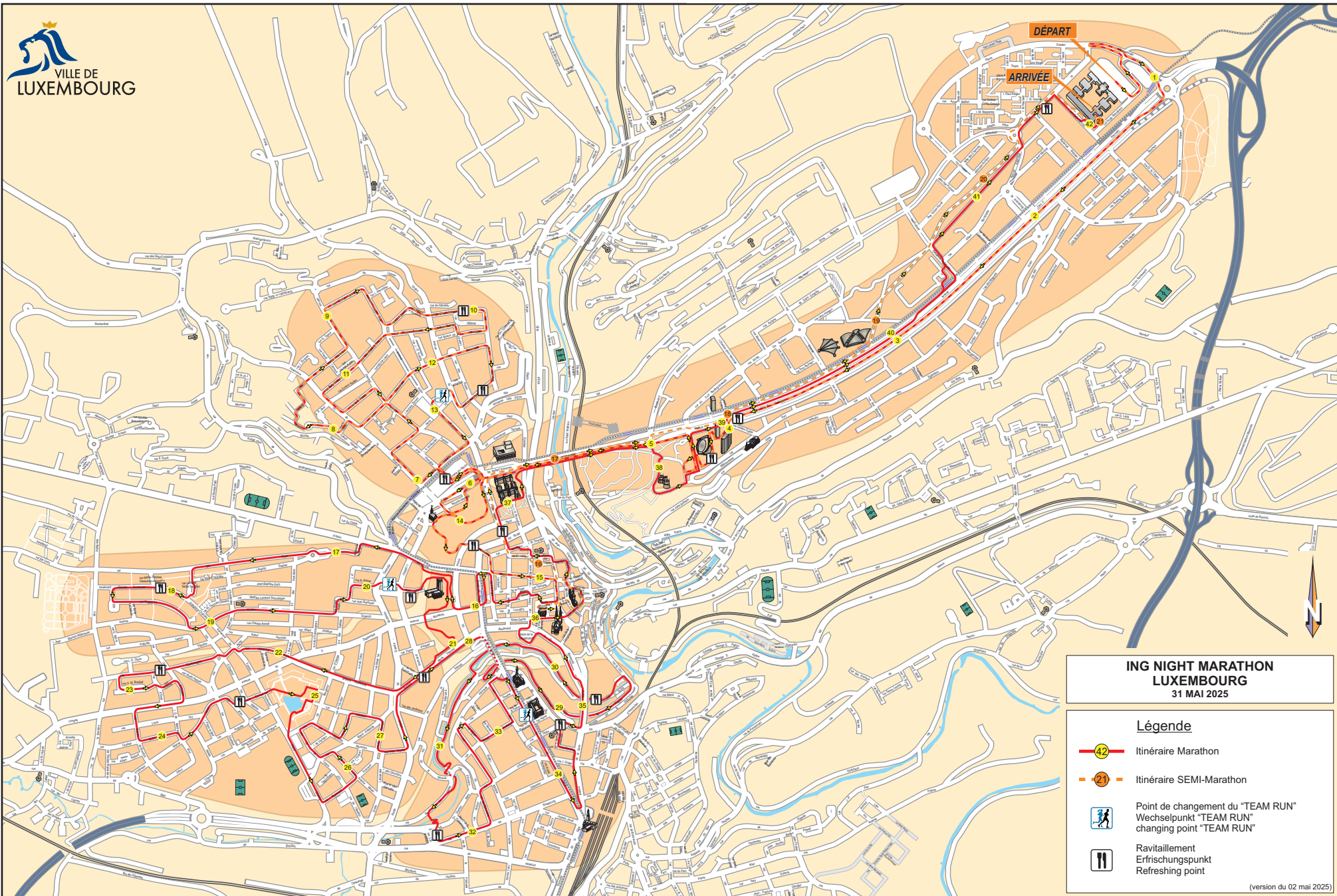




RUNNER'S HANDBOOK 2025



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

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

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA COURSE « TEAM RUN »

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

INFORMATIONS POUR LES COUREURS / COUREUSES DES DIFFÉRENTS RELAIS

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

INFORMATIONS IMPORTANTES 5K RUN FOR SUCCESS

INFORMATIONS POUR LES SPECTATEURS

6
6
7
7
7
7
8
8
8
10
10
10
10
10
10
10
10
11
11
11
11
11
12
12
12
12
12
12

13
13
13
14
14
14
14
14
14
14
15

15

16

18

19

FULFIL

VITAMIN & PROTEIN BAR

High
Protein

Low
Sugar

9
Vitamins



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 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

Au Luxembourg, les transports en commun (train, bus, tram) sont gratuits toute l'année !

Comme il peut y avoir une forte affluence, veuillez prévoir suffisamment de temps pour votre voyage ! Veuillez vous présenter sur le site de l'événement au plus tard à 16h30 afin d'éviter toute agitation et nervosité inutiles.

Depuis les parkings relais gratuits « Stade de Luxembourg » (1 993 places) et « Luxembourg Sud » (1 430 places), le tramway circule jusqu'à Luxexpo.

Attention : le samedi 31 mai 2025, la liaison entre les arrêts « Faiencerie » et « Théâtre » devra être interrompue entre 19h20 et 21h15, car le parcours de la course traverse les voies du tramway. Un escalier en échafaudage sera donc installé au Glacis, permettant de traverser le parcours à pied. Le trajet peut ensuite être repris à l'arrêt suivant.

Depuis le parking relais « Héienhaff » (350 places), le tramway vous emmène jusqu'à Luxexpo.

Depuis le parking relais gratuit « Bouillon » (2 450 places), des navettes circuleront jusqu'au Glacis le samedi 31 mai 2025 à partir de 14h00. Au Glacis, vous pourrez prendre le tram à l'arrêt « Faiencerie » ou « Théâtre » pour vous rendre à Luxexpo.

Si vous vous garez dans les parkings « Place de l'Europe » (850 places) ou « Trois Glands » (350 places), veuillez prendre le tramway à l'arrêt « Philharmonie » jusqu'à Luxexpo.

Depuis le parking Adenauer (440 places), vous pouvez rejoindre Luxexpo à pied en 15 minutes.

Attention : les parkings et parkings couverts de la Luxexpo ne pourront pas être utilisés le jour de la manifestation ou seulement de manière très limitée ! (Parking Gernsback fermé le samedi de 15h30 à 20h00, Parking Luxexpo Sud fermé le samedi de 15h30 à 22h30 et Parking Luxexpo Nord fermé à partir du jeudi 29.5.25)

LOCATION DE VÉLOS : VEL'OH!

La Ville de Luxembourg a mis en place un système de location de vélos contre une contribution minime. 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 et du QR Code E-mail via Datasport)

Vendredi 30 mai 2025 11h00 – 20h00

Samedi 31 mai 2025 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 31 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 se fait exclusivement par RFID-UHF-Transponder Mylaps®. Ce transpondeur est collé sur le dossard (marathon, semi-marathon, Team Run) 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 2025 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 !

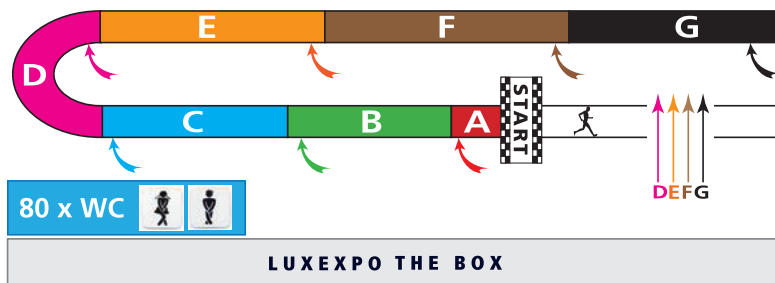
DÉPART

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.



Veillez 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



PACSESETTERS toilettes seront à votre disposition aux points de ravitaillement. 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). 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 serons 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

Veuillez 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. Le plus simple est de scanner le code QR figurant sur votre dossard à l'aide de votre téléphone portable. D'éventuelles contestations sont à adresser aux organisateurs avant le 4 juin 2025.

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 30 mai 2025	11h00 - 20h00
Samedi 31 mai 2025	10h00 - 18h00

DIEKIRCH PASTA PARTY

La DIEKIRCH Pasta Party aura lieu dans le hall d'arrivée le vendredi 30 mai 2025 de 16h00 à 20h00. Avec le code QR qui se trouve sur votre dossard, vous recevrez vos pâtes et une bière sans alcool ou une bouteille d'eau.

PRIÈRES DE PAIX DES RELIGIONS DU MONDE

Samedi 31 mai 2025, 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 30 mai 2025 (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 et du QR Code E-mail via Datasport.

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

Heures d'ouverture :	
Vendredi 30 mai 2025	11h00 – 20h00
Samedi 31 mai 2025	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 30 mai à Luxexpo The Box : avec le code QR qui se trouve sur votre dossard, vous recevrez votre pâtes et une bière sans alcool ou une bouteille d'eau. 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 31 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. À 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 30 mai au « Trouble Desk » près du guichet de distribution des numéros de dossard. Le « Trouble Desk » sera clairement indiqué. Le 31 mai les changements des numéros de relais ne sont plus possibles.

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage se fait exclusivement par RFID-UHF-Transponder Mylaps®, 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 « 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	Rousegaertchen

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. Pendant l'attente, veuillez ne pas bloquer la course.

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 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 rencontrerez le prochain coureur de l'équipe. 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 Rousegaertchen 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 rechange.

Depuis la Place de Metz, 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 « Faiencerie » en direction de la gare. Vous quittez le tram à l'arrêt « Place de Metz » et vous vous rendez au point de changement.

Vous courez une distance d'environ 8,7 km qui vous ramène de la Rousegaertchen à l'arrivée à Luxexpo The Box. Vous franchirez la ligne d'arrivée.

Important : Le classement de l'équipe de relais n'est pas possible sans que le dernier coureur, dont le numéro de dossard doit avoir le chiffre «4» comme dernier chiffre (par exemple 100-4), n'arrive à l'arrivée.

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 valable et du QR Code E-mail via Datasport.

Vendredi 30 mai 2025, 11h00-20h00
Samedi 31 mai 2025, 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 2025 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

La remise des dossards n'est possible que sur présentation d'une pièce d'identité valable et du QR Code E-mail via Datasport.

Les documents peuvent être récupérés ici :

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

Horaires :

Vendredi 30 mai 2025	11h00 – 20h00
Samedi 31 mai 2025	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 Multisport-Tag Mylaps® pour le chronométrage
- QR code 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 Multisport-Tag Mylaps®, 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.

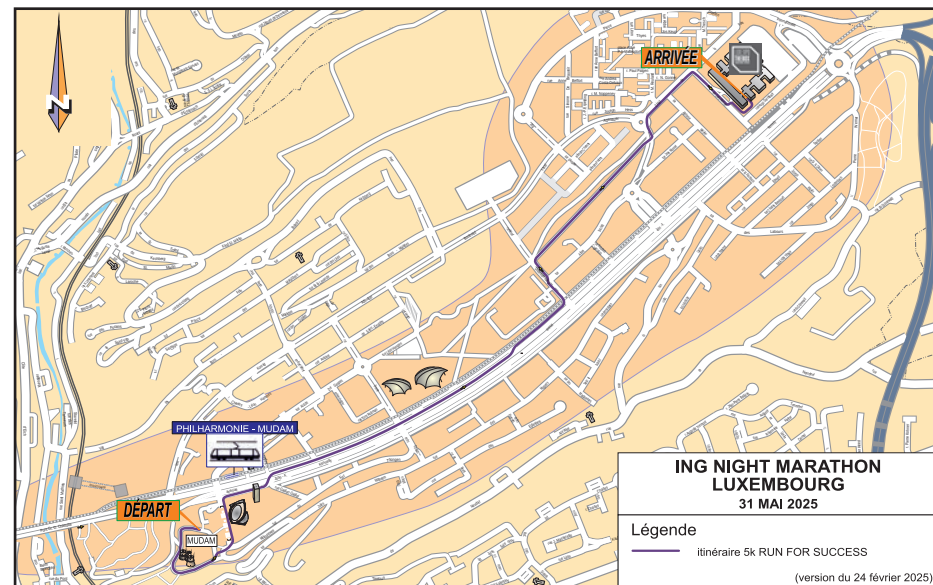
TRAM

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	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 Faïencerie											Av. de la Faïencerie
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 Faïencerie	7	19:22:10	20:17:44		7	19:22:10	20:17:44				Av. de la Faïencerie
Rue Henri VII											Rue Henri VII
Av. Pasteur											Av. Pasteur
Rue Ermesinde											Rue Ermesinde
Av. de la Faïencerie											Av. de la Faïencerie
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 Feltgen	10	19:31:40	20:43:20		10	19:31:40	20:43:20				Bd Dr. Ernest Feltgen
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 Batty Weber	11	19:34:50	20:51:52		11	19:34:50	20:51:52				Rue Batty Weber
Av. de la Faïencerie											Av. de la Faïencerie
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											Grand Rue
Rue du Fossé	15	19:47:30	21:26:00		15	19:47:30	21:26:00				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											Bd. Royal
Av. Monterey	16	19:50:40	21:34:32		16	19:50:40	21:34:32				Av. Monterey
Parc Villa Louvigny											Parc Villa Louvigny
Av. Émile Reuter											Av. Émile Reuter
Route d'Aron											Route d'Aron
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											Bd. GD Josephine-Charlotte
Rue Charles IV	18	19:57:00	21:51:36		18	19:57:00	21:51:36				Rue Charles IV
Av. Gaston Diderich											Av. Gaston Diderich
Rue E. Koch	19	20:00:10	22:00:08		19	20:00:10	22:00:08				Rue E. Koch
Rue Jean Bertholet											Rue Jean Bertholet
Rue Jean-Pierre Brasseur											Rue Jean-Pierre Brasseur
Rue Nicolas Weiler											Rue Nicolas Weiler
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											Rue du Maréchal Foch
Place de Liège	22	20:09:40	22:25:44		22	20:09:40	22:25:44				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 Erster Läufer First Runner	DamierCoureur Letzter Läufer Last Runner	km	PremierCoureur Erster Läufer First Runner	DamierCoureur Letzter Läufer Last Runner	
Rue General O. M. Bradley							
Rue d'Orval	23	20:12:50	22:34:16				
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 1er							
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 de la Toison d'Or							
Rue de Bragance							
Rue Alphonse München							
Rue Dante							
Rue Adolphe							
Rue de Nassau	27	20:25:30	23:08:24				
Rue Jean Jaurès							
Route d'Esch							
Av. Marie Thérèse	28	20:28:40	23:16:56				
Pont Adolphe							
Place de Metz							
Rue de Prague	29	20:31:50	23:25:28				
Vallée de Pétrusse	30	20:35:00	23:34:00				
Vallée de Pétrusse	31	20:38:10	23:42:32				
Rue de la Vallée							
Rue J.B. Merfels							
Rue de Strasbourg	32	20:41:20	23:51:04				
Rue des Etats-Unis							
Rue d'Anvers							
Rue Adolphe Fischer							
Rue Goethe							
Rue Michel Welter							
Rue Michel Rodange	33	20:44:30	23:59:36				
Rue Sainte-Zithe							
Bd. De la Pétrusse							
Place de Metz							
Av. de la Liberté	34	20:47:40	0:08:08				
Place de la Gare							
Av. de la Gare							
Rue du Fort Bourbon							
Rue du Fort Elisabeth							
Bd. De la Pétrusse							
Pont Viaduc	35	20:50:50	0:16:40				
Bd. F.D. Roosevelt							
Place de la Constitution							
Rue Chimay							
Rue Notre Dame	36	20:54:00	0:25:12				
Rue de l'Eau							
Rue Boucherie							Rue de la Reine
Rue du Marché-aux-Herbes							Rue du Marché aux Herbes
Rue du Nord							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	37	20:57:10	0:33:44				Cote d'Eich
Pont G.-D. Charlotte				16	19:50:40	21:34:32	Place du Théâtre
Av. John F. Kennedy							Rue des Capucins
Place de l'Europe							Rue Beaumont
Park Dräi Echelen	38	21:00:20	0:42:16				Av. Porte Neuve
Tunnel Place de l'Europe							Rondpoint Robert Schuman
Av. John F. Kennedy	39	21:03:30	0:50:48	17	19:53:50	21:43:04	Pont G.-D. Charlotte
Av. John F. Kennedy	40	21:06:40	0:59:20	18	19:57:00	21:51:36	Av. John F. Kennedy
Rue Richard Coudenhove-Kalergi				19	20:00:10	22:07:08	Parc Coque
Parc Reimerwee	41	21:09:50	1:14:52	20	20:03:20	22:08:40	Parc Reimerwee
Circuit de la Foire Internationale							Circuit de la Foire Internationale
Rue Carlo Hemmer							Rue Carlo Hemmer
Luxexpo - The Box	42	21:13:00	1:16:24	21	20:06:30	22:17:12	Luxexpo - The Box
Luxexpo - The Box	42, 195	21:13:37	1:18:00	21, 0975	20:06:49	22:18:00	Luxexpo - The Box

km Marathon	km Semi Marathon										
4,5	4,5	H ₂ O		ENERGY				POWER	WC		
6,9	6,9	H ₂ O		ENERGY				POWER	WC		
10	10	H ₂ O		ENERGY					WC		
12,4	12,4	H ₂ O		ENERGY				POWER	WC		
14,5	14,5	H ₂ O		ENERGY					WC		
18		H ₂ O		ENERGY				POWER	WC		
20,3		H ₂ O		ENERGY				POWER	WC		
22,6		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
24,7		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
27,8		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
29,6		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
31,8		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
34,8		H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
36,8	16,5	H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
39,1	17,9	H ₂ O	COLA	ENERGY				POWER	WC		
41,7			COLA								





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. EXP042

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. EXP042

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. EXP042

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  