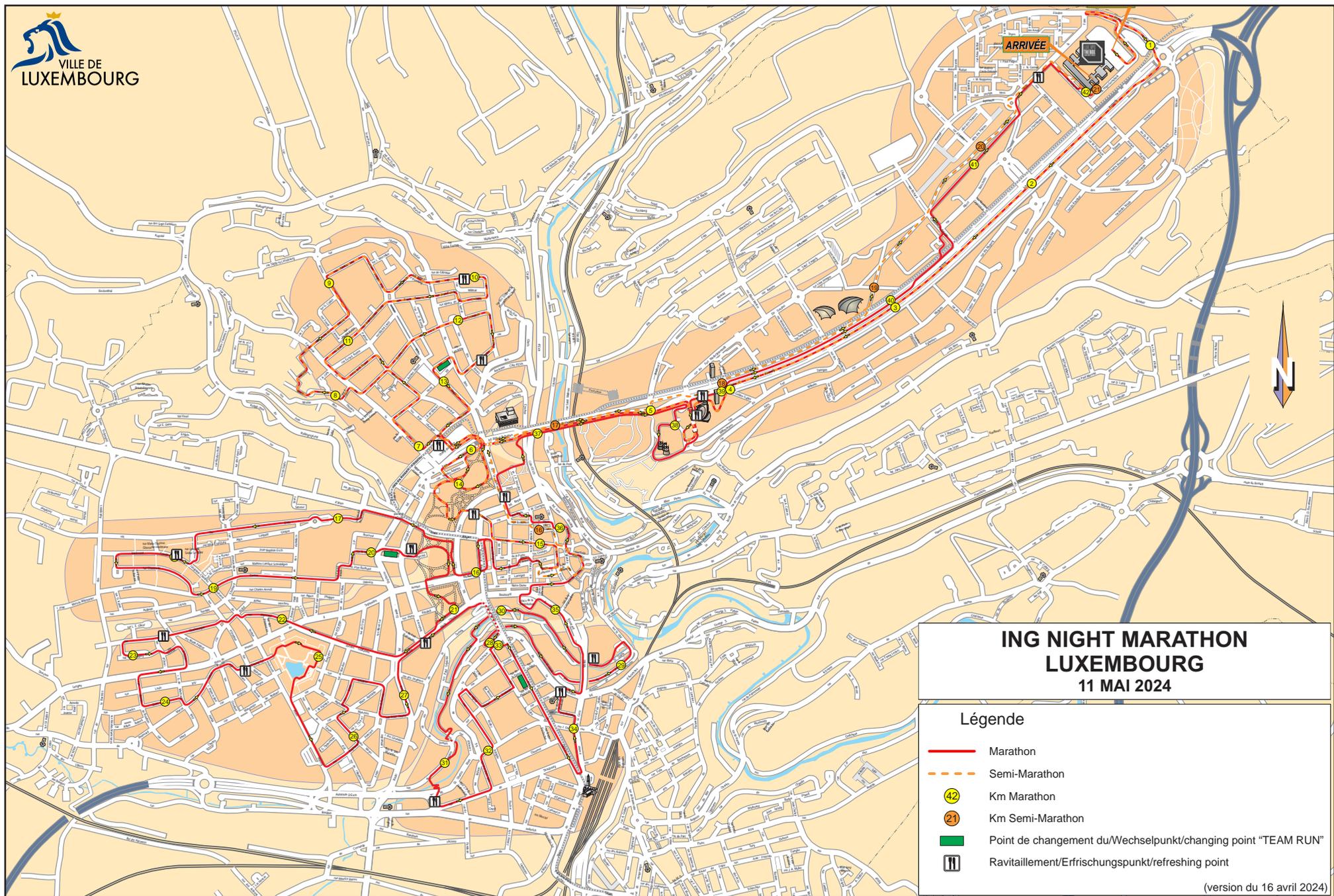




NIGHT MARATHON  
LUXEMBOURG



# RUNNER`S HANDBOOK 2024



**INFORMATIONS GÉNÉRALES IMPORTANTES POUR LES PARTICIPANTS AU MARATHON, AU SEMI-MARATHON, AU TEAM RUN ET AU 5K RUN FOR SUCCESS**

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

**INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA COURSE « TEAM RUN »**

Retrait des documents de départ	13
Consigne des sacs de rechange	13
Numéros de dossard et numéros de tronçon	13
Changement des numéros de relais / Changement de l'inscription	14
Chronométrage	14
Service tram	14
Tronçons	14
Installation dans les zones de changement du « TEAM RUN »	14
Voiture balai	14
Médaille	15

**INFORMATIONS POUR LES COUREURS / COUREUSES DES DIFFÉRENTS RELAIS**

15

**INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LE MINIMARATHON (4,2 KM) ET LE MINI MINIMARATHON (1 KM)**

16

**INFORMATIONS IMPORTANTES 5K RUN FOR SUCCESS**

18

**INFORMATIONS POUR LES SPECTATEURS**

19



## INFORMATIONS GÉNÉRALES IMPORTANTES POUR LES PARTICIPANTS AU MARATHON, AU SEMI-MARATHON, AU TEAM RUN ET AU 5K RUN FOR SUCCESS

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 recharge, 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 11 mai 2024 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 Glacis 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 11 mai 2024, 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](http://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 10 mai 2024	11h00 – 20h00
Samedi 11 mai 2024	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 11 mai.

### CONSIGNE DES SACS DE RECHANGE

Le jour du marathon, vous pourrez déposer votre sac de recharge 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 recharge peuvent seulement être déposés entre 15h00 et 18h00.

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

### CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage se fait exclusivement par MikaTag®. Ce transpondeur est collé sur le dossard (marathon, semi-marathon) ou fixé à la cheville à l'aide d'une bande Vecro (5k Run for Success). 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.

### NUMÉROS DE DOSSARD

Seuls les coureurs équipés du dossard de l'ING Night Marathon Luxembourg 2024 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 et Team Run : veuillez appliquer le dossard avec la mention « 21 km » ou « TEAM RUN » 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 !

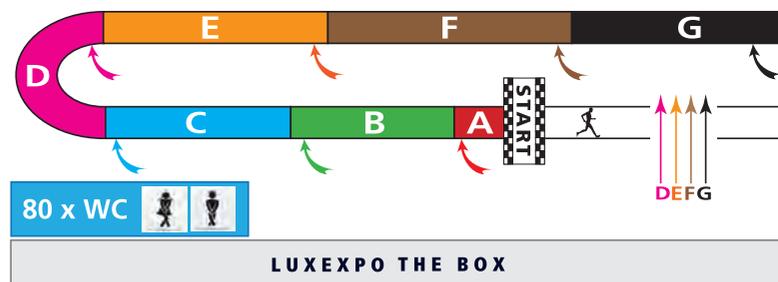
**DÉPART**

Le départ aura lieu sur le parking de Luxexpo The Box, à 19h00 (ATTENTION : seulement marathon, semi-marathon, Team Run !). 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.

**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 points de ravitaillement sont installés tous les 2,5 km environ à partir du 5e km. Vous trouverez à la page 60 une liste des produits disponibles à chaque point de ravitaillement. Vous trouverez également une liste des ingrédients et des éventuels allergènes dans la FAQ sur notre site Internet.

#### 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 POWERED BY TANGO

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](http://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
- 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

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

#### 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, MASSAGES

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

Si vous avez déjà commandé une gravure de médaille lors de votre inscription, vous trouverez une icône de bon d'achat sur votre dossard. Notre graveur gravera votre médaille après l'arrivée sur présentation de votre dossard.



#### LES RÉSULTATS EN LIGNE

Les résultats seront publiés pendant le marathon sur notre site d'internet [www.ing-night-marathon.lu](http://www.ing-night-marathon.lu). D'éventuelles contestations sont à adresser aux organisateurs avant le 16 mai 2024.

#### 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 10 mai 2024	11h00 - 20h00
Samedi 11 mai 2024	10h00 - 18h00

**DIEKIRCH PASTA PARTY**

La DIEKIRCH Pasta Party aura lieu dans le hall d'arrivée. Vous y accédez le vendredi 10 mai 2024 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 11 mai 2024, 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 10 mai 2024 (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 10 mai 2024	11h00 – 20h00
Samedi 11 mai 2024	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

Il est particulièrement intéressant de se rendre le vendredi 10 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 11 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 10 mai au « Trouble Desk » près du guichet de distribution des numéros de dossard. Le « Trouble Desk » sera clairement indiqué. Le 11 mai les changements des numéros de relais ne sont plus possibles.

## CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage se fait exclusivement par MikaTag®, collé sur le dossard.

Votre temps ne peut être comptabilisé que si le 1er coureur franchit les tapis de contrôle placés au départ et le 4e coureur franchit les tapis de contrôle placés à l'arrivée. Les tapis de contrôle doivent être franchis sur le parcours, car c'est la seule façon de procéder au classement. Les équipes qui ne peuvent pas justifier ces temps intermédiaires seront disqualifiées. Des contrôles vidéo sont également prévus. Veuillez porter votre dossard de manière bien visible sur la poitrine pendant toute la durée de la course.

## 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 « Faïencerie », 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 « Faïencerie » 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 6 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 arrivez à la zone de changement. Vous y rencontrerez le prochain coureur de l'équipe. Celui-ci vous rendra votre sac de recharge 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 la Halle Victor Hugo et la place W. Churchill est d'environ 7,2 km. Au point de changement, vous rencontrerez le prochain coureur de l'équipe. Celui-ci vous rendra votre sac de recharge.

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 rencontrerez le prochain coureur de l'équipe. Celui-ci vous rendra votre sac de recharge.

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 courrez 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. Important : le classement du relais n'est pas possible sans l'arrivée du dernier coureur.

## INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LE MINIMARATHON (4,2 KM) ET LE MINI MINIMARATHON (1 KM)

### REMISE DES DOSSARDS

La remise des dossards n'est possible que sur présentation d'une pièce d'identité avec photo en cours de validité et de l'e-mail imprimé avec la confirmation d'inscription.

Vendredi 10 mai 2024, 11h00-20h00

Samedi 11 mai 2024, 10h00-16h00

Les personnes qui viennent chercher leur dossard reçoivent de notre part :

- Dossard et épingles de sécurité
- Dernières informations avec le point de départ et le point de ramassage
- Sac à vêtements avec goodies
- Médaille souvenir pour tous les finishers
- Numéro de dossard Running Buddy pour un coureur accompagnant, si acheté à l'avance

### CHRONOMÉTRAGE

Le minimarathon et le mini minimarathon ne sont pas chronométrés.

### DOSSARDS

Seuls les participants portant les dossards de l'ING Night Marathon Luxembourg 2024 sont autorisés à participer. Le dossard n'est pas transmissible. Il doit être porté sur la poitrine de manière bien visible porter sur la poitrine. Les personnes ne portant pas de dossard ne sont pas autorisées à entrer dans la zone de départ. Les parents ont la possibilité de réserver un dossard Running Buddy lors de l'inscription. Ce dossard spécial vous permet de courir avec votre enfant sur le parcours.

Toutes les informations importantes concernant le point de départ et le lieu de prise en charge des enfants après la course sont indiquées sur une notice jointe au dossard et au dos de celui-ci.

### PARCOUR



### DÉPART

Le départ sera donné dans le hall d'arrivée 7b à Luxexpo The Box.

Heure de départ du minimarathon : 19h30.

Heure de départ du mini minimarathon : 19h40.

Seuls les coureurs munis d'un dossard officiel peuvent accéder à la zone de départ. Les instructions des bénévoles doivent être respectées. Chaque participant doit être dans la zone de départ au plus tard à 19h20 afin d'éviter toute précipitation inutile.

### ARRIVÉE

L'arrivée se trouve également dans le hall 7. Après avoir franchi la ligne d'arrivée, les enfants sont guidés par du personnel spécialisé jusqu'à la sortie, à la station de ramassage. Le pick-up se trouve juste à côté de notre guichet d'information.

### ZONE DE DÉPART, ZONE D'ARRIVÉE, PRISE EN CHARGE DES ENFANTS APRÈS LA LIGNE D'ARRIVÉE (PICK-UP KIDS)



## INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA 5K RUN FOR SUCCESS

### REMISE DES DOSSARDS

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

Les documents peuvent être récupérés ici :

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

Horaires :  
Vendredi 10 mai 2024 11h00 – 20h00  
Samedi 11 mai 2024 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 Velcro avec un Mika Tag® pour le chronométrage
- trois bons pour la DIEKIRCH Pasta Party
- bon 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.

### CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage se fait exclusivement par MikaTag®, fixé sur une bande velcro. Vous devez fixer cette bande velcro à la cheville.

### 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.

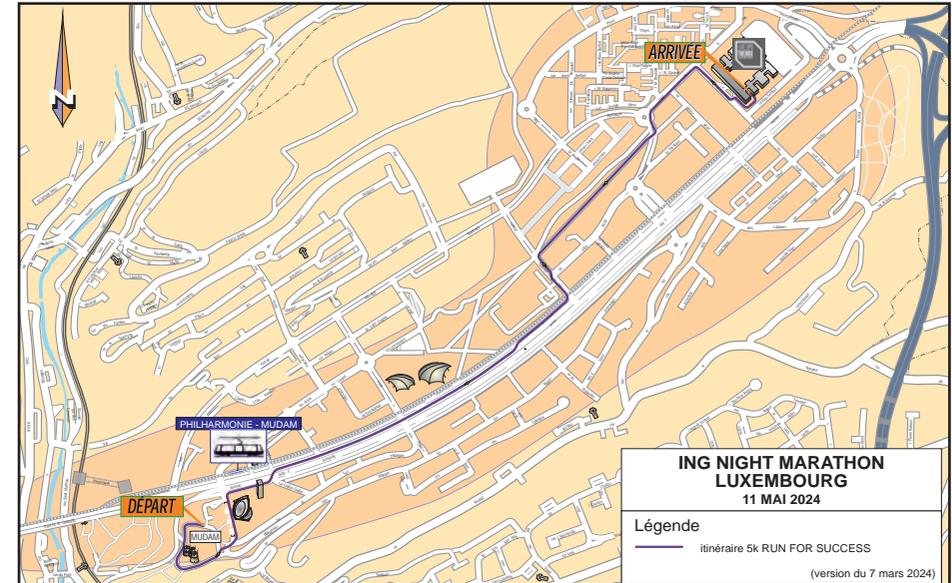
### TRAM

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



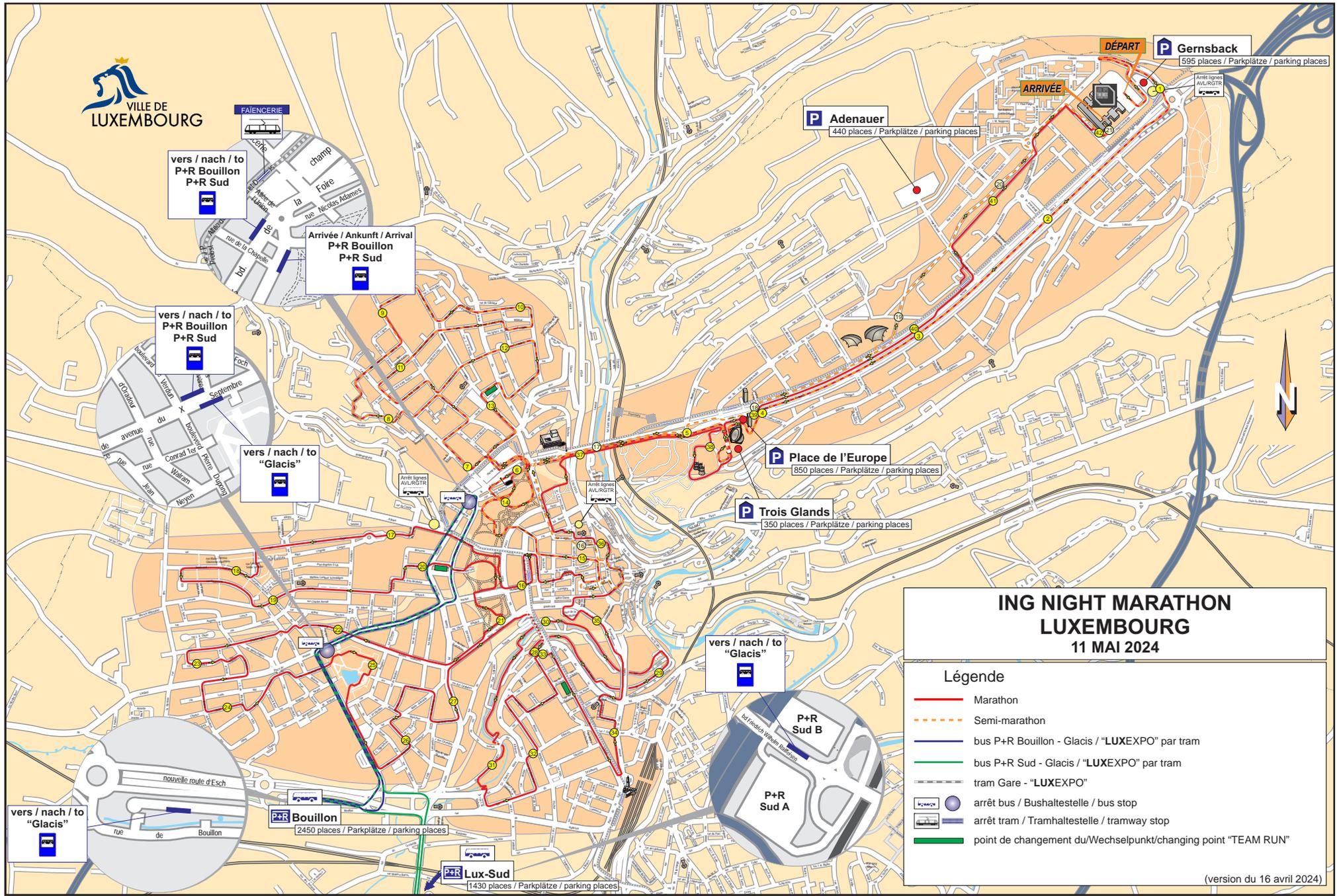
### INFORMATIONS POUR LES SPECTATEURS

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.

*Remarque : programme et informations sous réserve de modifications.*



42, 195 KM				21, 0975 KM			
	km	PremierCoureur Erster Läufer First Runner	DemierCoureur Letzter Läufer Last Runner	km	PremierCoureur Erster Läufer First Runner	DemierCoureur Letzter Läufer 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	24	20:16:00	22:42:48				
Rue Charles Quint							
Rue Guillaume de Machault							
Bd. Marcel Cahen							
Place de France							
Rue Jean Bertels							
Rue Conrad 1er	25	20:19:10	22:51:20				
Parc de Merl							
Bd. Pierre Dupong							
Rue Raymond Poincaré	26	20:22:20	22:59:52				
Rue Antoine Meyer							
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. Merks							
Rue de Strasbourg							
Rue des Etats-Unis							
Rue d'Anvers	32	20:41:20	23:51:04				
Rue Adolphe Fischer							
Rue Goethe							
Rue Michel Welter							
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	0:06:08				
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 Chimay							
Rue Notre Dame							
Rue de l'Eau							
Rue Boucherie							
Rue du Marché-aux-Herbes							
Rue du Nord	36	20:54:00	0:25:12				
Place du Théâtre							
Rue des Capucins							
Rue des Bains							
Av. de la Porte Neuve							
Parc Fondation Pescatore							
Pont G.-D. Charlotte	37	20:57:10	0:39:44	16	19:50:40	21:34:32	
Av. John F. Kennedy							
Place de l'Europe	38	21:00:20	0:42:16				
Parc Dräi Eschelen							
Tunnel Place de l'Europe							
Av. John F. Kennedy	39	21:03:30	0:50:48	17	19:53:50	21:43:04	
Av. John F. Kennedy	40	21:06:40	0:59:20	18	19:57:00	21:51:36	
Rue Richard Coudenhove-Kalergi							
Parc Réimerwee	41	21:09:50	1:14:52	19	20:00:10	22:07:08	
				20	20:03:20	22:08:40	
Circuit de la Foire Internationale							
Rue Carlo Hemmer							
Luxexpo - The Box	42	21:13:00	1:16:24	21	20:06:30	22:17:12	
Luxexpo - The Box	42,195	21:13:37	1:18:00	21,0975	20:06:49	22:18:00	



## ING NIGHT MARATHON LUXEMBOURG 11 MAI 2024

Légende	
<span style="color: red;">—</span>	Marathon
<span style="color: orange;">- - -</span>	Semi-marathon
<span style="color: blue;">—</span>	bus P+R Bouillon - Glacis / "LUXEXPO" par tram
<span style="color: green;">—</span>	bus P+R Sud - Glacis / "LUXEXPO" par tram
<span style="color: grey;">- - -</span>	tram Gare - "LUXEXPO"
	arrêt bus / Bushaltestelle / bus stop
	arrêt tram / Tramhaltestelle / tramway stop
	point de changement du/Wechselpunkt/changing point "TEAM RUN"

(version du 16 avril 2024)

km Marathon	km Semi Marathon							
4,5	4,5	H <sub>2</sub> O		ENERGY	BANANA		PROTEIN	WC
6,9	6,9	H <sub>2</sub> O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
10	10	H <sub>2</sub> O		ENERGY	BANANA	ORANGE		WC
12,4	12,4	H <sub>2</sub> O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
13,5	13,5	H <sub>2</sub> O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
14,5	14,5	H <sub>2</sub> O		ENERGY	BANANA	ORANGE		WC
18		H <sub>2</sub> O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
20,3		H <sub>2</sub> O		ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
22,6		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
24,7		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
27,4		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
29,4		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
31,5		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
34,3		H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
36,5	16,5	H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
38,9	17,9	H <sub>2</sub> O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
41,7			COLA					



P Centre commercial



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

1. Tram
2. Guest Lounge
3. DIEKIRCH Pasta Party
4. Runner's Village
5. Info
6. Erste Hilfe 
7. Kleiderbeutelab-/rückgabe
8. Startnummernausgabe  
Trouble Desk
9. Duschen
10. Umkleiden
11. Medaillengravur
12. Massage
13. Zielverpflegung
14. Friedensgebete der Weltreligionen
15. EXPO42

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

[www.ing-night-marathon.lu](http://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](mailto:info@ing-night-marathon.lu)



avec le soutien de  

LET'S MAKE IT HAPPEN