



## **PETIT MANUEL DU MARATHON DE HESBAYE**



Marché couvert,  
rue des Combattants 1,  
Hannut

## **RUNNING & AMBIANCE**

[www.marathonhesbaye.be](http://www.marathonhesbaye.be)

Save the date : 15/08/2026

# HORAIRE DE DÉPART ET ARRIVÉE



## HEURES DES DÉPARTS

**Marathon et relais marathon à 2** : Départ à 8h ( 8am )

**Semi-marathon** : Départ à 9h30 ( 9:30am )

**10 km** : Départ à 11h00 ( 11:00am )

**5km** : Départ à 11h15 ( 11:15am )

## HEURES D'ARRIVÉE

Tous les participants doivent avoir passé la ligne d'arrivée avant 14h afin de valider leur course. ( Pour les 4 distances )

## VITESSE

Calcul de la vitesse minimale pour réaliser la course dans le temps imparti

- **Marathon** : 7.03 km/h OU 8'31/km
- **Semi-marathon** : 5.27 km/h OU 11'22/km
- **10 km** : 3.33 km/h OU 18'00/km
- **5km** : 2.00 km/h OU 30'00/km

# ADRESSE DE DÉPART ET D'ARRIVÉE

## ADRESSE DES DÉPARTS

Tous les départs se feront au marché couvert, situé rue des Combattants 1, Hannut

## ADRESSE D'ARRIVÉE

Tous les parcours convergent vers le même point d'arrivée.

Situé rue des Combattants 1, Hannut

# PERMANENCE DOSSARD



## **VENDREDI 14/08/2026**

vous pourrez récupérer votre dossard entre 12h00 et 19H30.  
( Marché couvert, rue des Combattants n°1, Hannut )

## **SAMEDI 15/08/2026**

Retrait des dossards le jour de la course : Jusqu'à 30 minutes avant le départ de votre course ( Marché couvert, rue des Combattants n°1, Hannut )

**IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE POUR UNE PERSONNE DE RÉCUPÉRER PLUSIEURS DOSSARDS À LA PERMANENCE.**

**L'INSCRIPTION SUR PLACE EST POSSIBLE LE JOUR DE LA COURSE**

# LES DIFFÉRENTES CONSIGNES / SACS

## **LA CONSIGNE :**

Un système de consigne sécurisé a été mis en place pour votre confort : vous pourrez y laisser vos sacs en toute sécurité, obtenir un numéro à conserver précieusement, et le présenter pour récupérer votre sac après l'événement.

# TRACÉS DES PARCOURS



## MARATHON & RELAIS MARATHON PAR 2

[TÉLÉCHARGER LE GPX](#)



**TRACÉS DES  
PARCOURS**



**SEMI-MARATHON**

[TÉLÉCHARGER LE GPX](#)



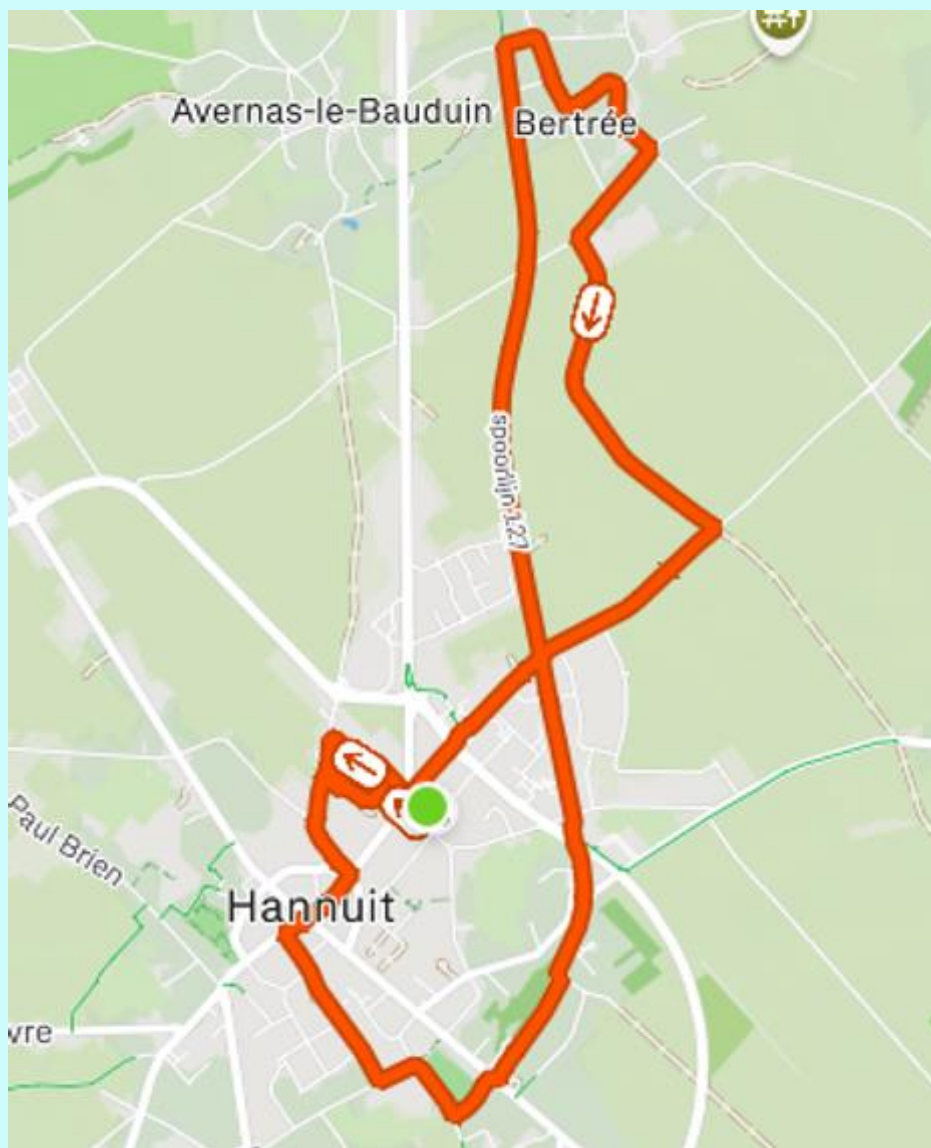


# TRACÉS DES PARCOURS

## LES 10 KM



[TÉLÉCHARGER LE GPX](#)



# TRACÉS DES PARCOURS

## LES 5KM



[TÉLÉCHARGER LE GPX](#)



# KIDSRUN



## LES ENFANTS COURENT 🏃🔥

Ne manquez pas la Kids Run, qui est entièrement gratuite ! 🏃♂️🏃♀️

Course à 11h30

Distance 850 m

🐼 Inscrivez vos enfants directement via ce lien

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx...>

Nous les attendons avec impatience !

Il y a plein de surprises en réserve pour les enfants et les adultes ! 🎁☀️





# PACER

## DES MENEURS D'ALLURE POUR VOUS ACCOMPAGNER!

*Un meneur d'allure maintient une vitesse fixe et régulière pendant la course. Son objectif ? Aider les participants à atteindre un temps précis !*

*Nos meneurs porteront un drapeau sur lequel leur temps final sera clairement indiqué. Choisissez celui qui correspond à votre objectif et suivez le rythme !*





## **POURQUOI SUIVRE UN MENEUR D'ALLURE ?**

### **Moins de stress**

*Vous n'avez pas besoin de regarder votre montre sans arrêt pour calculer votre vitesse. Le meneur garde un rythme constant pour vous !*

### **Un soutien mental**

*Courir en groupe aide à rester motivé lorsque la fatigue commence à se faire sentir.*

### **Des encouragements et des conseils**

*Nos meneurs encouragent les coureurs autour d'eux et partagent leur expérience pendant l'effort.*

## **SEMI-MARATHON**

**1h30 — Nathanaël**

**1h35 — Ethan**

**1h45 — Cédric**

**2h00 — Linda**

**2h15 — Liesbet**

**2h30 — Audrey**

**2h45 — Brian**

## **MARATHON**

**3h30 — Guy**

**3h45 — Benoît**

**4h00 — Sébastien**

**4h15 — Ryan**

**4h30 — Marijke**

# INFO RELAIS



*Il s'agit d'une épreuve conviviale où chaque membre court un semi-marathon ( 21,1 km) pour couvrir la distance totale de 42,195 km. C'est une excellente alternative pour relever le défi sans parcourir l'intégralité de la distance seul.*

## **Comment cela se déroule?**

*Le premier relayeur court de la ligne de départ jusqu'au retour à mi-course au marché couvert où, le second relayeur l'attend, pour ensuite prendre part à la seconde moitié.*

## **Les Dossards**

*L'équipe reçoit une ceinture ( à remettre à l'arrivée) avec un dossard contenant une puce électronique. Lors du passage du relais dans la zone prévue à cet effet au passage du tapis intermédiaire, les relayeurs échangent la ceinture.*

## **Le relais**

*Le Coureur 2 attend dans le sas dédié appelé "Zone de relais". Dès que le Coureur 1 entre dans la zone, il repère son partenaire. La transmission se fait en échangeant la ceinture avec le dossard.*

*Le Coureur 1 peut rejoindre le Coureur 2 à quelques centaines de mètres de l'arrivée pour franchir la ligne d'arrivée ensemble, main dans la main.*

# LES RAVITOS



## NOUS AVONS PREVU POUR LES RAVITOS:

- **Marathon** : 11 ravitos (km 2,95 ; km 7,1 ; km 10,8 ; km 14,6 ; km 18,3 ; km 21,1 ; km 24 ; km 28,2 ; km 33 ; km 35,78 ; km 39,4 ; arrivée)
- **Semi-marathon** : 5 ravitos (km 2,95 ; km 7,2 ; km 11,9 ; km 14,72 ; km 18,3 ; arrivée)
- **10 km** : 2 ravitos (km 2,95 ; km 7,2 ; arrivée)
- **5km** : 1 ravito (km 2,3 ; arrivée)

-> Un ravitaillement est en outre prévu à l'arrivée!

Il y aura des boissons isotoniques.

Ces boissons étant importantes, nous avons décidé pour le 15 août prochain de prévoir une table séparée spécialement pour les boissons ISO. Un écriteau comme celui-ci sera placé pour aider à repérer.



Dans le cas où la météo s'annonce belle et... chaude, voire très chaude, nous aurons entre les postes des ravitos, une nouvelle fois des points d'eau non potable mais pour se rafraîchir. Il s'agit de grande poubelle de 70 litres avec des éponges! Nous en prévoyons 25!

Nous avons aussi prévu aux ravitaillements et aux point d'eau des tour de cou à tremper dans des récipients d'eau pour vous rafraîchir.

Les tours de cou peut être emporté et réutilisé aux autres ravitaillements. Des éponges y sont également prévues, merci de les laisser dans les poubelles

Il est également prévu de l'arrosage à divers endroits.





## ZONE DE DÉTENTE

Après votre arrivée, une zone de détente sera mise à votre disposition. Plusieurs masseurs/Kiné seront là pour s'occuper de vous, ainsi que des zones de confort pour vous reposer .

L'équipe se trouvera au marché couvert (site d'arrivée).

Des sanitaires sont disponibles sur le site dans le marché couvert, qui comprend des vestiaires dont deux avec douches, tandis que le hall sportif situé à 150 mètres offre également des vestiaires tout confort avec douches et sanitaires supplémentaires.

# ZONES DE PARKING



## **NOUS AVONS PLUSIEURS ZONES DE PARKINGS.**

Note importante : Le parking du marché couvert est réservé exclusivement à la course et ne sera pas disponible pour le stationnement. Cependant, de nombreuses autres solutions de parking sont à votre disposition à proximité :

### **01 PARKING DE L'ACADÉMIE DE MUSIQUE**

Emplacements disponibles : 50 places

Distance : Juste à côté du site

### **02 PARKING DE LA BIBLIOTHÈQUE**

Emplacements disponibles : 30 places

Distance : 150 mètres du site

### **03 PARKING DU HALL SPORTIF**

Emplacements disponibles : 44 places

Distance : 150 mètres du site

### **04 PARKING DE LA MAISON COMMUNALE**

Emplacements disponibles : Environ 80 places

Distance : 200 mètres du site

### **05 RUE DE LANDEN**

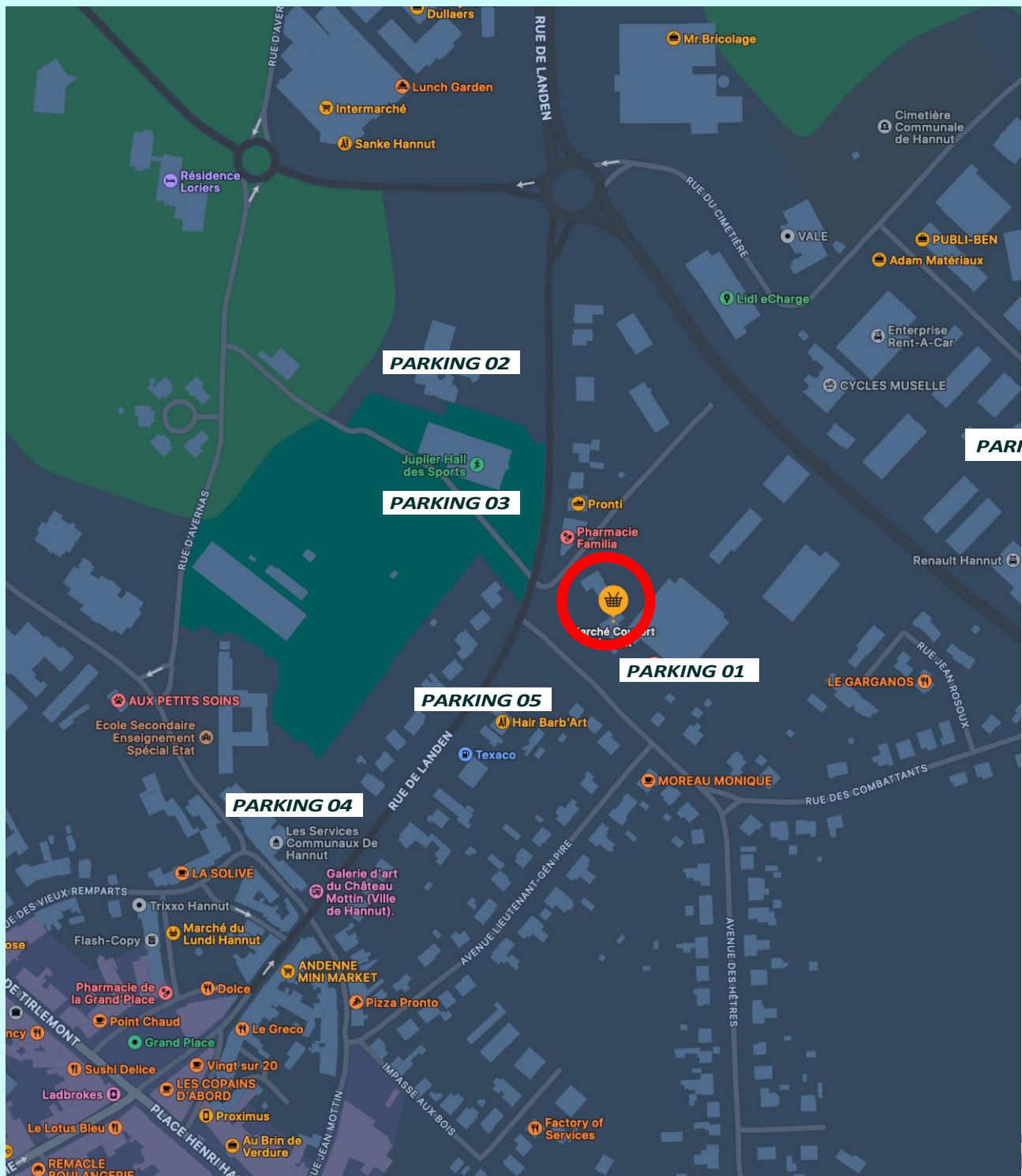
Stationnement : Disponible des deux côtés de la voirie

Distance : 75 mètres du site

### **06 PARKING DU MAGASIN LIDL**

Distance : 250 mètres du site

# ZONES DE PARKING



# ACCÈS TRANSPORT EN COMMUN



## BRUXELLES

**DEPUIS BRUXELLES MIDI / ZUID**

**TRAIN DIRECTION LIÈGE-GUILLEMINS ( 5 ARRÊTS )**

BRUSSELS - MIDI -> LANDEN

**DESCENDRE À LANDEN**

**BUS 127 DIRECTION HUY GARE / LATINNE CENTRE 14 ARRÊTS,**

**DESCENDRE À HANNUT HÔTEL DE VILLE.**

**MARCHER 5 MIN JUSQU'AU SITE.**

## LOUVAIN LA NEUVE

**DEPUIS LOUVAIN - LA - NEUVE GARE D'AUTOBUS**

**BUS 33 DIRECTION EGHEZEE CENTRE 40 ARRÊTS**

**DESCENDRE A EGHEZEE CENTRE**

**BUS 827 DIRECTION HANNUT GARE 24 ARRÊTS**

**DESCENDRE A HANNUT PLACE H. HALLET**

**MARCHER 8 MIN JUSQU'AU SITE.**



# FAQ



**Sous réserve de modifications, la FAQ reste consultable à tout moment sur notre site.**

## **Jusque quand peut-on s'inscrire ?**

Les pré-inscriptions sont ouvertes jusque-là veille, 14 août, à 12h via le lien sur [www.globalpacing.com](http://www.globalpacing.com)

<https://in.njuko.com/marathon-de-hesbaye-20261775738809732>

Il est cependant encore possible de s'inscrire sur place.

## **Quand peut-on venir chercher son dossard ?**

Une permanence est ouverte le 14 août au marché couvert, rue des Combattants n°1 de 12h00 à 19h30. Sinon sur place le jour de la course, jusque 30' avant le départ de sa course.

## **Y a-t-il du stationnement prévu ?**

Si le parking du marché couvert est réservé exclusivement à la course, et donc pas au stationnement, il existe de nombreuses autres solutions de parking. 50 places sur le parking de l'académie de musique juste à côté. 30 places à la bibliothèque à 150m. 44 places au hall sportif à 150m. Environ 80 places sur le parking de la maison communales à 200m. La rue de Landen à 75m du site propose du stationnement es deux côtés de la voirie. A250m, il y a le parking du magasin Lidl. Un plan va être posté sur la page du groupe.

## **Et les PMR ?**

Oui, il y a des places réservées PMR sur le parking de l'académie.

## **Les handbikes sont-ils autorisés ?**

Oui, tout à fait.

## **Peut-on courir avec son chien ?**

C'est autorisé pour autant que le chien en gêne pas les autres concurrents et soit sociabilisé par rapport aux autres. Il est aussi important de tenir compte des conditions climatiques

## FAQ



### **Y a-t-il un délai pour le marathon ?**

*Le délai maximum autorisé est de 6 heures. Il convient par ailleurs de passer au semi, donc lorsque vous repassez au marché couvert, avant 3 heures de courses. Après ce délai, nous ne pourrons plus laisser repartir les concurrents pour la seconde boucle.*

### **Le futur marathonien peut-il être accompagné ?**

*Nous autorisons les coureurs du marathon à être accompagné d'un vélo, pour autant que cela se déroule dans les règles du fair-play et que le vélo ne gêne pas les autres concurrents. Il est bien entendu que le vélo devra démarrer après au minimum un kilomètre de course et ne passera pas au marché couvert, dans la zone d'arrivée.*

### **Y-a-t-il des ravitaillements prévus ?**

*Oui, il y a des ravitaillements avec du sucré, du salé de l'eau et des produits énergétiques. On va soigner cette année la signalétique et la présentation des produits proposés*

*Le parcours du 5 aura un ravitaillement sur le parcours : Km 2,3*

*Le parcours du 10 km aura deux ravitaillements sur le parcours : Km 2,95 - km 7,2*

*Le semi aura les postes de ravitaillement suivants : km 2,95 - km 7,2 - km 11,9 - km 14,72 - km 18,3*

*Le marathon aura les postes de ravitaillements suivants : (km 2,95 - km 7,1 - km 10,8 - km 14,6 - km 18,3 - km 21,1 - km 24 - km 28,2 - km 33 - km 35,78 - km 39,4*

*Un ravitaillement est en outre prévu à l'arrivée ! Les ravitaillements seront variés avec de l'eau, une boisson énergisante, du salé, du sucré. Selon la météo, il est possible qu'un ravitaillement ou plusieurs ravitaillements soient ajoutés*

### **Quel contenant au ravitaillement ?**

*Les boissons seront servies dans des gobelets. Des bacs seront disposés dans la foulée des postes de ravitaillements. Dans la mesure du possible, merci d'y laisser les gobelets vides.*

## FAQ



### ***Y-a-t-il de quoi boire et manger sur le site ?***

*Oui nous avons un bar et aurons aussi un stand petite restauration !*

### ***Le circuit des épreuves sera-t-il balisé ?***

*Oui, avec des flèches au logo du Marathon de Hesbaye. Les bifurcations selon les distances seront indiquées sur de grands panneaux. Des confirmations que vous êtes sur la bonne distance seront placés dans la suite du carrefour. Soyez attentifs !*

### ***La distance sera-t-elle affichée ?***

*Nous prévoyons sur le parcours du semi et donc du marathon une signalisation indiquant le nombre de kilomètres parcourus pour les 21 premiers puis restants.*

### ***Y a-t-il des sanitaires vestiaires et des douches ?***

*Des sanitaires sont prévus sur le site dans le marché couvert où il y a aussi des vestiaires dont deux avec douches. Au hall sportif à 150 mètres nous mettons aussi à disposition des vestiaires tout confort et douches en plus de sanitaires.*

### ***Pourrais-je laisser mes effets gardés ?***

*Il existe une consigne au marché couvert.*



**BIG**

**THANK**

**YOU**



elora



ville de  
hannut

