

LES
COURANTS
DE LA
LIBERTÉ

NORMANDY
RUNNING
FESTIVAL





ROADBOOK

www.lescourantsdelaliberte.com



RELAIS MARATHON

LE RELAIS MARATHON

-  Courseulles-sur-Mer
- 
-  Caen Parc Expo

COURSEULLES-SUR-MER
DÉPART

RELAYEUR 1

Bernières-sur-Mer

Saint-Aubin-sur-Mer

Langrune-sur-Mer

Luc-sur-Mer

Lion-sur-Mer

Hermanville-sur-Mer

COLLEVILLE-MONGOMERY
ZONE DE RELAIS

RELAYEUR 2

Ouisreham

Courseulles-sur-Mer — Colleville-Montgomery
13,2 km

Colleville-Montgomery — Blainville-sur-Orne
11,1 km

Blainville-sur-Orne — Mathieu
8,2 km

Mathieu — Caen
9,695 km

MATHIEU
ZONE DE RELAIS

RELAYEUR 4

Périers-sur-le-Dan

Cambes-en-Plaine

Biéville-Beuville

BLAINVILLE-SUR-ORNE
ZONE DE RELAIS

RELAYEUR 3

Bénouville

CAEN

STADE HÉLITAS
ZONE DE RECUPERATION

PARC EXPO

ARRIVÉE

P

🚗

INFOS PRATIQUES



DIMANCHE 16 JUIN 2019



DÉPART 9H10
COURSEULLES-SUR-MER



LE RELAIS MARATHON EST
LIMITÉ À **5H30**



Courseulles-sur-Mer — Colleville-Montgomery
13,2 km



Colleville-Montgomery — Blainville-sur-Orne
11,1 km



Blainville-sur-Orne — Mathieu
8,2 km



Mathieu — Caen
9,695 km

NAVETTES PREMIERS RELAYEURS

Service gratuit de navette pour acheminer le 1^{er} relayeur au départ du Relais Marathon (6h30 à 8h00) depuis le P2 du Parc des Expositions de Caen.

RAVITAILLEMENTS

Des ravitaillements seront disposés tous les 5 km depuis le départ du Relais Marathon. Un ravitaillement complet sera offert à l'arrivée de chacun des relayeurs ainsi qu'un buffet du terroir Bienvenue en Gourmandie, permettant de déguster les spécialités locales pour le finish au Parc des Expositions de Caen.

Utiliser les zones prévues à cet effet lors de la course pour jeter ses déchets (ne surtout pas les jeter dans la nature).

DERNIÈRE LIGNE DROITE À 4

Possibilité de franchir la ligne d'arrivée à 4. Pour cela, une zone de récupération sera installée au stade Héлитas à Caen.

ITINÉRAIRE

Ne vous fiez pas à l'itinéraire indiqué par votre GPS car celui-ci vous emmènera sur le parcours du Marathon Relais, ne tenant pas compte des arrêts de circulation.

Le Comité d'Organisation des Courants de la Liberté
vous souhaite à toutes et à tous une excellente épreuve



Itinéraire 1

(recommandé)

1 seule voiture suffit et il n'est pas nécessaire d'avoir un accompagnant. Les relayeurs se transmettront les clés de la voiture au moment du passage de relais.

Le 2^e relayeur vient déposer en voiture le 3^e et le 4^e puis se rend à son départ avec la voiture. Laquelle sera récupérée par le 1^{er} qui lui viendra récupérer le 2^e et le 3^e pour se rendre ensuite à Caen et finir à 4, le dernier km si vous le souhaitez.



DÉPÔT DU 1^{er} RELAYEUR
AU DÉPART DES NAVETTES DU MARATHON

CAEN — PARC EXPO



**PARKING 2
DU PARC EXPO DE CAEN**
Rue des Baladas



≈ 10 MIN

C'EST PARTI !



Périphérique Sud



n°11 – Suisse Normande



D 562 Direction Caen



jusqu'au feu tricolore situé
au bout de l'avenue d'Harcourt



Tourner à gauche puis descendre
le viaduc de la Cavée



Arrivée Parc Expo



ARRIVÉE ÉGALEMENT POSSIBLE PAR LE ZÉNITH DE CAEN

ITINÉRAIRE A



Périphérique Ouest



n°6 - Vallée des Jardins



Caen Centre



jusqu'au Zénith



1^{re} sortie - Toutes directions



Zénith - Parc Expo



Arrivée Parc Expo



ARRIVÉE ÉGALEMENT POSSIBLE PAR LE ZÉNITH DE CAEN

ITINÉRAIRE B



Périphérique Sud



n°10 - Eterville



D 220

Caen Centre



D 405

Caen



Zénith - Parc Expo



Arrivée Parc Expo





DÉPÔT DU 4^e RELAYEUR

CAEN — MATHIEU



RELAIS N°3
MATHIEU
Rue du Mesnil



≈ 25 MIN

C'EST PARTI !



Sortir du Parking par l'arrière
du Village Expo et rejoindre le Zénith



1^{re} sortie – Direction centre-ville



2^e sortie – Direction Mémorial
de Caen



le long de **E.Leclerc**



jusqu'à **PARIS** Périphérique Est



n°5 – Côte de Nacre – Direction
Douvres-la-Délivrande





3^e sortie – Douvres-la-Délivrande



Traverser Épron



D 7 Mathieu



D 220 Prendre 2^e sortie direction
Mathieu



Suivre le fléchage



Arrivée Relais n°3



Cambes-en-Plaine

Biéville-Beuville

BLAINVILLE-SUR-ORNE
ZONE DE RELAIS
RELAYEUR 3

Bénouville

DÉPÔT DU 3^e RELAYEUR

MATHIEU — BLAINVILLE-SUR-ORNE



RELAIS N°2
BLAINVILLE-SUR-ORNE
Rue Albert Catherine



≈ 17 MIN

C'EST PARTI !



Quitter Mathieu - Tourner à droite
vers la 4 voies.



D7 Caen



Traverser Épron



le long du CHU



PARIS Périphérique Est



n°3b - Porte d'Angleterre



D 515 Ouistreham



D 141^B Blainville-sur-Orne



Rue du Général Leclerc
direction centre-ville



Rue Jacques Duclos



Suivre le fléchage et arrêtez-vous
sur le parking du Centre Sportif
Roger Couderec



Arrivée Relais n°2

DÉPÔT DU 2^e RELAYEUR

BLAINVILLE-SUR-ORNE — COLLEVILLE-MONTGOMERY



RELAIS N°1
COLLEVILLE-MONTGOMERY
Boulevard Maritime



≈ 16 MIN

C'EST PARTI !



Prendre à gauche rue Jacques Duclos

**D 141**

Rue Général Leclerc
direction Caen



Direction Bénouville

**D 515**

Ouistreham/Bénouville

**D 35**

Saint-Aubin-d'Arquenay



Passage sous

D 514



Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay - Suivre direction Douvres-la-Délivrande

D 35



Entrer dans Colleville-Montgomery

D 35



Au croisement du bar tabac



Suivre **D 60** direction Colleville plage



Continuer tout droit au croisement après Auchan



Suivre le fléchage jusqu'au front de mer



Arrivée Relais n°1





RÉCUPÉRATION DU 2^e RELAYEUR

COLLEVILLE-MONTGOMERY — BLAINVILLE-SUR-ORNE


ZONE RÉCUP. 2^e RELAYEUR
 BLAINVILLE-SUR-ORNE
 Rue Albert Catherine


 ≈ 15 MIN

C'EST PARTI !



Quitter Colleville-Montgomery côté Auchan



D 60A direction Caen



Au bar tabac direction Saint-Aubin-d'Arquenay



Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay direction Caen



D 514 Caen



D 141B Blainville-sur-Orne





Direction centre ville



Rue Jacques Duclos



Suivre le fléchage



**Arrivée Zone de récupération
du 2^e relayeur**





RÉCUPÉRATION DU 3^e RELAYEUR

BLAINVILLE-SUR-ORNE — MATHIEU



ZONE RÉCUP. 3^e RELAYEUR
MATHIEU
Rue du Mesnil



≈ 18 MIN

C'EST PARTI !



Prendre à gauche rue Jacques Duclos



D 141

Rue Général Leclerc
direction Caen



D 515

Caen



D 226

Hérouville - Lebisey



D 226

Hérouville - Lebisey



D 60

Caen, Hérouville-Saint-Clair





D 60 Épron au niveau de Auchan



D 226 B Épron



D 7 Au feu tricolore



D 7 Mathieu



D 220 2^e sortie direction Mathieu



Suivre le fléchage



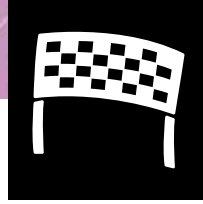
**Arrivée Zone de récupération
du 3^e relayeur**



STADE HÉLITAS
ZONE DE
RÉCUPÉRATION

PARC EXPO
ARRIVÉE

P



ARRIVÉE

MATHIEU — CAEN PARC EXPO



ARRIVÉE
PARC EXPO CAEN
Parkings



≈ 25 MIN

C'EST PARTI !



Quitter Mathieu



Tourner à droite sur la 4 voies



D7 Caen



Traverser Épron



le long du CHU



○ Périphérique Ouest
direction Cherbourg



n°6 - Vallée des Jardins
direction Caen centre



Direction Caen Centre
Parc des Expositions



jusqu'au Zénith - Direction Caen
Centre - Parc des Expositions



le long de **E.Leclerc** 



1^{re} sortie - Toutes directions

D 405



Zénith - Parc Expo



Arrivée Parc Expo



CAEN

STADE HÉLITAS
ZONE DE
RÉCUPÉRATIONZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4^e RELAYEUR

PARC EXPO — STADE HÉLITAS



ZONE DE RÉCUPÉRATION
CAEN
Stade Hélicas



≈ 10 MIN

C'EST PARTI !



Rejoindre  Zénith



Descendre côté



Longer le lycée Malherbe



Arrivée Stade Hélicas

FRANCHISSEZ LA LIGNE D'ARRIVÉE À 4
BRAVO À TOUS !





Itinéraire 2

Un véhicule avec un accompagnant conduit les coureurs sur leurs zones de relais en suivant l'ordre des relais. Il patiente jusqu'à l'arrivée du relayeur précédent avant de continuer sa route vers la zone de relais suivante.

COURSEULLES-SUR-MER
DÉPART

RELAYEUR 1 Bernières-sur-Mer

Saint-Aubin-sur-Mer



DÉPÔT DU 1^{er} RELAYEUR

CAEN — COURSEULLES-SUR-MER



ZONE DE DÉPART
COURSEULLES-SUR-MER
Route de Bernières



35 MIN

C'EST PARTI !



Périphérique Nord



n°5 - Côte de Nacre - Direction
Douvres-la-Délivrande



3^e sortie - Douvres-la-Délivrande



Traverser Épron



D 7 Mathieu, Courseulles-sur-Mer



D 404 Courseulles-sur-Mer





D 79 Courseulles-sur-Mer



Entrer dans Courseulles-sur-Mer



Stade Gymnase Collège Route anglaise



Suivre le fléchage



Arrivée Zone de départ marathon
Dépose au collège Quintessence, rue du Val Pican





DÉPÔT DU 2^e RELAYEUR

COURSEULLES-SUR-MER — COLLEVILLE-MONTGOMERY



RELAIS N°1
COLLEVILLE-MONTGOMERY
Boulevard Maritime



≈ 25 MIN

C'EST PARTI !



D 79 Route de Caen



D 404 Mathieu, Caen



D 221 Cresserons, Lion-sur-Mer



Traverser Cresserons



D 35 Hermanville-sur-Mer



Traverser Hermanville-sur-Mer





Tourner à gauche
Colleville-Montgomery



Entrer dans Colleville-Montgomery



D 35

St-Aubin-d'Arquenay



au croisement du bar tabac



jusqu'à Auchan



Suivre le fléchage jusqu'au
front de mer




Arrivée Relais n°1






DÉPÔT DU 3^e RELAYEUR

COLLEVILLE-MONTGOMERY — BLAINVILLE-SUR-ORNE

 **RELAIS N°2**
BLAINVILLE-SUR-ORNE
Rue Albert Catherine

 ≈ 15 MIN

C'EST PARTI !



Quitter Colleville-Montgomery
côté Auchan



D 60A direction Caen



Au bar tabac direction
Saint-Aubin-d'Arquenay



Traverser Saint-Aubin-d'Arquenay
direction Caen



D 514 Caen



D 141B Blainville-sur-Orne



Direction centre-ville



Rue Jacques Duclos



Suivre le fléchage



Arrivée Relais n°2





DÉPÔT DU 4^e RELAYEUR

BLAINVILLE-SUR-ORNE — MATHIEU



RELAIS N°3
MATHIEU
Rue du Mesnil



≈ 18 MIN

C'EST PARTI !



Prendre à gauche rue Jacques Duclos



D 141

Rue Général Leclerc
direction Caen



D 515

Caen



D 226

Hérouville - Lebisey



D 226

Hérouville - Lebisey



D 60

Caen, Hérouville-Saint-Clair





D 60 Épron au niveau de Auchan



D 226 B Épron



D 7 Au feu tricolore



D 7 Mathieu



D 220 2^e sortie direction Mathieu



Suivre le fléchage



Arrivée Relais n°3



PARC EXPO
ARRIVÉE
P

STADE HÉLITAS
ZONE DE
RÉCUPÉRATION



ARRIVÉE

MATHIEU — CAEN PARC EXPO



ARRIVÉE
PARC EXPO CAEN
Parkings



≈ 25 MIN

C'EST PARTI !



Quitter Mathieu



Tourner à droite vers la 4 voies.



D7 Caen



Traverser Épron



le long du CHU



○ Périphérique Ouest
Direction Cherbourg





n°6 - Vallée des Jardins direction
Caen centre



Direction Caen Centre - Parc des
Expositions



jusqu'au Zénith - Direction Caen
Centre - Parc des Expositions



Le long de **E.Leclerc** 



1^{re} sortie - Toutes directions **D 405**



Zénith - Parc Expo 



Arrivée Parc Expo

CAEN

STADE HÉLITAS
ZONE DE
RÉCUPÉRATIONZONE DE RÉCUPÉRATION DU 4^e RELAYEUR

PARC EXPO — STADE HÉLITAS




ZONE DE RÉCUPÉRATION
CAEN
Stade Hélitas



≈ 10 MIN

C'EST PARTI !

Rejoindre  Zénith

Descendre côté



Longer le lycée Malherbe



Arrivée Stade Hélitas

FRANCHISSEZ LA LIGNE D'ARRIVÉE À 4
BRAVO À TOUS !

