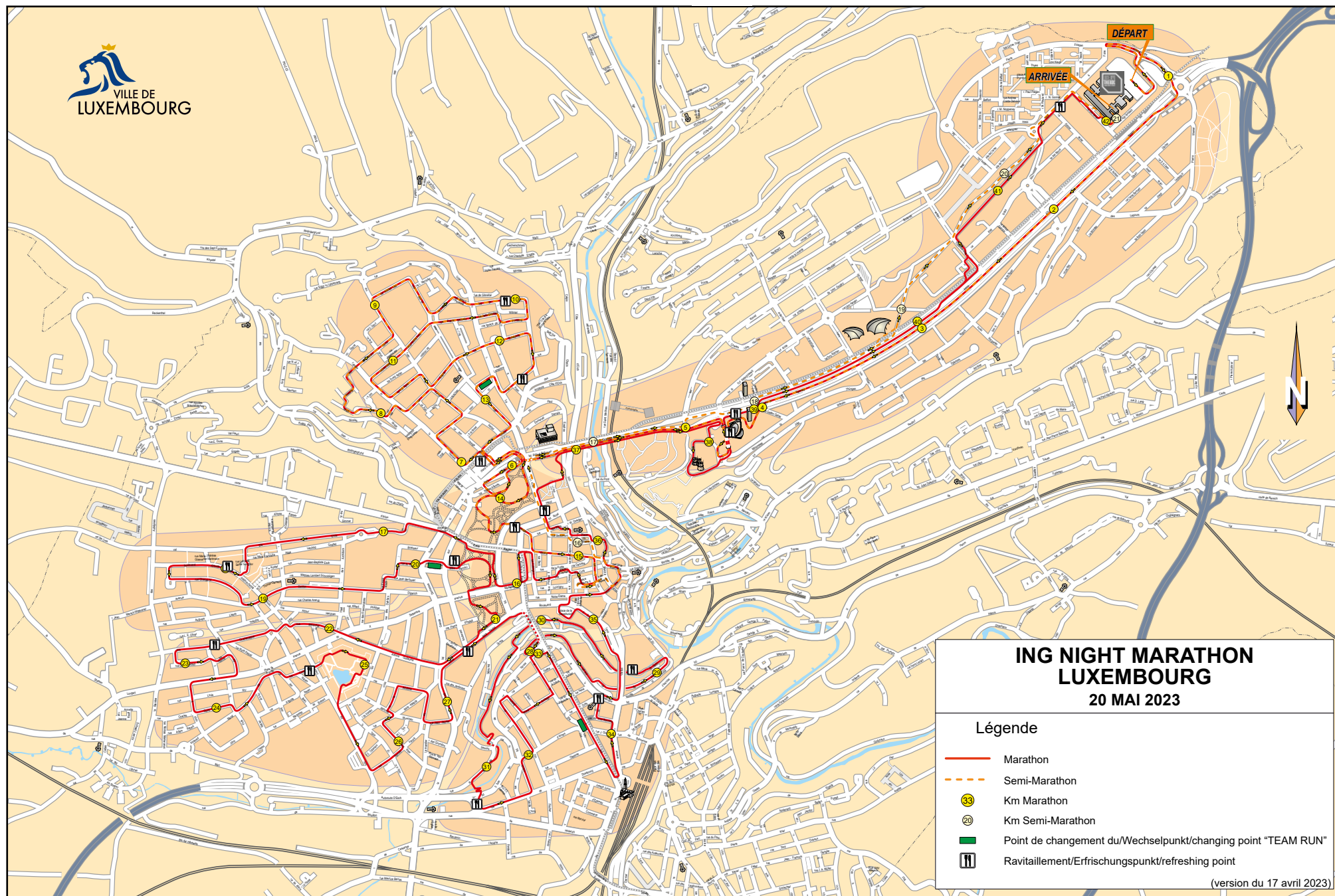




RUNNER`S HANDBOOK

2023



INFORMATIONS GÉNÉRALES IMPORTANTES

Accès	6
Location de vélos : vel'oh!	7
Retrait des dossards	7
Consigne des sacs de rechange	7
Chronométrage	7
ChampionChip®	7
Numéros de dossard	8
Départ	8
Ravitaillement personnel (uniquement pour les marathoniens)	10
Toilettes	10
Pacesetters	10
Parcours	10
Stations de rafraîchissement	10
Toilettes le long du parcours	10
Aide médicale, transport gratuit	10
Couvre-feu du marathon	11
go))go))boys et go))go))girls POWERED BY TANGO	11
Arrivée	11
Disqualification	11
Retrait des sacs de rechange	11
Remise du ChampionChip®	11
Approvisionnement dans la zone d'arrivée	12
Vestiaires, douches, massages	12
Service de pansement	12
Gravure médaille	12
Résultats en ligne	12
Remises des prix	12
EXP042	12
DIEKIRCH Pasta Party	12
Prières de paix des religions du monde	12
Lost & Found	13
Protection de l'environnement	13

NOS SERVICES

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA COURSE « TEAM RUN »

Retrait des documents de départ	14
Consigne des sacs de rechange	14
Numéros de dossard et numéros de tronçon	14
Changement des numéros de relais / Changement de l'inscription	15
Chronométrage avec ChampionChip®	15
Service tram	15
Tronçons	15
Installation dans les zones de changement du « TEAM RUN »	15
Voiture balai	16
Médaille	16

INFORMATIONS POUR LES COUREURS / COUREUSES DES DIFFÉRENTS RELAIS

Remise du ChampionChip®	17
-------------------------	----

INFORMATIONS POUR LES SPECTATEURS

INFORMATIONS IMPORTANTES 5K RUN FOR SUCCESS

6

6

7

7

7

7

7

8

8

10

10

10

10

10

10

10

11

11

11

11

11

11

12

12

12

12

12

12

12

12

12

13

13

13

13

14

14

14

14

14

15

15

15

15

15

16

16

16

16

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

17

HIGH5

ING  **NIGHT MARATHON LUXEMBOURG**

SPECIAL EDITION

PRE COMMANDE SUR LE SITE A RETIRER SUR LE STAND DE

NUTRI-BAY.COM

ENDURANCE SPORTS NUTRITION

PACK ENDURANCE ET PERFORMANCE

34,99€

17,50€

NUTRI-BAY.COM

ENDURANCE SPORTS NUTRITION

Si vous souhaitez améliorer vos performances en endurance, ce pack nutrition special sport contenant des produits destinés à la préparation, à l'exercice et à la récupération est fait pour vous !

INFORMATIONS GÉNÉRALES IMPORTANTES

Chère participante, cher participant,
Nous sommes heureux de vous voir participer à l'ING Night Marathon Luxembourg. Pour que vous soyez bien informé avant la course, et pour assurer le bon déroulement de l'événement, nous vous prions de bien vouloir lire attentivement les informations ci-dessous.

Le point central du marathon se trouve sur le site de Luxexpo The Box. Ce sera le lieu du départ et de l'arrivée, de la remise des dossards et des sacs de rechange, de la DIEKIRCH Pasta Party, de l'exposition, du podium des vainqueurs et de l'After Run Party.
L'ING Night Marathon Luxembourg est le marathon des chemins les plus courts !

ACCÈS

En voiture :



Des navettes circuleront entre les parkings P&R Bouillon et Luxembourg Sud le samedi 20 mai 2023 jusqu'aux Glacis. Veuillez tenir compte du système de guidage des parkings. Aux Glacis, prenez le tram à l'arrêt « Faïencerie » ou « Théâtre » qui vous conduira à Luxexpo The Box. Si vous vous gardez sur les parkings Place de l'Europe, Trois Glands ou Adenauer, nous vous prions de prendre le tram depuis l'arrêt le plus proche jusqu'à Luxexpo The Box.

Attention : il ne sera pas possible d'utiliser les emplacements de parking à Luxexpo The Box le jour de la course.

En tram à partir de Bonnevoie:

Le samedi 20 mai 2023, la liaison devra être interrompue entre 19h20 et 21h15 entre les arrêts « Faïencerie » et « Théâtre », car le parcours de course croise les voies du tram. Un escalier en échafaudage sera donc disponible au Glacis pour permettre de traverser la piste de course à pied. Le trajet peut ensuite être repris au prochain arrêt.

Attention : la densité du trafic sera éventuellement augmentée. Il est donc important de prévoir suffisamment de temps pour votre arrivée au marathon. Il vous est demandé d'arriver à Luxexpo The Box à 17h00 au plus tard, afin d'éviter l'affluence de dernière minute et tout stress inutile.

LOCATION DE VÉLOS : VEL'OH!

La Ville de Luxembourg a mis en place un système de location de vélos contre une contribution minimale. Ces vélos de location se trouvent aux points de service vel'oh! qui sont répartis à travers toute la ville. Vous pouvez payer ces vélos via une application mobile ou avec une carte bancaire sans contact. Vous trouverez de plus amples informations sur le site Internet : www.myveloh.lu.

Notre astuce : Les 30 premières minutes sont gratuites. Si vous changez de vélo toutes les 30 minutes, vous pouvez rouler gratuitement toute la journée.

RETRAIT DES DOSSARDS (uniquement sur présentation d'une pièce d'identité valable)

Vendredi 19 mai 2023	11h00 – 20h00
Samedi 20 mai 2023	10h00 – 16h00

Attention : coureurs / coureuses du « Team Run »: pour des raisons d'organisation, les changements d'inscription (échange des participants d'un relais ou substitution des participants manquants) ne seront plus possibles le samedi 20 mai.

CONSIGNE DES SACS DE RECHANGE

Le jour du marathon, vous pourrez déposer votre sac de rechange avant le départ. Merci d'indiquer de manière distincte votre numéro de dossard sur votre sac dans la case prévue à cet effet. Nous vous remercions aussi de bien vouloir prévoir suffisamment de temps pour déposer votre sac. Les sacs de rechange peuvent seulement être déposés entre 15h00 et 18h00.

Merci de ne pas déposer de grands sacs ou de bouteilles en verre !

CHRONOMÉTRAGE



Le chronométrage sera exclusivement effectué avec le système ChampionChip®. Tous les participants porteront cette puce électronique qui sera initialisée automatiquement sur la ligne de départ et servira de contrôle de la régularité de la course à divers points du parcours. La puce doit être minutieusement fixée à l'aide de vos lacets sur votre chaussure. Le non-franchissement des points de contrôle entraînera la disqualification systématique du coureur. Par ailleurs, des contrôles-vidéo seront effectués. Veuillez porter visiblement votre dossard pendant toute la durée de la course.

Aucun chronométrage ne sera effectué pour le Minimarathon et Mini Minimarathon. Vous n'aurez donc pas besoin d'un ChampionChip®.

CHAMPIONCHIP®

Si vous possédez déjà un ChampionChip®, vous pouvez bien sûr l'utiliser. Apportez-le pour l'événement et allez directement à la remise des dossards.

Si, lors de votre inscription, vous avez mentionné avoir besoin d'un ChampionChip®, celui-ci sera compris dans vos documents de départ. Vous pouvez venir chercher vos documents de départ auprès de la remise de dossards en présentant la confirmation d'inscription et une carte d'identité valide. Vous serez remboursé de 5 EUR en retournant votre ChampionChip® après la course dans les guichets correspondants avant 13h30 le 21 mai 2023.

Sans ChampionChip®, pas de chronométrage et pas de classement !

Attention : cette puce est seulement conçue pour une utilisation unique !

NUMÉROS DE DOSSARD

Seuls les coureurs équipés du dossard de l'ING Night Marathon Luxembourg 2023 seront autorisés à prendre le départ du marathon. Les numéros de dossard sont personnels et non transférables. Les dossards doivent être portés de manière bien visible sur la poitrine. Ils ne peuvent en aucun cas être modifiés ; en particulier, la typographie des numéros ne doit en aucun cas être changée, cachée ou pliée ! Tout changement entraînera la disqualification systématique du coureur. Sans dossard, pas de classement.

Semi-marathon : veuillez appliquer le dossard avec la mention « 21 km » le plus visiblement possible sur votre dos.

N'oubliez pas d'indiquer au verso de votre dossard les informations suivantes :

- numéro de téléphone d'une personne de contact en cas d'urgence
- allergies générales et médicamenteuses, etc.

Ces informations nous permettront de vous aider en cas d'urgence !

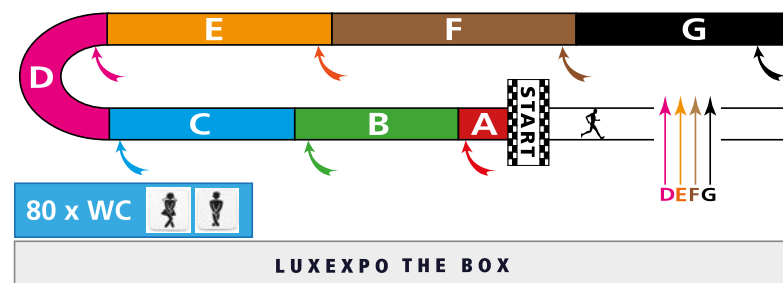
DÉPART

Le départ aura lieu sur le parking de Luxexpo The Box, à 19h00. La zone de départ n'est accessible qu'aux coureurs en possession d'un dossard officiel. Un contrôle sera effectué dans la zone de départ, contrôle auquel tous les participants doivent se soumettre impérativement avant 18h50.

Le bloc de départ vers lequel vous devez vous diriger suivant l'objectif de course que vous souhaitez atteindre est mentionné sur votre dossard. Suivez les panneaux d'orientation correspondants pour accéder à votre bloc de départ.



Veuillez suivre les instructions de nos assistants bénévoles afin de garantir le bon déroulement de l'événement. Installez-vous dans le bloc de départ qui vous est attribué. Grâce à un chronométrage individuel du temps réel de course, vous ne subirez aucun désavantage, même si vous vous trouvez à l'arrière du peloton de départ. En revanche, vous risquez de gêner les coureurs plus rapides si vous vous positionnez à l'avant.



Installez-vous au départ le plus tôt possible. Évitez toute hâte et tout stress qui pourraient être néfastes et vous empêcheraient d'atteindre votre objectif et de donner le meilleur de vous-même, une performance pour laquelle vous vous êtes entraîné depuis des mois.

Mini Minimarathon et Minimarathon: le départ du Minimarathon sera donné dans le hall 7 (à l'arrivée) à Luxexpo The Box à 19h30, le départ du Mini Minimarathon à 19h40.

RAVITAILLEMENT PERSONNEL (UNIQUEMENT POUR LES MARATHONIENS)

Lors du marathon, un ravitaillement personnel peut être déposé jusqu'à 15h00, à côté du « Trouble Desk » (uniquement des bouteilles résistantes, pas de verre, indiquant : la station de rafraîchissement au km... | le numéro de dossard). Pour des raisons d'organisation, nous pouvons seulement offrir ce service aux participants ambitieux (aux hommes courant au-dessous de 2:45:00, aux femmes courant au-dessous de 3:00:00 et aux participants qui, pour des raisons médicales, ont besoin d'un régime spécial).

TOILETTES

80 toilettes seront à votre disposition pour votre confort au départ et à l'arrivée. Vous pouvez également utiliser les toilettes de Luxexpo The Box. Par ailleurs, au moins deux toilettes seront à votre disposition aux points de ravitaillement.

PACESETTERS

Nous vous proposons un accompagnement professionnel avec des coureurs expérimentés sur toute la distance du marathon, qui donneront la cadence pour des temps de parcours à atteindre de 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:44, 4:59, 5:29 et sur la distance du semi-marathon pour les temps 1:29, 1:44, 1:59, 2:14, 2:29, 2:44 et 2:59. Ces coureurs seront visibles grâce à des drapeaux avec leur objectif indiqué.

PARCOURS

Le parcours se déroulera à travers la ville de Luxembourg et aura lieu en majeure partie sur des routes asphaltées. Les indications de kilométrage seront faites à chaque kilomètre. Sur le parcours, il y a un point où le marathon et le semi-marathon sont séparés. Cette séparation se situera au km 15,2 sur la place Guillaume II. Des panneaux indiqueront bien en avance les séparations marathon et semi-marathon.

STATIONS DE RAFFRAÎCHISSEMENT

Les stations de rafraîchissement seront installées environ tous les 2,5 km à partir du kilomètre 5. Vous trouverez à chaque station de rafraîchissement de l'eau potable et de boissons isotoniques. Tous les 5 km des fruits seront également mis à votre disposition. À partir du kilomètre 30, vous trouverez également du Cola.

TOILETTES LE LONG DU PARCOURS

Deux toilettes seront mises à votre disposition sur le parcours à partir du kilomètre 5, puis tous les 2,5 km.

AIDE MÉDICALE, TRANSPORT GRATUIT

En cas de besoin d'aide médicale, le mieux est de continuer la course jusqu'au prochain point de ravitaillement, où une aide professionnelle est assurée. Si vous devez abandonner la course, vous pouvez utiliser la voiture-balai circulant en fin de course ou le tramway pour retourner gratuitement à la zone de départ/d'arrivée. Les vélos, engins à roulettes et / ou motorisés sont formellement interdits sur le parcours.

COUVRE-FEU DU MARATHON

La ligne d'arrivée se trouve dans Luxexpo The Box. La course de semi-marathon est à effectuer tout au plus en 3 heures et celle du marathon tout au plus en 6 heures. Les participants qui dépasseront ces temps ne seront plus enregistrés pour le classement final. Ils pourront bien sûr profiter de toute l'infrastructure et des services offerts pour les coureurs en fin de course.

GO))GO))BOYS ET GO))GO))GIRLS

Faites-vous accompagner par un ami, une copine, votre fille ou votre fils. Il y a sûrement une personne de votre entourage pour vous encourager sur les derniers 2,5 kilomètres : votre go))go))girl ou votre go))go))boy ! Pour que votre go))go))girl ou votre go))go))boy soit facilement reconnaissable, nous lui remettrons un t-shirt spécial. En vous encourageant sur les derniers kilomètres, votre go))go))girl ou votre go))go))boy soutient aussi un projet de l'ONGD FNEL (www.ongd-fnel.lu). En effet, les frais d'inscription de 5 EUR sont directement versés à ONGD FNEL pour un hôpital au Népal. Une initiative signée TANGO, partenaire de l'ING Night Marathon Luxembourg.

ARRIVÉE

Vous arriverez à Luxexpo The Box par le grand portail d'accès. La ligne d'arrivée sera située à environ 140 m derrière le portail. La zone d'arrivée sera très animée pour encourager les coureurs. Lorsque vous franchirez la ligne d'arrivée, votre temps de course sera enregistré. La médaille du « Finisher » vous sera remise immédiatement. Nous vous serions reconnaissants de quitter ensuite rapidement la zone d'arrivée afin d'éviter tout encombrement.

DISQUALIFICATION

Notre course est régie par les directives de la FLA et de l'organisateur. Des critères de disqualification sont notamment :

- prendre le départ sans dossard
- prendre le départ avec un dossard d'une tierce personne (sans avoir demandé un transfert officiel)
- prendre le départ dans le mauvais bloc de départ (contrôle par chronométrage !)
- rendre illisible, couvrir ou enlever les logos des sponsors sur le dossard
- prendre le départ sans ChampionChip®
- défaut de chronométrage aux passages
- dépasser le temps limite imparti (temps net !)
- quitter le tracé de la course ou prendre des raccourcis
- ne pas atteindre la limite d'âge donnée
- courir avec une poussette pour bébé, un vélo, ou similaires
- courir avec un animal

RETRAIT DES SACS DE RECHANGE

Veuillez récupérer vos sacs de rechange au plus tard à 1h30 en présentant votre numéro de dossard.

REMISE DU CHAMPIONCHIP®

Vous êtes prié(e) de rendre votre ChampionChip® aux guichets correspondants à Luxexpo The Box après avoir récupéré votre sac de rechange. Vous serez remboursé de 5 EUR aux guichets. Si vous oubliez de le retourner, vous ne pourrez pas être remboursé(e)s.

APPROVISIONNEMENT DANS LA ZONE D'ARRIVÉE

Après avoir quitté la zone d'arrivée et après avoir récupéré votre sac de rechange, vous rejoindrez la zone de restauration. Un buffet de restauration sera à votre disposition : eau potable, Cola, boissons isotoniques, fruits etc.

Notez qu'un retour à la zone d'arrivée ne sera plus possible. Seuls les coureurs ont accès aux zones d'arrivée et de restauration. Merci de bien vouloir rejoindre votre famille, vos amis et personnes accompagnantes en dehors des zones réservées aux coureurs.

VESTIAIRES, DOUCHES, MESSAGES

Les vestiaires et les douches se trouvent derrière l'arrivée avec des espaces séparés hommes/femmes ainsi qu'un service de massage.

SERVICE DE PANSEMENT

Si, malgré tous vos efforts dans la préparation de la course, vous souffrez d'ampoules, vous trouverez une station de pansement dans la zone d'arrivée.

GRAVURE MÉDAILLE

Grâce à des méthodes techniques modernes, un service de gravure de médaille personnalisée avec votre nom et le temps de course vous est proposé dans la zone d'arrivée. Si vous avez commandé une gravure, vous aurez un bon avec votre numéro de dossard. Contre présentation de ce bon, vous obtiendrez la gravure sur votre médaille.

LES RÉSULTATS EN LIGNE

Les résultats seront publiés pendant le marathon sur notre site d'internet www.ing-night-marathon.lu. D'éventuelles contestations sont à adresser aux organisateurs avant le 24 mai 2023.

REMISE DES PRIX

Les trois premiers coureurs du marathon et du semi-marathon monteront sur le podium des vainqueurs. La remise des prix aura lieu dans la zone d'arrivée de Luxexpo The Box.

EXPO42

L'exposition est un lieu privilégié d'informations et de vente pour les professionnels du sport et les amateurs de course à pied, un événement indissociable de l'ING Night Marathon Luxembourg. Sur cette exposition, vous retrouverez de nombreux fabricants d'équipement, des magasins de sport et des institutions sportives, qui vous proposeront tout ce qui concerne la course à pied. Par ailleurs, vous y trouverez des informations sur d'autres marathons. L'exposition aura également lieu dans Luxexpo The Box.

Vendredi 19 mai 2023	11h00 - 20h00
Samedi 20 mai 2023	10h00 - 18h00

DIEKIRCH PASTA PARTY

La DIEKIRCH Pasta Party aura lieu dans le hall d'arrivée. Vous y accéderez le vendredi 19 mai 2023 de 16h00 à 20h00 avec votre bon et y recevrez des pâtes. Une boisson (eau / bière sans alcool) est comprise. Vous trouverez les bons correspondants parmi vos documents.

PRIÈRES DE PAIX DES RELIGIONS DU MONDE

Samedi 20 mai 2023, 17h00
Luxexpo The Box

LOST & FOUND

Au guichet d'informations dans le couloir devant le hall d'arrivée.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

L'équipe d'organisation de l'ING Night Marathon Luxembourg s'efforce d'organiser le marathon en respectant l'environnement écologique. Aidez-nous à éviter les déchets. Merci de bien vouloir utiliser les poubelles installées à votre service !

Dans la zone d'arrivée, des poubelles jaunes pour les bouteilles en plastique sont à votre disposition. Merci d'utiliser ces poubelles Valorlux uniquement pour les déchets plastiques.

NOS SERVICES :

Les services suivants sont compris dans votre droit d'inscription :

- dossard et épingles de sûreté
- participation à la DIEKIRCH Pasta Party du 19 mai 2023 (1 portion de pâtes, 1 eau / 1 bière sans alcool)
- dépôt de vêtements
- médaille de souvenir pour tous les « Finishers »
- service de massage
- buffet de restauration pour les coureurs dans la zone d'arrivée
- diplôme et liste des résultats

Les organisateurs vous souhaitent un excellent séjour au Luxembourg et une compétition couronnée de succès !

Remarque : programme et informations sous réserve de modifications.



INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA COURSE « TEAM RUN »

RETRAIT DES DOCUMENTS DE DÉPART

Un membre de l'équipe du relais doit récupérer les documents de départ – de préférence la personne indiquée sur le formulaire d'inscription, sur présentation d'une pièce d'identité valable :

Luxexpo The Box
10 circuit de la Foire Internationale
L-1347 Luxembourg-Kirchberg

Heures d'ouverture :
Vendredi 19 mai 2023 11h00 – 20h00
Samedi 20 mai 2023 10h00 – 16h00

Pour chaque équipe du « Team Run », la personne qui récupère les documents de départ va recevoir :

- quatre sets de documents de départ, y compris les dossards pour chacun des participants
- quatre sacs de rechange pour les affaires personnelles des participants
- un Velcro® avec un ChampionChip® pour chronométrer la course

Il est particulièrement intéressant de se rendre le vendredi 19 mai à Luxexpo The Box : chaque participant recevra un bon pour une portion de pâtes. Les participants feront donc le plein de glucides la veille de la course pour être en pleine forme le lendemain. Encadrée par un programme spécial et l'exposition EXPO42, la DIEKIRCH Pasta Party (16h00 - 20h00) est le principal lieu de rencontre pour les athlètes de l'ING Night Marathon Luxembourg.

CONSIGNE DES SACS DE RECHANGE

Avant (!) la compétition, les coureurs/coureuses des tronçons 1 à 3 doivent remettre leurs sacs de rechange au coureur / à la coureuse suivant(e). Si, par exemple, vous courez le relais 1, vous devez remettre votre sac de rechange au coureur / à la coureuse du relais 2. Pendant la course, celui-ci/celle-ci va vous le rendre au changement de relais. Le samedi 20 mai le coureur/la coureuse du quatrième et dernier tronçon peut déposer son sac de rechange dans Luxexpo The Box. Ci-joint vous trouvez un plan de Luxexpo The Box. Après la course, le sac peut être récupéré au même endroit.

NUMÉROS DE DOSSARD ET NUMÉROS DE TRONÇON

Vous recevrez votre dossard avec les documents de départ. A côté du grand numéro de votre équipe du « Team Run », le numéro de dossard contient aussi un petit numéro indiquant le tronçon respectif, par exemple « 465-2 ». L'athlète portant le numéro de tronçon 2 doit ainsi courir le deuxième des quatre tronçons du marathon, l'athlète portant le numéro de tronçon 3 doit courir le troisième tronçon etc. Pour des informations supplémentaires sur les différents tronçons : voir ci-dessous. Vous recevrez aussi un marquage « Team Run ». Vous êtes prié(e) de l'attacher sur le dos afin que les coureurs/coureuses de marathon ne soient pas dérangés en continuant leur course.

La participation au marathon sans porter un numéro de dossard n'est pas possible. Il est aussi interdit de courir avec les athlètes d'un groupe sans numéro de dossard.

CHANGEMENT DES NUMÉROS DE RELAIS / CHANGEMENT DE L'INSCRIPTION

Les numéros de tronçon 1 à 4 indiquent donc les différents tronçons. Ils sont fermement assignés aux personnes respectives au moment de l'inscription. Cependant, des changements des numéros de relais sont possibles le 19 mai au « Trouble Desk » près du guichet de distribution des numéros de dossard. Le « Trouble Desk » sera clairement indiqué. Le 20 mai les changements des numéros de relais ne sont plus possibles.

CHRONOMÉTRAGE AVEC CHAMPIONCHIP®

La personne qui récupère les documents de départ recevra aussi un Velcro® avec une puce intégrée pour chronométrer la course. Malheureusement, il n'est pas possible d'utiliser un ChampionChip® personnel pour le « Team Run ». Le Velcro® doit être fixé à votre cheville ; autrement il n'est pas possible de chronométrer la course. Aux changements de relais ce Velcro® est passé d'un coureur/d'une coureuse à l'autre. Après avoir franchi la ligne d'arrivée, le dernier coureur/la dernière coureuse doit rendre le Velcro® avec la puce au guichet de distribution signalé. Si l'athlète du tronçon 4 ne porte pas le Velcro® avec la puce intégrée quand il/elle franchit la ligne d'arrivée ou si un autre participant ne l'a pas fixé à l'articulation du pied de façon conforme, le chronométrage de toute l'équipe sera impossible.

SERVICE TRAM

Les participants et participantes aux relais partent à chaque fois de différents points. Les coureurs et coureuses qui courent le 2e, le 3e ou le dernier tronçon du parcours se retrouvent à l'arrêt de tram « Luxexpo ». Celui-ci se situe à proximité de Luxexpo The Box. Veuillez suivre les indications.

Le tram circule à intervalles réguliers toutes les 10 minutes environ. Toutefois, celui-ci peut également être utilisé par les spectateurs. Afin d'arriver à temps au point de changement, nous recommandons aux coureurs du 2e parcours partiel de prendre le tram à partir de 18h30, aux coureurs du 3e parcours partiel de prendre le tram à partir de 19h15 et aux coureurs du dernier parcours partiel de prendre le tram à partir de 20h00.

ATTENTION : Entre 19h20 et 21h15 heures, le trajet du tram doit être interrompu entre les arrêts « Theater » et « Faiencerie », car le parcours de la course croise les voies du tram. Un escalier en échafaudage sera donc disponible au Glacis, où les participants pourront traverser le parcours de course. Après la traversée du glacis, le tram pourra à nouveau être utilisé à partir de l'arrêt « Faiencerie » en direction de la gare.

LES TRONÇONS

POINTS DE CHANGEMENT		
au km	distance en km	où
12,9	12,9	Halle Victor Hugo
20,1	7,2	Place W. Churchill
33,5	13,4	Place de Paris

INSTALLATION DANS LES ZONES DE CHANGEMENT DU « TEAM RUN »

Dans les zones de changement, les participants s'installent selon les numéros de dossard. Pour le départ, les athlètes sont divisés dans des blocs de départ de différents groupes.

VOITURE BALAI Au cas où, pour des raisons quelconques, vous ne pouvez pas finir votre tronçon, vous êtes prié(e) d'informer les membres de votre équipe vous-même.

Si vous prenez trop de temps pour courir votre tronçon et vous ne pouvez pas franchir la ligne d'arrivée au temps maximum prévu, la voiture balai vous ramassera et conduira jusqu'à la zone de départ/de l'arrivée de Luxexpo The Box. Dans ce cas, le chronométrage de votre équipe ne peut pas être pris en compte et l'équipe sera disqualifiée. Le temps maximum est de six heures.

MÉDAILLE Chaque coureur/coureuse franchissant la ligne d'arrivée recevra une médaille pour lui/elle et pour chaque personne de son équipe.

INFORMATIONS POUR LES COUREURS/COUREUSES DES DIFFÉRENTS RELAIS

COUREURS PORTANT LE NUMÉRO DE TRONÇON 1

Si vous portez le dossard avec le numéro de tronçon 1, veuillez vous rendre à pied jusqu'à la zone de départ sur le parking de Luxexpo The Box jusqu'à 18h40 au plus tard.

Le départ est à 19h00 !

Après environ 12,9 km, vous devez passer le Velcro® avec le ChampionChip®, qui sera fixé à la cheville du deuxième coureur. Celui-ci vous rendra votre sac de rechange et vous pourrez prendre le tram à partir de l'arrêt « Theater » pour retourner à Luxexpo The Box.

COUREURS PORTANT LE NUMÉRO DE TRONÇON 2

Si vous portez le dossard avec le numéro de tronçon 2, nous vous prions de vous rendre à l'arrêt de tram « Luxexpo », près de Luxexpo The Box. Votre tram partira à partir de 18h30. Veuillez respecter la signalisation et suivre les instructions du personnel. Vous quittez le tram à l'arrêt « Theater » et vous vous rendez à pied au Halle Victor Hugo.

Le trajet entre le Halle Victor Hugo et la place W. Churchill est d'environ 7,2 km. Au point de changement, vous devez passer le Velcro® avec le ChampionChip® à l'athlète portant le numéro de tronçon 3. Celui-ci vous rendra votre sac de rechange.

Veuillez prendre le tram à l'arrêt « Theater ». Celui-ci vous ramènera à Luxexpo The Box.

COUREURS PORTANT LE NUMÉRO DE TRONÇON 3

Si vous portez le dossard avec le numéro de tronçon 3, vous vous trouverez également à l'arrêt de tram « Luxexpo », près de Luxexpo The Box. Votre tram partira à partir de 19h15. Veuillez respecter la signalisation et suivre les instructions du personnel. Vous quittez le tram à l'arrêt « Theater » et vous vous rendez à pied à la Place W. Churchill.

Le trajet de la Place W. Churchill à la Place de Paris est d'environ 13,4 km. Au point de changement, vous devez passer le Velcro® avec le ChampionChip® au coureur numéro 4. Celui-ci vous rendra votre sac de rechange.

Depuis la Place de Paris, prenez le tram pour retourner à Luxexpo The Box.

COUREURS PORTANT LE NUMÉRO DE TRONÇON 4

Si vous portez le dossard avec le numéro de tronçon 4, vous vous trouverez également à l'arrêt de tram « Luxexpo », près de Luxexpo The Box. Votre tram partira à partir de 20h00. Veuillez respecter la signalisation et suivre les instructions du personnel. Comme la ligne de tram est interrompue à cette heure pour la course, vous quittez le tram à l'arrêt « Theater », vous empruntez l'escalier d'échafaudage au niveau du glacis, vous le traversez et vous reprenez le tram à l'arrêt « Faïencerie » en direction de la gare. Vous quittez le tram

à l'arrêt « Place de Paris » et vous vous rendez au point de changement.

Vous courez une distance d'environ 8,7 km qui vous ramène de la Place de Paris à l'arrivée à Luxexpo The Box. Vous franchirez la ligne d'arrivée en portant le Velcro® avec le ChampionChip®. Important : le coureur/la coureuse portant la puce doit franchir la ligne d'arrivée. Autrement, la course de relais ne pourra pas être chronométrée.

REMISE DU CHAMPIONCHIP®

Nous vous prions de retourner votre ChampionChip® aux guichets correspondants dans la zone d'arrivée après avoir récupéré votre sac. On vous y remboursera de 5 EUR.

Le Velcro® avec la puce doit être rendu avant 1h30 le 21 mai 2023. Autrement, vous ne serez pas remboursé(e).

INFORMATIONS POUR LES SPECTATEURS

La densité du trafic sera éventuellement augmentée. Il est donc important de prévoir suffisamment de temps pour votre arrivée au marathon. Les spectateurs peuvent utiliser gratuitement le tram pour se rendre de Luxexpo The Box à d'autres points intéressants du parcours. Vous trouvez un plan à la fin de cette brochure d'informations.

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA 5K RUN FOR SUCCESS

RETRAIT DES DOSSARDS

Les dossards sont à retirer par l'interlocuteur mentionné dans l'inscription sur présentation d'une carte d'identité valide.

REMISE DES DOSSARDS

Luxexpo The Box
10 circuit de la Foire Internationale
L-1347 Luxembourg-Kirchberg

Horaires :	
Vendredi 19 mai 2023	11h00 – 20h00
Samedi 20 mai 2023	10h00 – 16h00

Ces deux jours, l'affluence sera forte. Il faut donc être un peu patient.

Le capitaine de l'équipe se voit remettre par équipe :

- trois t-shirts avec dossard imprimé pour chaque membre de l'équipe
- trois sacs de rechange permettant de ranger la tenue civile pendant la course
- trois ChampionChips® pour le chronométrage
- trois bons pour la DIEKIRCH Pasta Party
- bon(s) pour la gravure des médailles si commande effectuée auparavant

CONSIGNE DU SAC DE RECHANGE

Le jour du marathon, à partir de 15h00, vous pouvez déposer votre sac de rechange à Luxexpo The Box avant le départ. Merci de prévoir suffisamment de temps pour déposer votre sac de rechange. Merci de récupérer immédiatement votre sac de rechange après le passage sur la ligne d'arrivée en présentant votre dossard. La consigne des sacs de rechange est ouverte jusqu'à 1h30.

CHAMPIONCHIP®

Le chronométrage officiel de la course 5k Run for Success est exclusivement assuré par le ChampionChip®. Lors de l'inscription, une puce de location est automatiquement attribuée à chaque coureur. Attention : il s'agit d'une puce à utilisation unique. La puce est obligatoire pour la participation à la course.

EVALUATION

L'évaluation est une évaluation d'équipe. Cela signifie que les temps des 3 membres de l'équipe seront additionnés pour calculer la moyenne. Il y aura un classement femmes, hommes et mixte.

DEPART

Le départ de la course 5k Run for Success sera donné à 20h10 au Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean (Mudam). Il est donc possible d'assister en toute tranquillité au départ du marathon à Luxexpo The Box. Seuls les coureurs vêtus du t-shirt officiel 5k Run for Success auront accès à la zone de départ au Mudam.

ARRIVEE

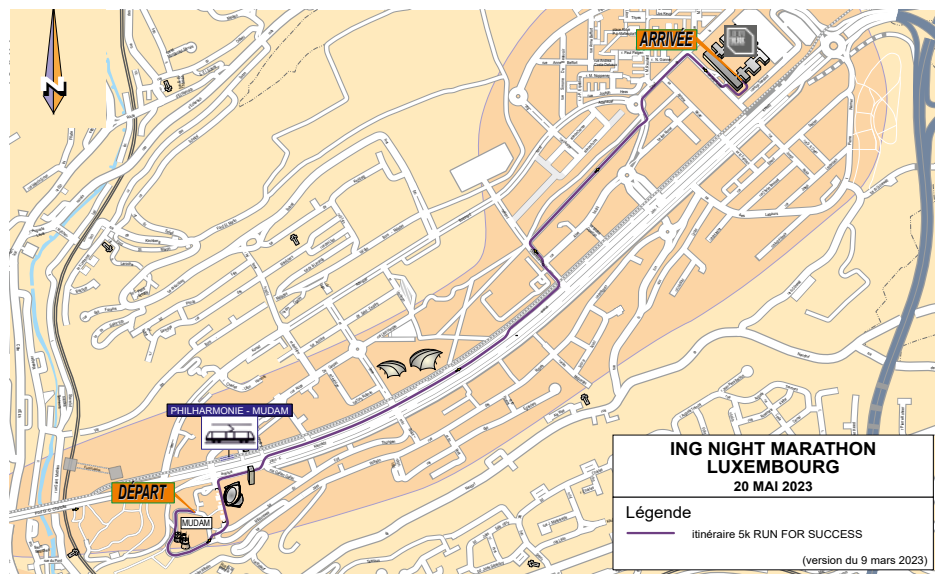
L'arrivée se trouve à Luxexpo The Box et reste ouverte aux coureurs de 5k Run for Success jusqu'à 21h00. Ainsi, le parcours de 5 kilomètres pour les coureurs de 5k Run for Success est à accomplir en 50 minutes. Les participants qui franchissent la ligne d'arrivée plus tard seront disqualifiés. Ils pourront néanmoins profiter du ravitaillement à l'arrivée et de toutes les autres prestations.

TRAM

Le tram relie le centre-ville à Luxexpo The Box. Un arrêt se trouve à environ 300 m du point de départ Mudam.

MEDAILLE

Chaque membre de l'équipe qui franchit la ligne d'arrivée se voit remettre une médaille.

PARCOURS

Comment cuisiner maison en peu de temps

HOME
SWEET
HOME

- Planifiez vos repas
- Prévoyez quelques indispensables au placard, frigo et congélateur comme
 - Des féculents (pâtes, semoules, riz, pain...),
 - Des légumes secs en bocal (lentilles, pois chiches, haricots...),
 - Des légumes surgelés,
 - Des conserves de poissons (thon, sardines, maquereau...),
 - Des œufs,
 - De l'ail, des oignons, des échalotes (frais et/ou congelé),
 - Des herbes aromatiques, des épices.
- Ayez quelques plats/sauces faits maison au congélateur (soupe de légumes, boulette de viande, sauce tomate, lasagne, quiche, sauce pesto, ...).
- Prédécoupez certains légumes, ail, oignon et échalote à l'avance et stockez-les au frigo ou au congélateur.
- En cas de temps très limité, optez pour des recettes simples au lieu de recourir à des plats préparés du commerce.



EXEMPLES DE PLATS EXPRESS FAITS MAISON

Les tartines

- Sardine et tomates
- Rillettes de thon
- Saumon et fromage frais aux herbes
- Truite fumée et concombre
- Fromage (brie, cancoillotte, chèvre, ...)
- Jambon - fromage (froide ou sous forme de croque-monsieur)
- Jambon cru, mozzarella et tomate
- Tomate, mozzarella et pesto (froide ou gratinée)

Les pâtes avec sauce

- Fromage (ricotta, gorgonzola, ...)
- Tomate, oignons et lardons
- Tomate et thon
- Tomate, olive et câpres
- Carbonara
- Champignons, petits pois et crème
- Pesto de courgettes ou pesto traditionnel
- Tomate et lentilles
- Pois chiches et légumes

Les œufs sont toujours vite préparés

- Omelette
- Œuf à la coque
- Œuf au plat



Vous pouvez accompagner les plats de crudités ou d'une soupe. Mieux vaut un plat FAIT MAISON qu'un plat préparé du commerce !



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG





FINCA TRES HALCONES

SANTANYI ★★★★★ MALLORCA



www.finca-tres-halcones.com

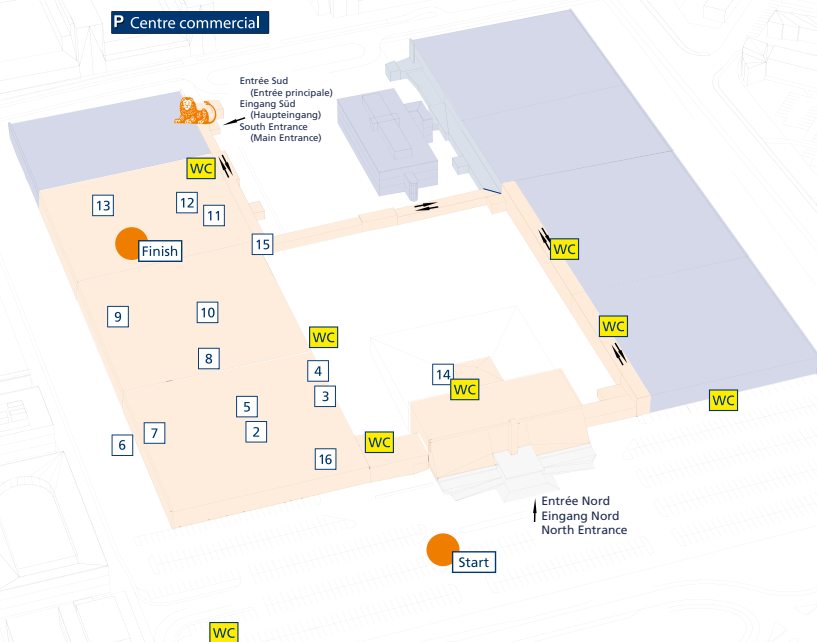


42, 195 KM						21, 0975 KM					
	km	Premier Coureur Erster Läufer	Dernier Coureur Letzter Läufer		km	Premier Coureur Erster Läufer	Dernier Coureur Letzter Läufer				
		First Runner	Last Runner		0	19:00:00	19:18:00				
Parking Luxexpo The Box entrée nord											Parking Luxexpo The Box entrée nord
Rue Hugo Gernsbach											Rue Hugo Gernsbach
Circuit de la Foire Internationale	1	19:03:10	19:26:32		1	19:03:10	19:26:32				Circuit de la Foire Internationale
Av. John F. Kennedy	2	19:06:20	19:35:04		2	19:06:20	19:35:04				Av. John F. Kennedy
Av. John F. Kennedy	3	19:09:30	19:43:36		3	19:09:30	19:43:36				Av. John F. Kennedy
Av. John F. Kennedy	4	19:12:40	19:52:08		4	19:12:40	19:52:08				Av. John F. Kennedy
Av. John F. Kennedy	5	19:15:50	20:00:40		5	19:15:50	20:00:40				Av. John F. Kennedy
Pont G.-D. Charlotte											Pont G.-D. Charlotte
Bd. de la Foire	6	19:19:00	20:09:12		6	19:19:00	20:09:12				Bd. de la Foire
Av. de la Faiencerie											Av. de la Faiencerie
Parc											Parc
Rue Nicolas Adames											Rue Nicolas Adames
Rondpoint Schuman											Rondpoint Schuman
Champ de Glacis											Champ de Glacis
Allée Scheffer											Allée Scheffer
Av. de la Faiencerie	7	19:22:10	20:17:44		7	19:22:10	20:17:44				Av. de la Faiencerie
Rue Henri VII											Rue Henri VII
Av. Pasteur											Av. Pasteur
Rue Ermesinde											Rue Ermesinde
Av. de la Faiencerie											Av. de la Faiencerie
Rue François Faber											Rue François Faber
Rue Joseph Hansen	8	19:25:20	20:26:16		8	19:25:20	20:26:16				Rue Joseph Hansen
Rue Antoine Hirsch											Rue Antoine Hirsch
Rue Léandre Lacroix											Rue Léandre Lacroix
Av. Pasteur	9	19:28:30	20:34:48		9	19:28:30	20:34:48				Av. Pasteur
Rue Nicolas Liez											Rue Nicolas Liez
Av. Joseph Sax											Av. Joseph Sax
Square Edouard André											Square Edouard André
Rue Jean-Pierre Beicht											Rue Jean-Pierre Beicht
Bd John J. Pershing											Bd John J. Pershing
Bd Dr. Ernest Felgen	10	19:31:40	20:43:20		10	19:31:40	20:43:20				Bd Dr. Ernest Felgen
Rue des Cerisiers											Rue des Cerisiers
Rue Ignace de la Fontaine											Rue Ignace de la Fontaine
Rue Laurent											Rue Laurent
Rue Jean-Georges Willmar											Rue Jean-Georges Willmar
Rue Frantz Seimetz											Rue Frantz Seimetz
Rue Jean-Baptiste Fresez											Rue Jean-Baptiste Fresez
Rue Battu Weber	11	19:34:50	20:51:52		11	19:34:50	20:51:52				Rue Battu Weber
Av. de la Faiencerie											Av. de la Faiencerie
Rue Nicolas Steffen-Pierret											Rue Nicolas Steffen-Pierret
Av. Pasteur											Av. Pasteur
Rue Ermesinde	12	19:38:00	21:00:24		12	19:38:00	21:00:24				Rue Ermesinde
Rue des Cerisiers											Rue des Cerisiers
Rue Guillaume Schneider											Rue Guillaume Schneider
Av. du Bois											Av. du Bois
Av. Victor Hugo	13	19:41:10	21:08:56		13	19:41:10	21:08:56				Av. Victor Hugo
Allée Scheffer											Allée Scheffer
Champ de Glacis											Champ de Glacis
Rondpoint Schuman											Rondpoint Schuman
Parc	14	19:44:20	21:17:28		14	19:44:20	21:17:28				Parc
Av. Amélie											Av. Amélie
Rue Aldringen											Rue Aldringen
Grand Rue	15	19:47:30	21:26:00		15	19:47:30	21:26:00				Grand Rue
Rue du Fossé											Rue du Fossé
Place Guillaume II											Place Guillaume II
Place d'Armes											Place d'Armes
Av. Monterey											Av. Monterey
Rue Aldringen											Rue Aldringen
Grand Rue											Grand Rue
Bd. Royal	16	19:50:40	21:34:32		16	19:50:40	21:34:32				Bd. Royal
Av. Monterey											Av. Monterey
Parc Villa Louvigny											Parc Villa Louvigny
Av. Emile Reuter											Av. Emile Reuter
Route d'Arion											Route d'Arion
Val St.-Croix	17	19:53:50	21:43:04		17	19:53:50	21:43:04				Val St.-Croix
Rue Senghor											Rue Senghor
Bd. GD Josephine-Charlotte	18	19:57:00	21:51:36		18	19:57:00	21:51:36				Bd. GD Josephine-Charlotte
Rue Charles IV											Rue Charles IV
Av. Gaston Diderich	19	20:00:10	22:00:08		19	20:00:10	22:00:08				Av. Gaston Diderich
Rue E. Koch											Rue E. Koch
Rue Jean Bertholet											Rue Jean Bertholet
Rue Jean-Pierre Brasseur											Rue Jean-Pierre Brasseur
Rue Nicolas Welter											Rue Nicolas Welter
Place Winston Churchill	20	20:03:20	22:08:40		20	20:03:20	22:08:40				Place Winston Churchill
Allée Marconi											Allée Marconi
Parc Ed Klein	21	20:06:30	22:17:12		21	20:06:30	22:17:12				Parc Ed Klein
Av. Marie-Thérèse											Av. Marie-Thérèse
Av. Guillaume											Av. Guillaume
Place de Liège											Place de Liège
Rue du Maréchal Foch	22	20:09:40	22:25:44		22	20:09:40	22:25:44				Rue du Maréchal Foch
Place de Liège											Place de Liège
Bd. de Verdun											Bd. de Verdun
Rue Astrid											Rue Astrid
Rue d'Oradour											Rue d'Oradour
Rue Charlemagne											Rue Charlemagne

42, 195 KM					21, 0975 KM				
	km	PremierCoureur	DemierCoureur		km	PremierCoureur	DemierCoureur		
		Erster Läufer	Letzter Läufer			Erster Läufer	Letzter Läufer		
		First Runner	Last Runner			First Runner	Last Runner		
Rue General O. M. Bradley	23	20:12:50	22:34:16						
Rue d'Orval									
Rue Yolande									
Rue Jean Schoetter									
Route de Longwy									
Rue Béatrix de Bourbon									
Rue Charles Quint	24	20:16:00	22:42:48						
Rue Guillaume de Machault									
Bd. Marcel Cahen									
Place de France									
Rue Jean Bertels									
Rue Conrad 1 ^{er}									
Parc de Merl	25	20:19:10	22:51:20						
Bd. Pierre Dupong									
Rue Raymond Poincaré									
Rue Antoine Meyer	26	20:22:20	22:59:52						
Rue Marie-Adelaide									
Rue Alphonse München									
Rue Dante									
Rue Adolphe									
Rue de Nassau									
Rue Jean Jaurès									
Route d'Esch	27	20:25:30	23:08:24						
Av. Marie Thérèse									
Pont Adolphe									
Place de Metz	28	20:28:40	23:16:56						
Rue de Prague	29	20:31:50	23:25:28						
Vallée de Pétrusse	30	20:35:00	23:34:00						
Rue de la Vallée	31	20:38:10	23:42:32						
Rue J.B. Merkels									
Rue de Strasbourg									
Rue des Etats-Unis									
Rue d'Anvers	32	20:41:20	23:51:04						
Rue Adolphe Fischer									
Rue Goethe									
Rue Michel Weiler									
Rue Michel Rodange									
Rue Sainte-Zithe									
Bd. De la Pétrusse									
Place de Metz	33	20:44:30	23:59:36						
Av. de la Liberté									
Place de la Gare									
Av. de la Gare	34	20:47:40	0:08:08						
Rue du Fort Bourbon									
Rue du Fort Elisabeth									
Bd. De la Pétrusse									
Pont Viaduc									
Bd. F.D. Roosevelt	35	20:50:50	0:16:40						
Place de la Constitution									
Rue Chinay									
Rue Notre Dame									
Rue de l'Eau									
Rue Boucherie									Rue de la Reine
Rue du Marché-aux-Herbes									Rue du Marché aux Herbes
Rue du Nord	36	20:54:00	0:25:12						Rue de l' Eau
Place du Théâtre									Rue du Rost
Rue des Capucins									Rue Boucherie
Rue des Bains									Rue du Marché aux Herbes
Av. de la Porte Neuve									Grand Rue
Parc Fondation Pescatore									Cote d'Eich
Pont G.-D. Charlotte	37	20:57:10	0:33:44	16		19:50:40	21:34:32		Place du Théâtre
Av. John F. Kennedy									Rue des Capucins
Place de l'Europe	38	21:00:20	0:42:16						Rue Beaumont
Parc Dräi Eechelen									Av. Porte Neuve
Tunnel Place de l'Europe									Ront Point Robert Schuman
Av. John F. Kennedy	39	21:03:30	0:50:48	17		19:53:50	21:43:04		Pont G.-D. Charlotte
Rue Richard Coudenhove-Kalgeri	40	21:06:40	0:59:20	18		19:57:00	21:51:36		Av. John F. Kennedy
Parc Réimerwee	41	21:09:50	1:14:52	19		20:00:10	22:07:08		Parc Coque
Circuit de la Foire Internationale				20		20:03:20	22:08:40		Parc Réimerwee
Rue Carlo Hemmer									Circuit de la Foire Internationale
Luxexpo - The Box	42	21:13:00	1:16:24						Rue Carlo Hemmer
Luxexpo - The Box	42, 195	21:13:37	1:18:00	21		20:06:30	22:17:12		Luxexpo - The Box

P Centre commercial

1



1. Tram
2. Massages
3. Remise du ChampionChip*
4. Gravure médaille
5. Approvisionnement dans la zone d'arrivée
6. Douches
7. Vestiaires
8. Retrait de dossiers
Trouble Desk
9. Premiers Secours
10. Consigne des sacs de rechange
11. Runner's Village
12. DIEKIRCH Pasta Party
13. Guest Lounge
14. Prières de paix des religions du monde
15. Info
16. EXPO42

1. Tram
2. Massagen
3. Rückgabe des ChampionChip*
4. Medaillengravur
5. Verpflegung im Nachzielbereich
6. Duschen
7. Umkleiden
8. Startnummernausgabe
Trouble Desk
9. Erste Hilfe
10. Kleiderbeutelabgabe
Kleiderbeutelrückgabe
11. Runner's Village
12. DIEKIRCH Pasta Party
13. Guest Lounge
14. Friedensgebete der Weltreligionen
15. Info
16. EXPO42

1. Tram
2. Massage
3. ChampionChip* return
4. Engraving of medals
5. Catering in the finish area
6. Showers
7. Changing rooms
8. Distribution of start numbers
Trouble Desk
9. First Aid
10. Check-in and pick-up of kit bags
11. Runner's Village
12. DIEKIRCH Pasta Party
13. Guest Lounge
14. Peace prayers of world religions
15. Info
16. EXPO42

www.ing-night-marathon.lu

ING Night Marathon Luxembourg
B.P. 2723
L-1027 Luxembourg

Tel: +352 26 68 77 01
Fax: +352 26 68 77 04
Email: info@ing-night-marathon.lu



avec le soutien de **FONDS VICHYCHÈRE** **LUXEMBOURG**
LET'S MAKE IT HAPPEN