

3^{ème}
Édition



29
AVRIL
2017



MARATHON

ROYAN - CÔTE DE BEAUTÉ



 *Suivez le guide !* 

Informations pratiques, plans & bonnes adresses



Le mot du président



GAMACHU TULLU Herahwat
1^{ère} femme 2016

KEMBOY Sammy Kiplagat
1^{er} homme 2016

Chers amies et amis coureurs, c'est un énorme plaisir de vous recevoir en Pays Royannais pour cette 3^{ème} édition du **Marathon Royan Côte de Beauté**.

Nous ne nous situons pas sur le même registre que les Marathons Urbains organisés par des «sociétés privées d'événementiel», certes pour certains agréables à faire.

Pour nous donner de bonnes raisons d'exister auprès de vous, nous avons à cœur de vous offrir des prestations haut de gamme mais aussi et surtout la convivialité en plus.

Vous êtes notre priorité, le parcours est fait par des coureurs pour les coureurs, les prix attractifs et les récompenses offertes sont aussi des priorités, pour vous qui faites le spectacle et rien d'autre ne nous importe.

Pour faciliter votre séjour, **le Guide** élaboré par notre Commission Communication et réalisé grâce au soutien de nos partenaires, a pour but de vous donner des informations pratiques, plans et bonnes adresses afin de mieux vous accueillir durant ce grand week end.

Nous vous souhaitons une très belle course et un excellent séjour en Pays Royannais.

Merci infiniment de votre confiance,
Pour le bureau,
Le Président.



Nos bénévoles

Une grande famille !

Le *Marathon de Royan Côte de Beauté* plus de 450 Bénévoles, qui font un travail gigantesque tout au long de l'année. C'est la grande famille de la course à pied.

Les 28 et 29 Avril, tout le monde répond présent pour assurer votre bien être et votre sécurité durant votre parcours.

Chacun est affecté à une commission pour la réalisation des différentes tâches.

Le retrait des dossards, le village, la pose des bornes kilométriques, des barrières, les signaleurs de courses, celles et ceux des zones de relais du Platin et de la Palmyre, des ravitaillements, des points d'eau et postes de secours, sans oublier motos et vélos et bien sûr les vélos balais!


Commission Communication

Ils sont tous là pour vous guider depuis le départ jusqu'à l'arrivée et vous accompagner dans la réalisation de votre défi.

L'Arrivée...où toute une équipe est présente pour vous accueillir sur la ligne et à l'oasis du dernier ravitaillement puis les spécialistes de santé pour vous aider à récupérer.

Enfin la remise des récompenses.

Bravo Mesdames et Messieurs les bénévoles, qui à l'occasion de chaque édition sont fiers et heureux de vous donner de leur temps pour que le *Marathon Royan Côte de Beauté* soit pour vous une réussite.



BOOSTER ÉNERGÉTIQUE NATUREL

Une entreprise de Charente-Maritime

Energy plus Instant power Recovery

0 km 25 km 38 km 42,195 km

30 MN AVANT 30 MN APRES

Pain d'épices Mieltonia spécial sportif

[f](#) [t](#)

OFFRE DÉCOUVERTE SPÉCIAL MARATHON

PACK ESSENTIEL

• 1 sachet de 2 tranches de pain d'épices spécial sport

5€

www.mielcretet.com

Rétrospective 2016



Pour ce guide, merci à

Rédaction
MARATHON ROYAN CÔTE DE BEAUTÉ
 Commission Communication - Partenariat
 Graphisme & mise en page
AGENCE DOSCOCO
 Impression
IMPRIMERIE CHALLAT
 Cartographie - Plans urbains
PUBLICA



Informations pratiques

Pleine mer
7h56
Basse mer
13h58

Retrait des dossards

Palais des Congrès de Royan

Vendredi 28 avril 2017 de 14h à 22h.

- ◆ pas de retrait de dossard(s) le jour de la course
- ◆ présentez votre carte d'identité pour le retrait des dossards

Ravitaillements

◆ 9 ravitaillements le long du parcours
Aux kms : 5 » 10 » 15 » 20 » 25 » 27,2 » 32,2 » 37,2 » 39,7 et à l'arrivée

Épongeages

Aux kms : 2,5 » 7,5 » 12,5 » 17,5 » 22,5 » 27,2 » 30 » 35 » 39,7

Mini-bus abandons

Mini-bus pour retour des abandons zone relais du Platin (kms 10 et 32).

Mini-bus pour retour des abandons zone relais de La Palmyre (au semi).

Soins

Médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues et infirmiers.

Aux kms 5 et 37 - Aux kms 10 et 32 Zone

relais du Platin - Aux kms 15 et 27,5 - Au semi
Zone de relais de La Palmyre - À l'arrivée.

Toilettes

- ◆ 20 WC et 15 urinoirs à proximité du départ
- ◆ 11 WC le long du parcours
Aux kms : 5 » 10 » 13 » 17 » 21 » 22,5 » 25 » 29 » 30 » 32 » 37

Vestiaires et douches

- ◆ 1 vestiaire F et 1 vestiaire H à :
Zone relais du Platin - Zone de relais de La Palmyre - Zone d'arrivée
- ◆ Plusieurs vestiaires F et H - Stade de la Gare, à 500 mètres de l'arrivée.
Capacité 30 douches H et 20 douches F.



Merci docteur !

Prévention des ampoules : au départ enduire abondamment pieds et orteils d'une crème grasse type vaseline et porter 2 paires de socquettes fines sans couture. Pendant la compétition se munir d'un pansement protecteur type «compeed» en cas de besoin.

CENTRE DE CRYOTHÉRAPIE

Préparation, récupération, soulagement musculaire par le très grand froid



à l'Isle d'Espagnac - **06.15.98.20.59 - 06.18.75.75.99**

Pour nous rejoindre

Pensez au covoiturage !

- ◆ Par l'autoroute A10 sorties N°35,36,37
- ◆ Par le train, gare SNCF de Royan à 600m du départ
- ◆ Par avion jusqu'à Bordeaux ou la Rochelle

Découvrez nos conseils et propositions d'hébergements et de restauration sur le site du marathon !
www.marathonroyancotedebeaute.fr



Marathon solo :

Les 3 premiers du scratch et de chaque catégorie homme & femme
+ des cadeaux par tirages au sort

Marathon duo :

Les 3 premiers DUO homme, femme et mixte

Marathon relais x4 :

Les 3 premiers Relais x 4 homme, femme et mixte

Les cadeaux podium

Les récompenses

Médaille finisher

T-shirt technique

Bourriche d'huîtres

Bouteille de pineau

Sac à dos



APURNA®
NUTRITION SPORTIVE



Navettes marathoniens duo et relais

Transports «aller» DUO
 Relais x4

Qui ?	Heure et lieu de départ	Destination	Arrivée
2 ^{èmes} relayeurs	8h15 Zone de départ	Zone relais du Platin	8h45
3 ^{èmes} relayeurs	8h35 Zone de départ	Zone relais de La Palmyre	9h15
4 ^{èmes} relayeurs	9h30 Zone de départ	Zone relais du Platin	10h
2 ^{èmes} relayeurs	8h45 Zone de départ	Zone relais de La Palmyre	9h15

Transports «retour» 1^{ers} relayeurs Relais X4 et 3^{èmes} relayeurs Relais X4
 2^{èmes} relayeurs Relais X4 et 1^{ers} relayeurs DUO

1 ^{ers} relayeurs	10h15 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	10h45
3 ^{èmes} relayeurs	11h30 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	12h
	12h30 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	13h
2 ^{èmes} relayeurs Relais x4 et 1 ^{ers} relayeurs Duo	Un Depart tous les quarts d'heure 10h15 / 10h30 / 10h45 11h / 11h15 / 11h30 / 11h45 Zone relais de La Palmyre	Zone d'arrivée Royan	+ 30 min



l'heure du marché

Promenons-nous dans le goût !

Fruits

Légumes

Boucherie

Charcuterie

Poissonnerie

Fromagerie

Epicerie fine

Notez le !

Seuls seront acceptés, les effets insérés dans le sac remis avec votre dossard et sur lequel est inscrit votre numéro de dossard.

Tous les effets oubliés aux consignes sur les sites de La Palmyre et du Platin seront ramenés par l'organisation à la «Consigne Duo et Relais» sur l'aire d'arrivée

Consignes



Marathon

Déposez vos effets à la «Consigne Marathon» situé sur l'aire d'arrivée et les récupérer au terme de votre parcours à cette même consigne.



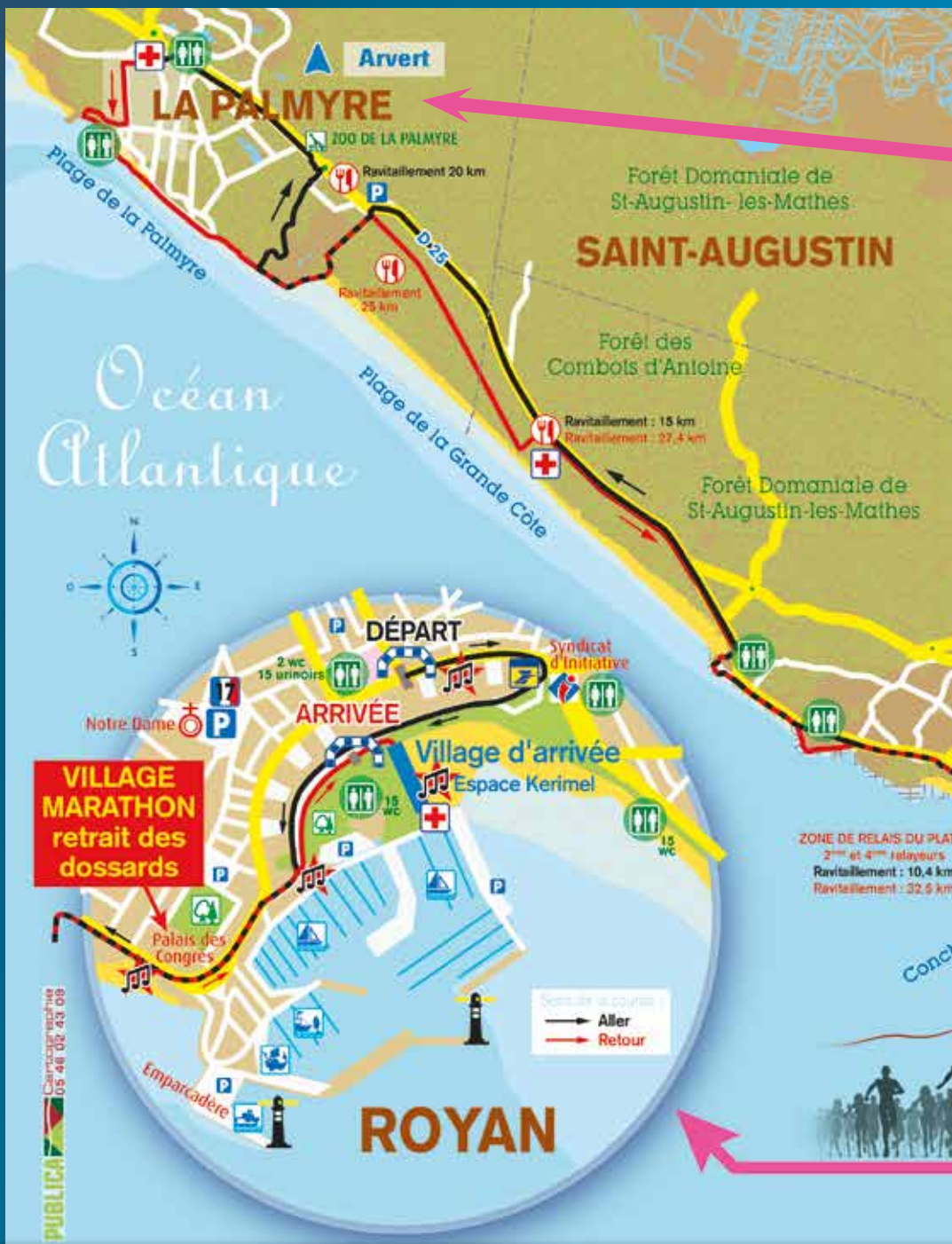
Duo

- Le 1^{er} relayeur confie ses effets au 2^{ème} relayeur qui a son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre les déposera à la «Consigne Duo 1» puis déposera ses effets personnels à la «Consigne Duo 2».
- Le 1^{er} relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre à la «Consigne Duo 1».
- Le 2^{ème} relayeur récupèrera ses effets à la «Consigne Duo et Relais» sur l'aire d'arrivée.



Relais x4

- Le 1^{er} relayeur confie ses effets au 2^{ème} relayeur qui à son arrivée sur la zone de relais du Platin les déposera à la «Consigne Relais 1» puis déposera ses effets personnels à la «Consigne Relais 2».
- Le 1^{er} relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais du Platin à la «Consigne Relais 1».
- Le 2^{ème} relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre «Consigne Relais 2».
- Le 3^{ème} relayeur dépose ses effets à son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre à la «Consigne Relais 3» il les récupèrera à son arrivée sur la zone de relais du Platin «Consigne Relais 3».
- Le 4^{ème} relayeur dépose ses effets à son arrivée sur la zone de relais du Platin à la «Consigne relais 4» il les récupèrera sur l'aire d'arrivée à la «Consigne Duo et Relais»





On échange sur le marathon...



Vive le sport connecté !

Internet où la Communication va plus vite que son ombre...

Nous avons lancé notre page FACEBOOK lors de la 1^{ère} édition en 2015. Ce qui nous permet de suivre et partager ensemble la passion de la course à pied sur la toile...

Nous échangeons avec environ 960 adhérents. Parmi eux, 30 à 40 amis actifs donnent des conseils, dates, avis et informations sur les courses.

Nous l'invitons «Ami coureur» à nous rejoindre et agrandir ainsi notre cercle en participant à la convivialité de notre page :



www.facebook.com/groups/391713644326104

Alors, nous espérons avoir bientôt le plaisir de te compter parmi nous...

Sportivement

Marc

...Et on en parle dans la presse et sur les villages Marathon de France !



Une nouvelle vision de la vie

Optic 2000, un partenaire à vos côtés. Une nouvelle vision de la course.
Venez découvrir tous nos modèles de lunettes de soleil,
de la mode à la course, il n'y a qu'un pas à franchir !

Optic 2000 JAULIN

6-8, place du Gal De Gaulle • 17200 ROYAN • Tél. : 05 46 05 22 44

Le village marathon

PALAIS DES CONGRÈS - 2 Avenue des Congrès, 17200 Royan



Ils sont là pour vous informer :

- Association Grégory Lemarchal - Le Rotary Club Royan : Mon sang pour les autres
- Opel - Hoka One One - Mieltonia - Food Truck Ortega - Apurna- Le Pain Montagnard Décathlon - Phare Ouest - Guerin Puy Gaudin - Jolival - Joggeur
- les épreuves de : Blaye - Poitiers Futuroscope - La Transleonarde - du Médoc - Vannes - La Coulée Verte - Rennes - Cognac - La Rochelle - Terre à la Mer

Pour vous dynamiser tout le long du parcours 7 groupes musicaux :

Pousse pas Mémé - Les RockyRokers - Compagnie Bohemia - Jazz Breuillet - Takispobit - Merlin Potes - Bandas Semussac - Les Ricochets



Vous cherchez un restaurant ?



L'AVOCETTE
100 bd de Lattre de
Tassigny 17200 Royan
05.46.02.15.30



LE POINT CENTRAL
3 bd de la République
17200 Royan
05.46.05.02.89



CAFÉTÉRIA LECLERC
Centre Commercial
Leclerc 17200 Royan
05.46.05.34.74



LES FILETS BLEUS
14 rue Notre Dame
17200 Royan
05.46.05.74.00



GLACIER LOPEZ
Front de mer
17200 Royan
05.46.05.88.06



LE CHIQUITO
62 rue Pierre Loti
17200 Royan
05.46.05.00.38



LA CASE À LOPEZ
18 Front de mer
17200 Royan
05.46.05.88.06



LE CHALET
6 bd de la Grandière
17200 Royan
05.46.05.04.90



LA MAISON BLANCHE
Avenue de Nauzan Plage
17640 Vaux-sur-mer
05.46.38.01.06



LE TIKI
1 place Foch
17200 Royan
05.46.05.39.15



LA SIESTA
140 rue Gambetta
17200 Royan
05.46.38.36.53



LA SOURIS VERTE
Place Charles De Gaulle
17200 Royan
07.71.15.97.52



97.8
ROCHFORT

102.2
ROYAN

107
OLÉRON

102.3
SAINTES

Vous cherchez un hôtel ?



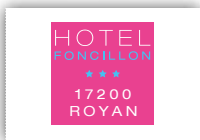
B&B
Rue des Paquerettes
17640 Vaux-sur-mer
08.92.70.23.10



CRYSTAL
1 bd Briand 17200 Royan
05.46.05.00.64



FAMILY-GOLF
28 bd Garnier
17200 Royan
05.46.05.14.66



FONCILLON
57 av des Congrès
17200 Royan
05.46.38.48.00



L'HERMITAGE
56 Front de mer
17200 Royan
05.46.38.57.33



VILLA OUEST
13 av de Pontailiac
17200 Royan
05.46.23.11.19



RÉSIDENCE DE ROHAN
7 av de Rohan
17640 Vaux-sur-mer
05.46.39.00.75



RÉSIDENCE LES FLOTS
Av de la grande côte
17420 St-Palais/mer
05.46.23.35.48



BEAU RIVAGE
9 façade Foncillon
17200 Royan
05.46.39.43.10



PAVILLON BLEU
12 allée des vagues
17200 Royan
05.46.39.00.00



LA CROISSETTE
4 place Dr Gantier
17200 Royan
05.46.05.03.74



CORDOUAN
6 allée des rochers
17200 Royan
05.46.39.46.39



Le club hôtelier Royan Atlantique
c'est 23 hôtels regroupés pour vous offrir
un accueil convivial !
www.hotel-royan.com

Vous cherchez un camping ?



LES CHÈVREFEUILLES
11 allée Chèvrefeuilles
17200 St-Sulpice-de-Royan
05.46.02.61.94



LE SOLEIL LEVANT
33 allée de la longée
17132 Meschers-sur-Gironde
05.46.02.76.62



LES CÔTES DE SAINTONGE
1 rue de la Coubre
17570 St-Augustin
05.46.23.23.48



VALVERT
108 av Frederic Garnier
17640 Vaux-sur-Mer
05.46.38.25.51



LE ROYAN
10 rue des Bleuets
17200 Royan
05.46.39.09.06



LES PINS DE LA COUBRE
1107 route de Fouasse
17570 Les Mathes
05.46.22.42.10



YUKADI LE LOGIS
22 rue des Palombes
17420 St-Palais-sur-Mer
05.46.23.20.23



LA BOUCHERIE RESTAURANT
LE PROFESSIONNEL DE LA VIANDE

ROYAN
1, RUE JEAN BESSON
05 46 39 40 40

RDV
7/7



Courez vous régaler à la Boucherie !

sur présentation du guide

-15%*
SUR VOTRE ADDITION

DU 28 AVRIL AU 1^{ER} MAI 2017

*Offre non cumulable avec d'autres offres, remises ou réductions en cours. Hors formule du Boucher, Express et Bonne affaire. Photo non contractuelle. Voir conditions dans votre restaurant La Boucherie de ROYAN, Offre valable du 28/04/2017 au 01/05/2017 inclus.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

Bienvenue à nos amis !

Visibles sur le village du marathon de Royan, n'hésitez pas à découvrir et vous inscrire aux épreuves présentes :



BLAYE
le 13 mai 2017
www.marathondevinsdeblaye.com



POITIERS FUTUROSCOPE
le 28 mai 2017
www.marathon-poitiers-futuroscope.com



LA TRANSLEONARDE
le 25 juin 2017
www.transleonarde.com



TERRE À LA MER
le 22 juillet 2017
www.terrealamer.free.fr



LE MEDOC
le 9 septembre 2017
www.marathondumedoc.com



COGNAC
les 10,11,12 octobre 2017
www.marathonducognac.net



VANNES
le 15 octobre 2017
www.marathon-vannes.com



LA COULÉE VERTE
le 15 octobre 2017
www.semi-marathon-niort.com



RENNES
le 22 octobre 2017
www.lemarathonvert.org



LA ROCHELLE
le 26 novembre 2017
www.marathondelarochelle.com



Course - Santé - Forme

Joggeur

PARCE QUE COURIR EST (AUSSI)
UN PLAISIR !

EN KIOSQUE
TOUS LES 2 MOIS

WWW.JOGGEUR.EU

Pour un instant shopping !



SB PRESTIGE
120 rue Gambetta
17200 Royan
05.46.38.59.20



PLEIN SOLEIL
80 rue Gambetta
17200 Royan
06.61.35.53.11



YVES ROCHER
46 bd République
17200 Royan
05.46.05.46.94



PAUSE CAFÉ
52 bd Aristide Briand
17200 Royan
05.46.05.57.71



MI CASA
41 bd Aristide Briand
17200 Royan
09.83.04.17.96



LE PAIN DORÉ
64 bd Aristide Briand
17200 Royan
05.46.05.14.82



CHOCOLAT HUVELIN
12 bd Aristide Briand
17200 Royan
05.46.06.73.15



À PROPOS
48 rue Gambetta
17200 Royan
05.46.23.96.16



DRAPO
3 rue des Bains
17200 Royan
05.46.05.92.04



CHAUSSURES ACTUEL Océan
10 rue Gambetta
17200 Royan
05.46.22.10.89

Restaurant les Baigneuses de Royan



Vue sur mer ouvert à l'année

Basse saison : fermé le lundi toute la journée, dimanche soir et mardi soir
Haute saison : fermé le lundi toute la journée

1 place Foch 17200 ROYAN
05 46 05 01 20

Pour passer un bon moment !



THALAZUR
17200 Royan
www.royan.thalazur.fr
05.46.39.96.96
—




thalazur
Hôtel - Thalassothérapie & Spa




COOLONGALOOK
17200 Royan
www.coolongalook-parc-aventure.com
09.83.48.61.94
—



COOLONGALOOK
Parc Aventure
Hôtels, Challenges et animations



ZAGAL CABARET
17200 Royan
contact@zagal-cabaret.com
05.46.23.05.90
—



Zagal
Cabaret



L'AIGRETTE 2
17113 Mornac-sur-Seudre
www.seudrecroisieres.fr
07.87.75.25.34
—



L'AIGRETTE II
BATEAU PROMENADE



ROYAN BY CYCLES
17640 Vaux-sur-Mer
www.giant-royan.fr
05.46.08.37.06
—



Royan
by
cycles
GIANT



ESSENTIEL CLUB
17200 Royan
contact.essentielclub@gmail.com
05.46.23.75.28
—



ESSENTIEL
CLUB

SPA CEO
ommunication

ABRI SERVICES

Mobilier Urbain Publicitaire de Proximité

FONTAINE
JOLIVAL

EAU DE SOURCE



DEPUIS 1893



À ROYAN,
buvez local,
buvez Jolival !

● www.jolival.com ●