



## • TOEGANG TOT VISE :

Met de auto : zie plan.

Met de trein : station gelegen op 100 m van de start/aankomst. **1**

• **MAASMARATHON INFORMATIE** : Rue du Collège. **2**

• **AFHALEN VAN HET RUGNUMMER** :

**Belangrijk : neem dit document mee.** **2**

Secretariat Marathon.

Zaterdag 08/05 van 14 u tot 18 u en zondag 09/05 vanaf 7.00 u.

• **CHIP van de organisatie VERPLICHT.**

• **UURROOSTER :**

- 09.00 u : Marathon
- 09.30 u : 5 en 9,1 km
- 09.45 u : 300 m
- 10.10 u : 1000 m
- 10.50 u : Halve
- 13.00 u : prijsuitreiking van Halve en Marathon
- 14.00 u : prijsuitreiking van categorieën van Halve en Marathon

• **KLEEDKAMERS-DOUCHE- :**

Kleedkamers-douche in de sporthall **3**

van Visé, op 600 m van de start/aankomst (pendeldienst gratis).

• **PENDELDIENST :**

Vanaf 7 u, rijd de pendeldienst gratis Sporthall >> Vertrek plaats. **3**

Instappen tegen over het postkantoor. **4**

• **PARKING** **P**

• **PARCOURS**

Panelen om de km. Tijd limiet : 5.30 u.

Een hulp voertuig zal dit tijdschema volgen. De voorbijgestoken deelnemers kunnen de wedstrijd beëindigen op hun eigen verantwoordelijkheid.

• **IN GEVAL VAN OPGAVE :**

Ga naar een bevoorrading post, een voertuig zal U terug naar de aankomst brengen.

• **BEVOORRADINGS POSTEN : Uitsluitend voorbehouden voor de deelnemers.**

Om de 5 km.

1. Persoonlijke drank (afgifte voor 8.30 u inschrijvingsplaats).
2. Vaste bevoorrading vanaf de 15de Km.
3. Water.
4. Isotonische dranken.

• **EERSTE VERZORGING-MEDISCHE BIJSTAND-FYSIOTHERAPEUT :** **5**

Eerste hulp producten vanaf de 20ste Km, bij de bevoorradingsposten (wondpleister, Trans Ambu post bij de aankomst).

Fysiotherapeut en massage na de douche bij de aankomst, zaal des Tretaux **5**

• **SANITAIR** : Op het parcours en bij de aankomst.

• **SOUVENIRS-DIPLOMA :**

Voor marathon een T-shirt, een medaille, een welcome pack.

Voor halve lopers, een T-shirt, een welcome pack. **2**

Diploma : ter plaatse gedrukt door behulp van de chip, of verzending op aanvraag.

• **UITSLAG :**

De volledige uitslagen vanaf maandag 10/05/2010.

• **INTERNET SITE - [www.maasmarathon.com](http://www.maasmarathon.com)**

Informatie inschrijvingen, rugnummers, logies : Raadpleeg de News !

## • ACCÈS à VISÉ :

En voiture : (Voir plan).

En train : Gare située à 100 m du site départ/arrivée. **1**

• **INFOS MAASMARATHON** : Rue du Collège. **2**

• **RETRAIT DES DOSSARDS :**

**Important : Munissez-vous de ce document.** **2**

Secrétariat du Marathon.

Samedi 08/05 de 14 à 18h et dimanche 09/05 dès 7h.

• **CHIP de l'organisation OBLIGATOIRE.**

• **HORAIRE :**

- 09h00 : Marathon
- 09h30 : 5 et 9,1 km
- 09h45 : 300 m
- 10h10 : 1000 m
- 10h50 : Semi
- 13h00 : Remise des prix du Semi et du Marathon
- 14h00 : Remise des prix catégories du Semi et du Marathon

• **VESTIAIRES - DOUCHES :** **3**

Vestiaires-Douches au hall

Omnisport de Visé, à 600 m du site départ/arrivée (navettes gratuites).

• **NAVETTES :**

Dés 7h, navettes gratuites. **3**

Site Départ/Arrivée. **4**

• **PARKING** **P**

• **PARCOURS**

Panneaux tous les kms. Temps limite : 5h30.

Un véhicule balai suivra ce schéma horaire, les coureurs dépassés peuvent finir l'épreuve sous leur responsabilité.

• **EN CAS D'ABANDON :**

Rendez-vous près d'un poste de ravitaillement, un véhicule vous ramènera à l'arrivée.

• **POSTES DE RAVITAILLEMENT : Réservés exclusivement aux coureurs.**

Tous les 5 Kms.

1. Boissons personnelles (dépôt avant 8h30 - site d'inscription).
2. Ravitaillement solide à partir du 15ème Km.
3. Eau.
4. Boissons isotoniques.

• **PREMIERS SOINS/ASSISTANCE MÉDICALE/KINÉS :** **5**

Produits de 1ère nécessité à partir du 20ème Km, aux postes de ravitaillement (sparadrap, mercurochrome, vaseline).

Médecins sur le parcours et à l'arrivée. Poste Trans Ambu à l'arrivée.

Massages après la douche au poste médical. **5**

• **SANITAIRES** : sur le parcours et à l'arrivée.

• **SOUVENIRS - DIPLOME :**

Pour le marathon un T-shirt, une médaille, un welcome pack. **2**

Pour le semi, un T-shirt, un welcome pack.

Diplôme : impression sur place à l'aide du chip ou envoyé sur demande.

• **RÉSULTATS :**

Résultats dès le lundi 10/05/2010.

• **SITE INTERNET - [www.maasmarathon.com](http://www.maasmarathon.com)**

Infos inscriptions, dossards, logements, news !

Visé (Liège) - Maastricht - Visé (Liège)

## 09-05-2010

N° dossard - Rugnummer:

Nom - Naam:

Prénom - Voornaam:

Date de naissance - Geboortedatum:

H/M

F/V

asbl, Maasmarathon de la Meuse  
rue de Berneau, 30 - B 4600 Visé  
Tel.: + 32 (0)4 379 44 26 - Fax: + 32 (0)4 379 50 90

[www.maasmarathon.com](http://www.maasmarathon.com)