

3<sup>ème</sup>  
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<sup>ère</sup> femme 2016

KEMBOY Sammy Kiplagat  
1<sup>er</sup> homme 2016

Chers amies et amis coureurs, c'est un énorme plaisir de vous recevoir en Pays Royannais pour cette 3<sup>ème</sup> 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

**OFFRE DÉCOUVERTE SPÉCIAL MARATHON**

**PACK ESSENTIEL**

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

+

- 1 dosette Energy plus
- 1 dosette Instant power
- 1 dosette Recovery

**5€**

[www.mielcretet.com](http://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](http://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 <sup>èmes</sup> relayeurs	8h15 Zone de départ	Zone relais du Platin	8h45
3 <sup>èmes</sup> relayeurs	8h35 Zone de départ	Zone relais de La Palmyre	9h15
4 <sup>èmes</sup> relayeurs	9h30 Zone de départ	Zone relais du Platin	10h
2 <sup>èmes</sup> relayeurs	8h45 Zone de départ	Zone relais de La Palmyre	9h15

Transports «retour»  1<sup>ers</sup> relayeurs Relais X4 et 3<sup>èmes</sup> relayeurs Relais X4  
 2<sup>èmes</sup> relayeurs Relais X4 et 1<sup>ers</sup> relayeurs DUO

1 <sup>ers</sup> relayeurs	10h15 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	10h45
3 <sup>èmes</sup> relayeurs	11h30 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	12h
	12h30 Zone relais du Platin	Zone d'arrivée Royan	13h
2 <sup>èmes</sup> relayeurs Relais x4 et 1 <sup>ers</sup> 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<sup>er</sup> relayeur confie ses effets au 2<sup>ème</sup> relayeur qui à 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<sup>er</sup> relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre à la «Consigne Duo 1».
- Le 2<sup>ème</sup> relayeur récupèrera ses effets à la «Consigne Duo et Relais» sur l'aire d'arrivée.



## Relais x4

- Le 1<sup>er</sup> relayeur confie ses effets au 2<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais du Platin à la «Consigne Relais 1».
- Le 2<sup>ème</sup> relayeur récupèrera ses effets à son arrivée sur la zone de relais de La Palmyre «Consigne Relais 2».
- Le 3<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ère</sup> 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](http://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<sup>ER</sup> 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](http://www.marathondevinsdeblaye.com)



**POITIERS FUTUROSCOPE**  
**le 28 mai 2017**  
[www.marathon-poitiers-futuroscope.com](http://www.marathon-poitiers-futuroscope.com)



**LA TRANSLEONARDE**  
**le 25 juin 2017**  
[www.transleonarde.com](http://www.transleonarde.com)



**TERRE À LA MER**  
**le 22 juillet 2017**  
[www.terrealamer.free.fr](http://www.terrealamer.free.fr)



**LE MEDOC**  
**le 9 septembre 2017**  
[www.marathondumedoc.com](http://www.marathondumedoc.com)



**COGNAC**  
**les 10,11,12 octobre 2017**  
[www.marathonducognac.net](http://www.marathonducognac.net)



**VANNES**  
**le 15 octobre 2017**  
[www.marathon-vannes.com](http://www.marathon-vannes.com)



**LA COULÉE VERTE**  
**le 15 octobre 2017**  
[www.semi-marathon-niort.com](http://www.semi-marathon-niort.com)



**RENNES**  
**le 22 octobre 2017**  
[www.lemarathonvert.org](http://www.lemarathonvert.org)



**LA ROCHELLE**  
**le 26 novembre 2017**  
[www.marathondelarochelle.com](http://www.marathondelarochelle.com)



Course - Santé - Forme

**Joggeur**

PARCE QUE COURIR EST (AUSSI)  
**UN PLAISIR !**

EN KIOSQUE  
TOUS LES 2 MOIS

[WWW.JOGGEUR.EU](http://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**



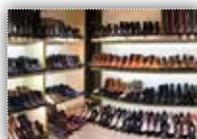
**CHOCOLAT HUVELIN**  
12 bd Aristide Briand  
17200 Royan  
**05.46.06.73.15**



**À PROPOS**  
48 rue Gambetta  
17200 Royan  
**05.46.23.96.16**



**DRAPÔ**  
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](http://www.royan.thalazur.fr)  
**05.46.39.96.96**  
—



thalazur  
Hôtel - Thalassothérapie & Spa



**COOLONGALOOK**  
17200 Royan  
[www.coolongalook-parc-aventure.com](http://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](mailto:contact@zagal-cabaret.com)  
**05.46.23.05.90**  
—



Zagal  
Cabaret



**L'AIGRETTE 2**  
17113 Mornac-sur-Seudre  
[www.seudrecroisieres.fr](http://www.seudrecroisieres.fr)  
**07.87.75.25.34**  
—



L'AIGRETTE II  
BATEAU PROMENADE



**ROYAN BY CYCLES**  
17640 Vaux-sur-Mer  
[www.giant-royan.fr](http://www.giant-royan.fr)  
**05.46.08.37.06**  
—



Royan  
by  
cycles  
GIANT



**ESSENTIEL CLUB**  
17200 Royan  
[contact.essentielclub@gmail.com](mailto: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](http://www.jolival.com) ●