

**10 MARS**  
2024  
1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION



# GUIDE COUREUR

# **SOMMAIRE**

---

- 3 • Informations générales**
- 5 • Le parcours pour toi et les supporters**
- 6 • En voiture : Itinéraire pour rejoindre l'arrivée**
- 7 • La zone de départ**
- 8 • La zone arrivée**
- 9 • Les ravitaillements**
- 10 • Accès et transports**
- 12 • La check-list du jour J**
- 13 • Remise des prix**
- 14 • Bénévoles**
- 15 • Nous organisons aussi**

# INFORMATIONS GÉNÉRALES



## RETRAIT DES DOSSARDS

Tu pourras venir retirer ton dossard dans les établissements indiqués ci-dessous, sur présentation d'un bon de retrait (envoyé à l'approche de l'événement par email) et d'une pièce d'identité.

Aucun dossard ne sera envoyé par la poste.

### MAGASIN TRAKKS • DU 26 FÉVRIER AU 6 MARS

Attention : Le retrait dans un de nos magasins partenaires Trakks n'est possible que si tu as sélectionné cette option lors de ton inscription, autrement il faudra te déplacer à l'Abbaye de Maredsous en te basant sur les informations en bas de page.

Liste des enseignes Trakks :

- Trakks Namur (Jambes)
- Trakks Bruxelles (Uccle)
- Trakks Brussels (Etterbeek)
- Trakks Charleroi (Gosselies)
- Trakks Liège (Rocourt)

Tu peux visualiser les horaires d'ouverture des différentes enseignes directement sur le site internet Trakks, dans l'onglet «Nos Magasins»

### ABBAYE DE MAREDSOUS • DU 9 MARS AU 10 MARS

Pour les personnes qui n'ont pas sélectionné le retrait des dossards dans les magasins Trakks, il te sera possible de retirer ton dossard suivant les horaires ci-dessous :

Adresse : Rue de Maredsous 11, 5537 Anhée

Horaires de retrait des dossards :

Samedi 9 mars : 14h - 18h

Dimanche 10 mars : 8h30 - 9h45

Si tu souhaites visualiser à nouveau le choix de retrait de dossard que tu as choisis, je t'invite à te rendre sur la liste des inscrits consultable sur ChronoRace.

Ton choix sera indiqué dans une colonne spécifique.

Tu peux visualiser la liste des inscrits ici.



## **MENEURS D'ALLURE**

Afin de t'accompagner dans ton objectif, quatre meneurs d'allure seront présents (1h40, 1h50, 2h, 2h10). Tu pourras les identifier via des grands drapeaux qu'ils porteront dans leur dos. Les suivre t'aidera à maintenir ton cap et à garder la tête froide !



## **T-SHIRT COLLECTOR**

Si tu as pré-commandé ton t-shirt collector, tu pourras venir le récupérer uniquement à l'Abbaye de Maredsous en présentant le coupon détachable sur ton dossard aux horaires indiqués sur la page précédente. Les t-shirts ne seront pas disponibles dans les magasins Trakks.



## **SAC COUREUR**

Une consigne pour tes affaires personnelles est organisée sur la zone de départ et la zone d'arrivée. Tu pourras venir déposer ton sac (20L maximum) dans le lieu de dépose à proximité de la ligne de départ, au plus tard 15min avant ton départ.

Veille bien à accrocher sur ton sac, le bracelet consigne dédié à cet effet, accroché à ton dossard.

Tu pourras ensuite récupérer tes affaires personnelles sur la place d'Armes à Dinant après ta course, en veillant bien à conserver ton dossard pour montrer ton numéro de dossard.

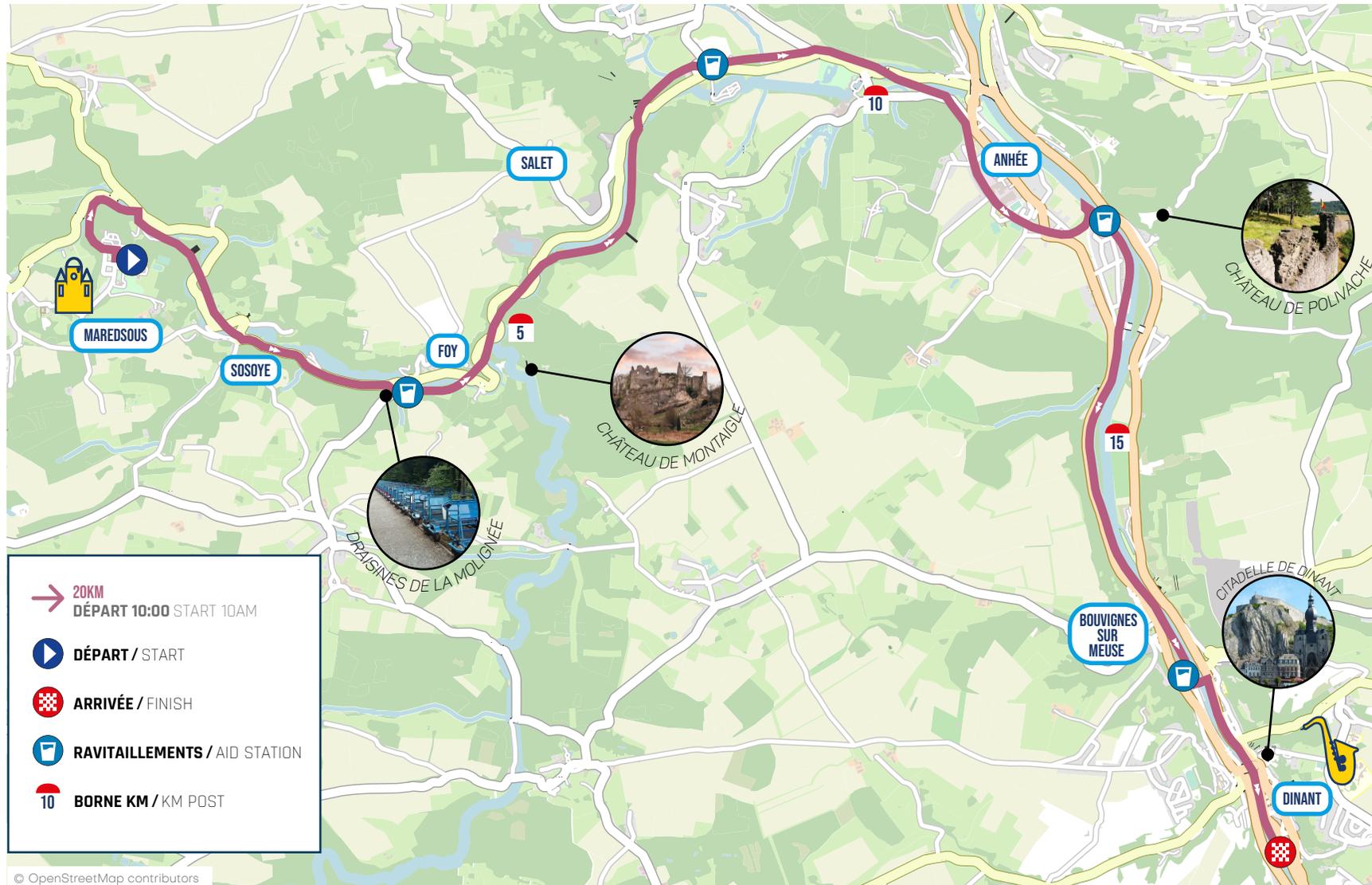


## **RESTAURATION**

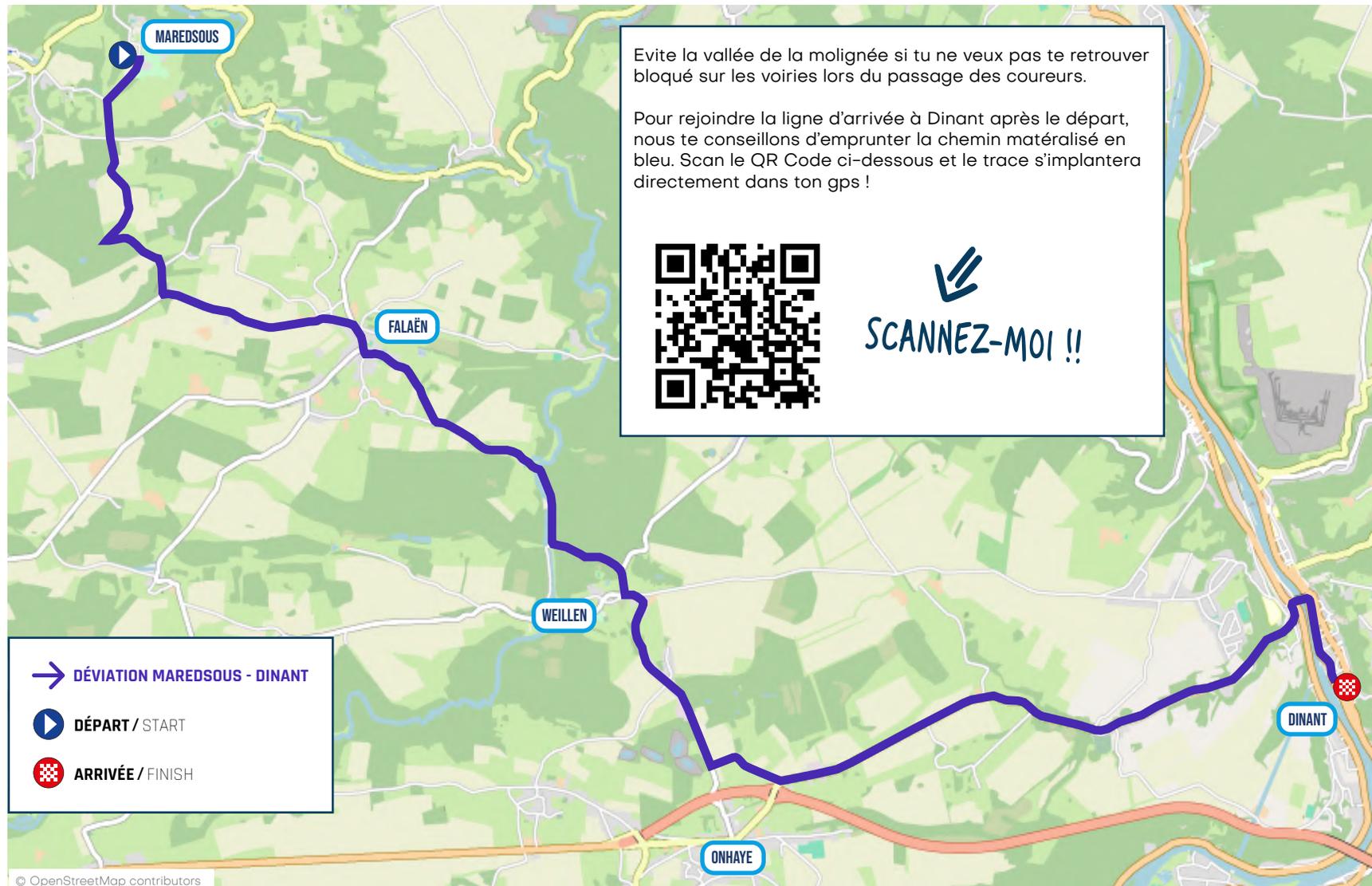
Partage un moment chaleureux autour d'un repas grâce à notre espace restauration présent sur la place d'Armes à Dinant. Des food trucks de la région te feront voyager avec leurs recettes succulentes.

Que tu souhaites des repas chauds ou froids, une envie de sucré ou un bon encas salé tout en trinquant une bière à la main, le Village 20km Maredsous Dinant t'ouvrira ses portes le dimanche de 12h à 18h.

# LE PARCOURS POUR TOI ET LES SUPPORTERS



# EN VOITURE : ITINÉRAIRE POUR REJOINDRE L'ARRIVÉE



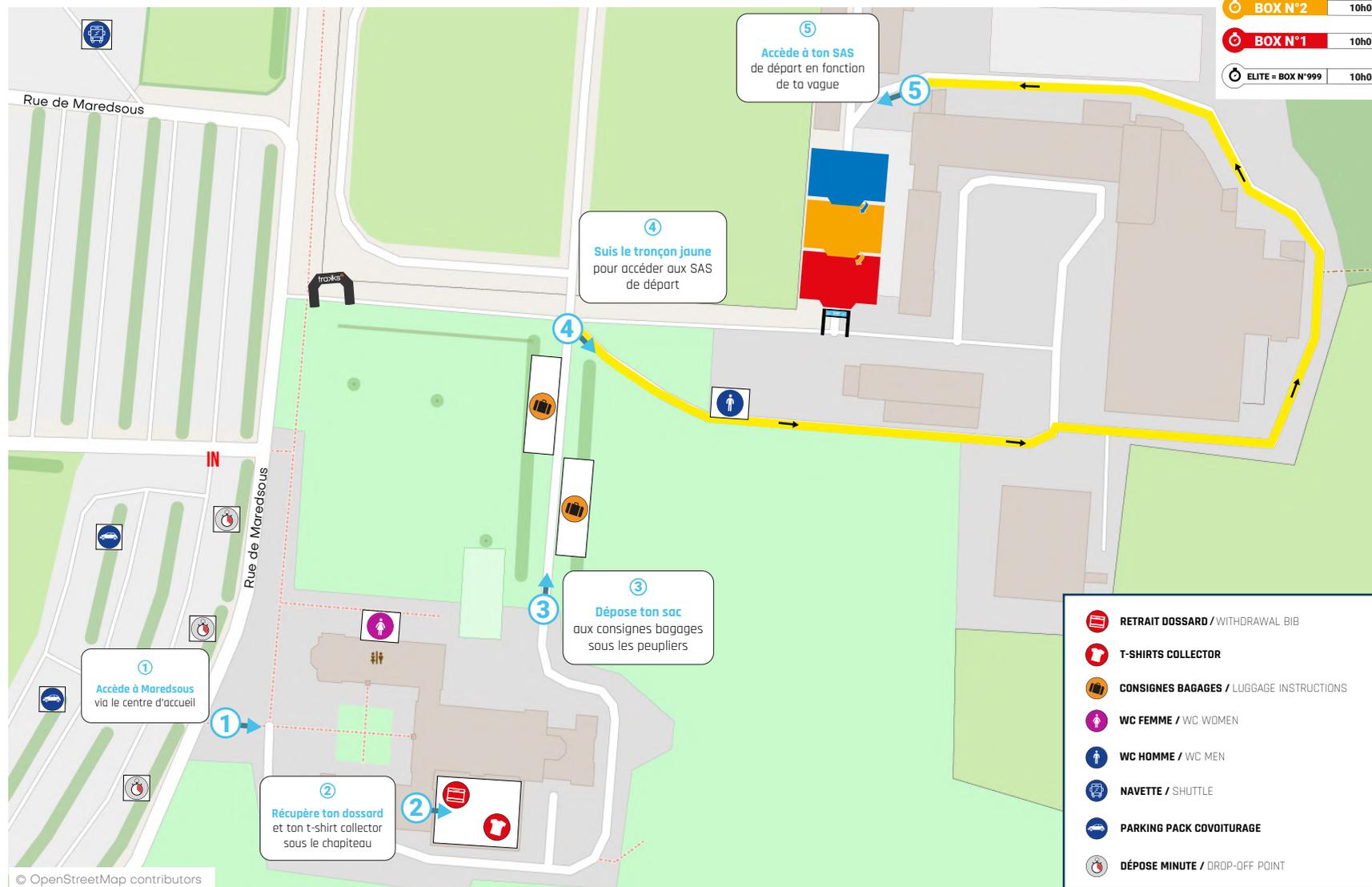
# LA ZONE DE DÉPART

## ABBAYE DE MAREDSOUS

SAS DE DÉPART	HEURE DE DÉPART DU SAS
BOX N°10	10h27
BOX N°9	10h24
BOX N°8	10h21
BOX N°7	10h19
BOX N°6	10h16
BOX N°5	10h13
BOX N°4	10h10
BOX N°3	10h07
BOX N°2	10h04
BOX N°1	10h01
ELITE = BOX N°999	10h00

VÉRIFIE TON BOX DE DÉPART VIA LA LISTE DES INSCRITS !

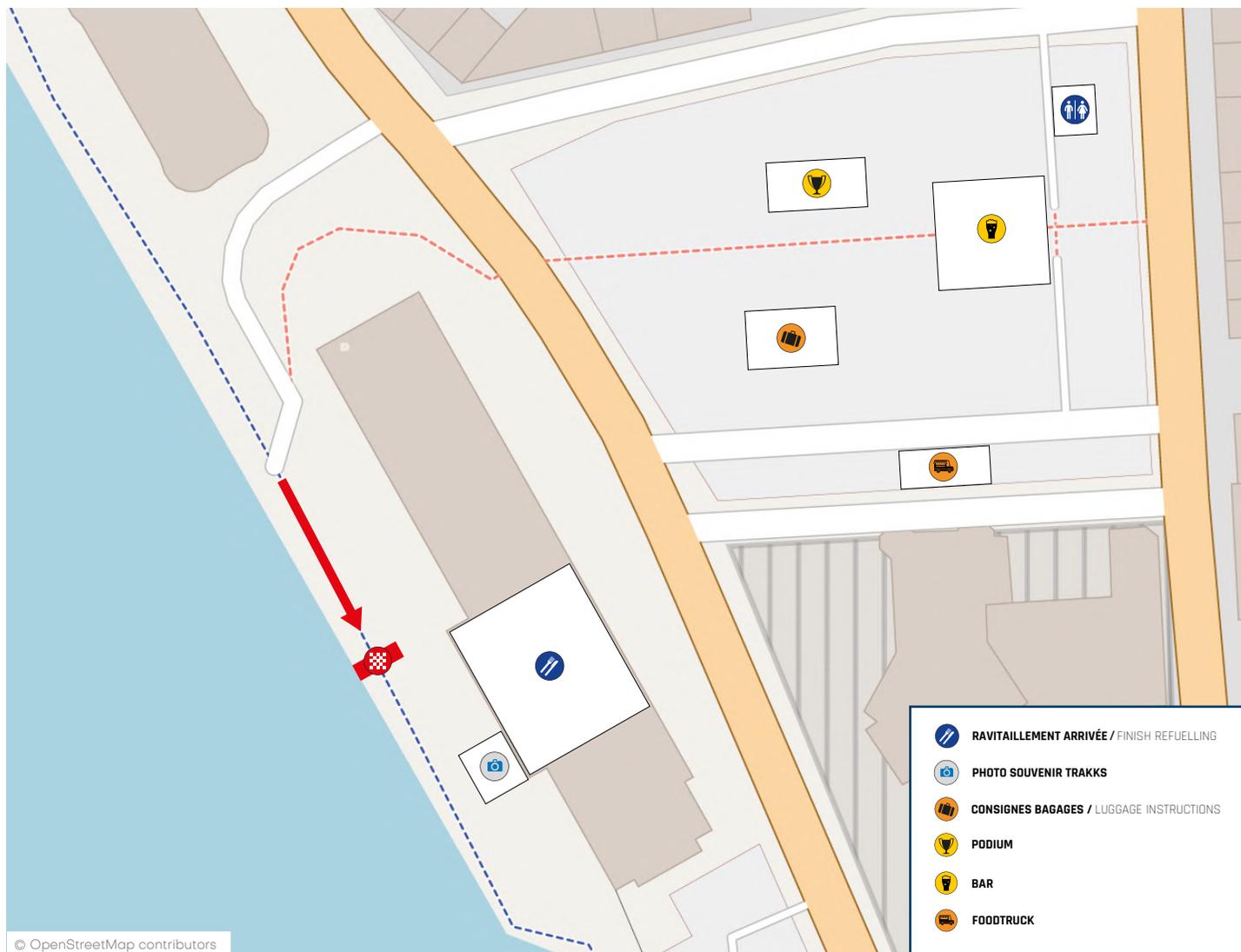
SCANNEZ-MOI !!



© OpenStreetMap contributors

# LA ZONE ARRIVÉE

## PLACE D'ARMES DINANT



# LES RAVITAILLEMENTS

## NE NÉGLIGE PAS LES RAVITAILLEMENTS !

- **Chacun sait la nécessité de s'hydrater de manière régulière et suffisante.** Des cuves d'eau fournie par la SWDE seront proposées à chaque ravitaillement, tous les 4km. N'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater !
- **Consomme aussi régulièrement des produits procurant un apport rapide et digeste en glucides.** Les nombreux produits de la marque High 5 offerts sur le parcours sont des aides précieuses pour limiter la déperdition énergétique après quelques heures d'effort et pour conserver un bon rendement au niveau musculaire.

## LE PETIT CONSEIL

**Attention, boire trop d'un coup ou boire de l'eau trop froide peut également nuire à tes performances.** Tu risques de te sentir ballonné(e) ou même d'avoir des douleurs gastriques.  
Une bonne technique : **réchauffe l'eau dans ta bouche avant de l'avaler.**

## OÙ SONT PLACÉS LES RAVITAILLEMENTS ?

- **4,5km sur la droite**, Ravel L150 Falaën Gare
  - **9km sur la droite**, Ravel L150 Rem's Bike Evasion
  - **13,5km sur la droite**, Ravel L150 Halage Anhée
  - **18km sur la gauche**, Ecluse de Dinant
- Il y aura des toilettes disponibles à proximité de chaque ravitaillement.

## QUEL EST LE MENU DU JOUR ?

**Vous trouverez (en quantité largement suffisante) des denrées sucrées et salées. Bananes, oranges, chips, crackers salés...**

**Il y en aura pour tous les goûts !**

- Ces denrées seront présentées de manière espacée sur les tables.
- Les bénévoles se feront un plaisir de vous redonner des forces pour la suite de votre course !



WE BELIEVE GREAT PERFORMANCE  
SHOULD ALWAYS COME  
WITH GREAT TASTE



# ACCÈS ET TRANSPORTS



## PACK NAVETTE COVOITURAGE (150 PACKS)

- Ce pack est disponible pour 3, 4 ou 5 personnes, selon votre choix.

Pour 8€ par personne, ce pack vous assure :

- 1 place de parking à l'Abbaye de Maredsous
- 3, 4 ou 5 billets pour prendre la navette d'après course : Dinant - Maredsous
- 3, 4 ou 5 bières Maredsous offertes à l'Abbaye.

Horaires des navettes d'après course : 12h30 - 13h - 13h30 - 14h

Le lieu de rendez-vous pour prendre les navettes de retour aura lieu sur la place Albert 1er à Dinant, plus d'informations sur la page suivante.

Afin de pouvoir bénéficier des navettes, il faudra au préalable vous inscrire via le formulaire [ici](#).

Vous pouvez visualiser ci-dessous le plan d'accès parking pour l'Abbaye de Maredsous :





## **PACK NAVETTE SOLO DINANT**

Un système de navette sera mis en place pour permettre aux athlètes de rejoindre la ligne de départ, le tarif pour bénéficier de cette navette est de 8€.

- 1 billet navette départ course : Dinant - Maredsous

Horaires des navettes départ course : Premier départ à 8h, dernier départ à 8h30.

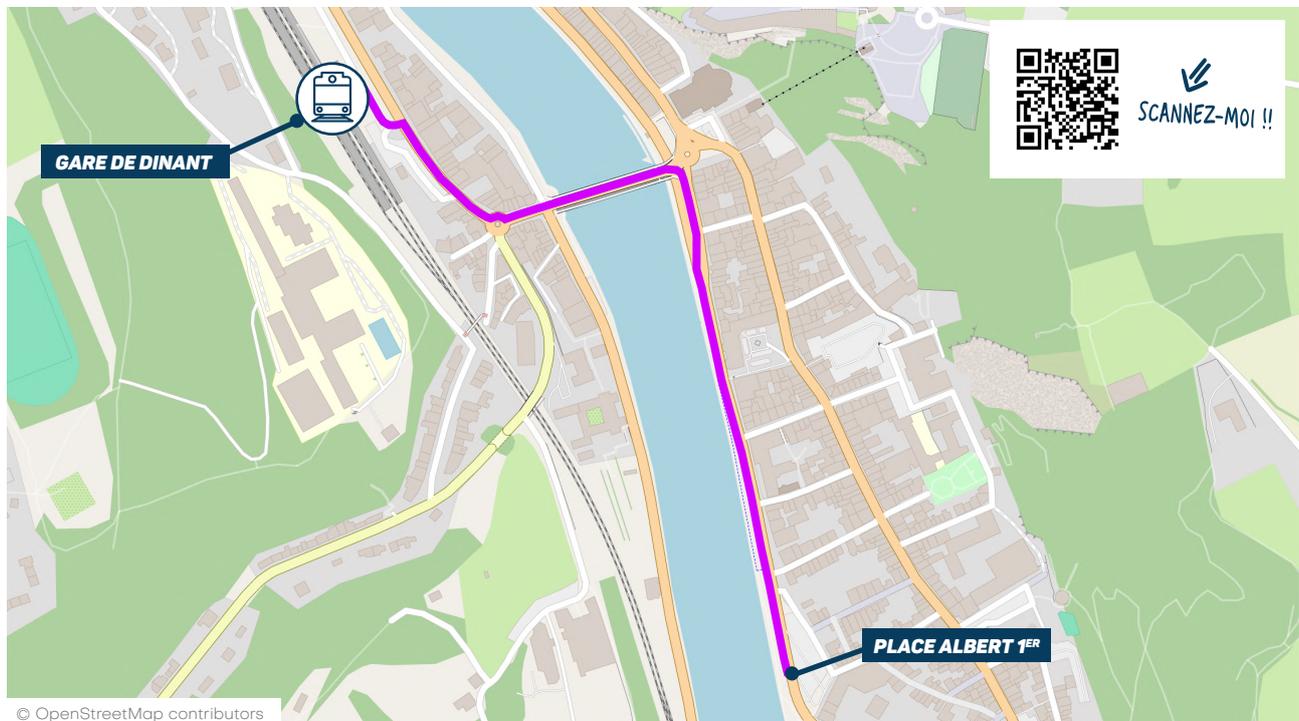
Le lieu de rendez-vous pour prendre les navettes aura lieu sur la place Albert 1<sup>er</sup> à Dinant, ces navettes vous permettront de rejoindre la ligne de départ jusqu'à l'Abbaye de Maredsous.

Vous recevrez un QR Code par email une semaine avant l'événement que vous devrez présenter à l'entrée de la navette. Un membre de l'organisation sera présent à l'entrée des bus pour contrôler vos billets et répondre à vos éventuelles questions.

Afin de pouvoir bénéficier des navettes, il faudra au préalable vous inscrire via le formulaire [ici](#).

Pour les personnes souhaitant venir en train, la Gare de Dinant se situe à seulement 10 minutes à pied de la Place Albert 1<sup>er</sup>.

Vous pouvez visualiser le trajet Google Maps via le parcours ci-dessous.



# LA CHECK-LIST DU JOUR J

---



Prenez un bon petit-déjeuner ou repas



Adoptez une tenue sportive agréable à porter



Protégez les zones sensibles : crème solaire, crème anti-frottement...



Épinglez votre dossard de manière visible sur votre T-shirt



Positionnez-vous dans votre sas de départ



Ne vous chargez pas de victuailles, des ravitaillements sont prévus sur le parcours



Ne partez pas trop vite ! Les meneurs d'allure sont là pour vous aider à respecter votre temps cible



Faites vous plaisir !!



Souriez car vous serez bientôt finisher !

# REMISE DES PRIX

---



## PODIUM CLASSEMENT GÉNÉRAL

---

Voici les athlètes qui seront récompensés sur les 20km Maredsous Dinant :

- 3 premières femmes du classement «scratch»
- 3 premiers hommes du classement «scratch»



**Remarque** : Les remises de prix seront composées uniquement de lots, aucun prize money ne sera distribué.



## PODIUM CATÉGORIES D'ÂGES

---

La première femme et le premier homme des différentes catégories ci-dessous seront également récompensés :

- Junior : Moins de 23 ans
- Senior : 23 - 39 ans
- Master 1 : 40 - 49 ans
- Master 2 : 50 - 59 ans
- Master 3 : 60 - 69 ans
- Master 4 : 70 - 79 ans
- Master 5 : 80 - 89 ans

**Remarque** : Les remises de prix seront composées uniquement de lots, aucun prize money ne sera distribué.

# BÉNÉVOLES

Ils seront près de 200 bénévoles cette année pour faire de ce 20km Maredsous Dinant une expérience unique !

Parfois dans l'ombre, ils sont indispensables au bon déroulement de l'événement. Ils t'accompagneront tout le week-end du retrait de votre dossard jusqu'à la remise de votre médaille. Un grand merci à eux !

L'aventure en tant que bénévole te tente ? Inscris-toi pour recevoir toutes les opportunités sur nos prochains événements :

**JE M'INSCRIS**



# NOUS ORGANISONS AUSSI

Envie de te challenger durant l'année 2024, nous organisons également les événements ci-dessous :



**TRAIL**  
NAMUR Series

**DU 02 AU 10 MARS 2024**  
AUBERGE DE JEUNESSE DE NAMUR  
8KM - 15KM - 21KM



**TRAIL**  
FARCIENNES Series

**DU 23 AU 31 MARS 2024**  
BJORN'S CLUB  
7KM - 14KM - 23KM



**TRAIL**  
DURBUY Series

**DU 20 AU 28 AVRIL 2024**  
DURBUY ADVENTURE  
7KM - 14KM - 21KM



**TRAIL**  
DINANT Series

**DU 04 AU 12 MAI 2024**  
BAR LA CAPSULE  
7KM - 14KM - 21KM



**TRAIL**  
LA ROCHE-EN-ARDENNE Series

**DU 18 AU 26 MAI 2024**  
BAR LE QUAI SON  
7KM - 14KM - 21KM



*RENDEZ-VOUS*  
*SUR LA LIGNE*  
*DE **DÉPART***