

# GRAND SAINT-DIZIER

DER & VALLÉES

# MARATHON

DU LAC DU DER

en Champagne

8 JUIN 2025 12<sup>E</sup> EDITION

# MARATHON

# Lac du Der



  
MARATHON SOLO  
VILLE DE  
SAINT DIZIER  
42,195 KM

  
MARATHON  
DUO 2X21 KM  
ENEDIS

  
MARATHON  
QUATUOR 4X10 KM  
CIC EST

  
CHALLENGE  
ENTREPRISES  
EDILIANS



Un évènement nature, sportif, festif, et le 4<sup>ème</sup> marathon de la région Grand Est. Le marathon du Lac du Der est devenu une véritable référence sportive et populaire dans la région, rassemblant chaque année toujours plus de participants.

Après une édition 2024 qui a battu tous les records, votre Marathon est de retour pour une 12<sup>ème</sup> édition qui s'annonce festive et pleine de surprises ! Des coureurs passionnés encouragés par des spectateurs venus en nombre, une équipe de bénévoles plus motivés que jamais, sans oublier les animations sur le parcours...

Une chose est sûre, tous les ingrédients seront au rendez-vous pour faire de cette édition 2025 une réussite, avec de belles émotions à partager. Le parcours quitte Saint-Dizier direction le Lac du Der par les digues du canal d'amenée, serpente le long des rives, à travers bois et forêts, pour finir au port de Giffaumont-Champaubert. Dans une atmosphère conviviale, la course offre une belle expérience sportive, au cœur de la nature.



## Sommaire

Daniel <b>Conroy</b> , Président de l'Association Cap Der	p. 3
Quentin <b>Brière</b> , Président de l'Agglomération Grand Saint-Dizier, Der et Vallées, Maire de Saint-Dizier	p. 5
Les idées de séjours	p. 7
Informations pratiques :	
- Le village et les départs des courses	p. 9
- Plan des parcours	p. 11
- Retraits des dossards et animations village	p. 13
- Informations pratiques avant, pendant et après les courses	p. 15
Le Marathon du Lac du Der : course solidaire	p. 19
Informations navettes « Marathon Duo »	p. 20
Informations navettes « Marathon Quatuor »	p. 22
Les récompenses	p. 25
Quelques conseils	p. 29
Les records du Marathon du Lac du Der	p. 31
Merci à tous nos partenaires	p. 34

04 ◦ 05 ◦ 06 JUILLET

SAINTDIZIER  
Ville Culturelle

#26

# FESTIVAL MUSICAL'ÉTÉ

PARC DU JARD • SAINT-DIZIER

**PIERRE GARNIER**  
**JULIEN LIEB ◦ ALONZO**  
**NIRO ◦ JYEUHAIR**

**CLUB MUSICAL'ÉTÉ**  
MATT HOUSTON • STOMY BUGSY  
HELMUT FRITZ • PRINCESS ERIKA  
GÉNÉRATION BOYS BAND ◦ 2BE3 ◦ TGSQUAD  
LUCENZO • FAUDEL

+  
**DJ SETS**

**CONCERTS GRATUITS**

RENSEIGNEMENTS : 03 25 07 31 40  
MUSICAL-ETE.FR



CRÉATION © OGAF.STUDIO

## Edito



**MARATHON**  
DU LAC DU DER  
en Champagne



**DANIEL CONROY**  
Président de l'Association  
Cap Der

## CAP DER, c'est avant tout une histoire de passion !

Depuis plus de 20 ans, notre association œuvre pour promouvoir la course à pied et faire rayonner notre magnifique territoire à travers un événement unique autour du Lac du Der. En 2013, nous avons lancé ce marathon devenu incontournable, porté par une équipe de bénévoles fidèles et engagés. Aujourd'hui, ils sont une dizaine à porter l'organisation avec la même énergie qu'aux premiers jours.

2025 marque déjà la 12<sup>e</sup> édition de cette aventure sportive et humaine.

Notre épreuve s'est construite autour de valeurs fortes : convivialité, simplicité, chaleur humaine, hospitalité et esprit de famille, sans jamais oublier le respect des athlètes et de la performance. Chaque coureur, qu'il soit premier ou dernier, est célébré de la même manière.

Quelques bonnes raisons de nous rejoindre cette année ?

- D'abord, un cadre exceptionnel : le Lac du Der, ses forêts, ses oiseaux et ses paysages à couper le souffle.
- Ensuite, des formats accessibles à tous : marathon solo, relais 2x21 km et 4x10 km, pour que chacun vive son défi.
- Un village d'animations en plein essor le samedi, moment clé de rencontres et de fête.
- Une édition record en 2025 avec plus de 2 000 participants, dont 760 marathoniens solo.
- Et surtout, près de 200 bénévoles, sans qui rien ne serait possible, et que je remercie du fond du cœur.

Un immense merci également à nos partenaires, publics et privés, et particulièrement à la Ville de Saint-Dizier et son maire Quentin Brière et Grand Saint-Dizier Der et Vallées pour leur soutien fidèle.

Longue vie au Marathon du Lac du Der, et à très bientôt pour courir... tous ensemble !



# NOTRE ENERGIE, **ELLE VIENT DU COLLECTIF**

Rejoignez la **#TeamFranceElectrique** pour  
brancher la France à la transition écologique.  
3 380 offres en CDI et en alternance  
partout en France.

## ENEDIS

Bienvenue dans la nouvelle France électrique.

Postulez sur [enedis.fr/emploi](https://enedis.fr/emploi)

## Edito



**QUENTIN BRIÈRE**  
*Président  
de l'Agglomération  
Grand Saint-Dizier,  
Der et Vallées,  
Maire de Saint-Dizier*

## « Cette 12<sup>ème</sup> édition du Marathon du Lac du Der s'annonce exceptionnelle... »

Cette 12<sup>ème</sup> édition du Marathon du Lac du Der s'annonce exceptionnelle, avec un record de participation qui confirme son succès grandissant : près de 2 000 coureurs inscrits, dont 760 sur l'épreuve reine du marathon solo au départ de Saint-Dizier. Ce résultat témoigne de la vitalité de cet événement désormais incontournable dans le paysage sportif régional.

Le Marathon du Lac du Der, c'est bien plus qu'une course : c'est un moment de rassemblement qui incarne pleinement les valeurs que nous portons — le goût de l'effort, le dépassement de soi, l'esprit collectif — tout en mettant à l'honneur la richesse de nos paysages. De la Ville de Saint-Dizier aux rives du lac, le parcours vous fera découvrir toute la diversité de notre territoire, entre patrimoine et nature.

Je remercie chaleureusement l'association Cap Der et ses bénévoles pour leur fidélité précieuse. Grâce à l'implication collective, le marathon grandit chaque année, rayonne bien au-delà de nos frontières et renforce l'image d'un territoire en action.

Rendez-vous pris le 8 juin prochain pour encourager ces sportifs !

Bonne course à tous, que l'énergie et le plaisir vous accompagnent pour donner le meilleur de vous-même !

Accompagnons  
ceux qui ont l'énergie  
d'entreprendre.



Construisons dans un monde qui bouge.

## Idées de séjours

Cette année, le Marathon du Lac du Der se déroulera le 8 juin, et avec le lendemain férié le 9, c'est l'occasion idéale de profiter des nombreuses activités proposées autour du lac. Que vous soyez plutôt détente ou avides de découvertes, il y en a pour tous les goûts !

### En famille

**Samedi 7 juin**

Participez à un atelier «rencontre d'un âne», organisé par L'Âne Cœur. L'occasion unique de vous approcher de ces animaux attachants et de les découvrir au fil d'une promenade. Réservation préalable requise.

Vos enfants pourront s'amuser dans les mini parcs de [Toons Land](#) (mini parc d'attractions) et [Mini Cars](#) du Der (mini voitures électriques).

**Dimanche 8 juin**

Embarquez à bord du [Train du Der](#) pour une balade commentée autour du lac. L'occasion de découvrir autrement la faune, la flore et l'histoire de cette région unique.

**Lundi 9 Juin**

Profitez du [Village Musée](#) du Der, pour une immersion dans l'histoire du lac et de la région. Ce musée vivant vous plonge dans un village d'autrefois, offrant une belle découverte culturelle et éducative pour toute la famille.

### Entre amis

**Samedi 7 juin**

Commencez votre séjour avec une dose de sensations fortes chez [Funcenter](#). Essayez les bouées tractées, le ski nautique ou le wakeboard pour un moment de frissons et de fun sur l'eau.

**Dimanche 8 juin**

Embarquez à bord du [Train du Der](#) pour une balade commentée autour du lac..

Profitez du [Village Musée](#) du Der, pour une immersion dans l'histoire du lac et de la région.

**Lundi 9 Juin**

Pour clôturer votre séjour entre amis, testez l'un des [Escape Games](#) en plein air. Choisissez entre « La Dame du Lac » ou « Le Der Sauve Paris », deux jeux immersifs qui vous permettront de découvrir la région tout en résolvant des énigmes ensemble. Une activité fun et collaborative idéale pour votre dernier jour.

Réservation préalable conseillée.

### En couple

**Samedi 7 juin**

Commencez votre séjour en douceur avec une balade en bateau électrique sans permis avec [La Flotte du Der](#).

**Dimanche 8 juin**

Pour une journée plus calme, direction le [Village Musée](#) du Der. Plongez dans l'histoire du lac et de la région tout en découvrant un village d'autrefois.

Profitez d'un moment de détente en couple en visitant le [Casino JOA](#) £ Testez votre chance et savourez un délicieux repas sur place.

**Lundi 9 Juin**

Pour votre dernier jour, profitez d'une balade dans les vignes des côteaux vitryats avec [Trott'in Couvrot](#). Partez en trottinette électrique pour une aventure au cœur des vignes tout en découvrant la beauté de la région. Une manière originale et romantique de clore votre séjour.

UNE INDUSTRIE 2.0 AU SERVICE D'UN  
SAVOIR-FAIRE ANCESTRAL



PARGNY-SUR-SAULX

**Quelques chiffres :**

- 10 références tuiles
- 500 références d'accessoires
- 100 000 tonnes/an
- 150 salariés
- 19 robots dont 5 SCARA
- 5 AGV (Véhicule Autonome)



**A côté de chez vous :**  
Site industriel EDILIAN  
Route de Maurupt  
51340 PARGNY-SUR-SAULX



**Info.**  
Pratiques



**LE VILLAGE DU MARATHON**

**SAMEDI 7 JUIN 2025**

 Parc du Jard

 Ouverture de 10h à 18h

**STANDS PRÉSENTS**

- Marathon dossards
- Duo dossards
- Informations
- Hermanos
- Nutritionniste
- CIC Est
- Don d'organes
- Macif
- Quai 23
- Marathon Grands Crus
- Marathon Auxerre
- Quatuor dossards
- Navette Transdev
- TV Sport Events
- Krissport
- Médias
- Intersport
- Massage Bien-être
- Edilians
- Der'Range
- Temporis
- SOS Hepaties



**DÉPARTS  
DES COURSES**

**DIMANCHE 8 JUIN 2025**



**Avenue de Belle-Forêt-sur-Marne**

- 7H30** ● Départ de la course Marathon Solo – Ville de Saint-Dizier
- 7H45** ● Départ de la course Duo – Enedis
- 7H45** ● Départ de la course Quatuor – CIC Est



# MARATHON

## DU LAC DU DER

en Champagne



- PARCOURS MARATHON
- PARCOURS ACCOMPAGNANTS
- POINTS DE RENCONTRE

DÉPART	POINTS FRAÎCHEUR
ARRIVÉE	RAVITAILLEMENTS
ZONES RELAIS PAR 4	POINTS SECOURS
ZONES RELAIS PAR 2	ANIMATIONS
	SANITAIRES

# SEINE GRANDS LACS

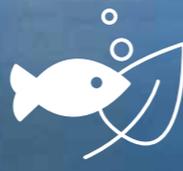
nous agissons au quotidien pour :



Prévenir les inondations



Lutter contre la sécheresse et gérer la ressource en eau



Préserver la biodiversité



Lac du Der



Acteur majeur de l'eau et de la biodiversité

En cas de crues et pour éviter ou limiter de potentielles inondations, Seine Grands Lacs régule l'eau de la Seine et de ses principaux affluents (Aube, Marne, Yonne) grâce à ses quatre lacs-réservoirs : le lac de Pannecièrre (Nièvre), le lac du Der (Marne et Haute-Marne), le lac Amance-Temple (Aube) et le lac d'Orient (Aube). Un 5<sup>e</sup> ouvrage, le casier pilote Seine Bassée (Seine-et-Marne), vient compléter ce dispositif. Les quatre lacs-réservoirs permettent également le soutien d'étiage des rivières pendant les périodes sèches.

Info.  
Pratiques



## RETRAIT DES DOSSARDS



Le retrait dossards se fera au village au Parc du Jard.



Uniquement le samedi 7 juin de 10h à 18h.



Pour le retrait des dossards, le coureur devra présenter :

- Une pièce d'identité
- La copie de son PPS ou de sa licence 2025 / 2026, s'ils n'ont pas été envoyés préalablement



- Aucun dossard ne sera remis si l'inscription n'est pas complète.
- Aucun dossard ne sera remis le jour de la course.

Pour les relais, une seule personne peut retirer la totalité des dossards.

Pour récupérer le dossard d'un autre coureur, il faudra présenter :

- Une copie de sa pièce d'identité
- La copie de son PPS ou de sa licence 2025 /2026, s'ils n'ont pas été envoyés préalablement

## ANIMATIONS VILLAGE

ANIMATION SAMEDI  
DE 14H-18H ORGANISÉ PAR  
LA VILLE DE SAINT DIZIER

- Initiation à la boxe
- Initiation athlétisme
- Initiation à l'escrime
- Balade à poney (-10 ans)
- Sports innovants
- Structure gonflable (-6 ans)
- Initiations sportives (-15 ans)

## ANIMATIONS PARTENAIRES

- Dégustation produits et boissons sur le stand Quai 23
- Dégustation produits + tombola sur le stand Krissport
- Atelier sur les gestes qui sauvent le jour J sur le stand Macif



Groupama



Rejoignez le **Club**  
profitez de nos avantages fidélités

TOUS LES JOURS  
**-10%**  
SUR TOUS  
LES FRUITS  
& LEGUMES\*

TOUS LES JOURS  
**-10%**  
SUR TOUT  
CARREFOUR  
BIO\*

BIENVENUE AU Club

ACTIVÉZ VOS AVANTAGES SUR L'APPLI

BIENVENUE AU Club

ACTIVÉZ VOS AVANTAGES SUR L'APPLI

TOUS LES JOURS  
**-15%**  
SUR TOUT  
CARREFOUR  
BIO\*

BIENVENUE AU Club

ACTIVÉZ VOS AVANTAGES SUR L'APPLI

TOUS LES JOURS  
**-15%**  
SUR TOUS  
LES FRUITS  
& LEGUMES\*

BIENVENUE AU Club

ACTIVÉZ VOS AVANTAGES SUR L'APPLI

**SOUTENEZ VOTRE CLUB DE SPORT**

1€ d'achat = 1 point

EN FRUITS & LEGUMES

POUR ÉQUIPER VOTRE CLUB DE SPORT FAVORI



**AVANT LA COURSE**



**NAVETTES** : Un système de navettes sera en place pour acheminer les relayeurs au départ et à leur zone de relais.

A noter, la possibilité de laisser son véhicule à Giffaumont pour le récupérer à l'arrivée de la course.



**VESTIAIRES CONSIGNES** : Une consigne sera à disposition des marathoniens : il leur suffira de déposer leurs sacs au stand « Consigne » entre 6h30 et 7h30 sur le site de départ, puis de les récupérer au stand « Consigne » à proximité de l'arrivée.

**PENDANT LA COURSE**



**CHRONOMÈTRE** : Un dossard avec une puce électronique sera remis à chaque participant pour un chronométrage optimisé et fiable.



**MAÎTRES DU TEMPS** : 7 maîtres du temps (3h15 / 3h30 / 3h45 / 4h00 / 4h15 / 4H30 / 5H) seront là pour accompagner les coureurs dans leur gestion du temps et la régulation de leur course.



**RAVITAILLEMENTS** : 8 ravitaillements accueilleront les coureurs tous les 5km pour qu'ils puissent se désaltérer et reprendre des forces (KMs 5,10, 15, 20, 25, 30, 35, 40).



**ZONES FRAICHEUR** : 8 zones fraîcheur seront prévues tous les 5km pour que les coureurs puissent se rafraichir (KMs 7.5, 12.5, 17.5, 22.5, 27.5, 32.5, 37.5). Sur les 3 dernières zones, des bouteilles d'eau 50cl seront également à disposition.



**SECOURS** : Des équipes de sécurité et de secours seront présentes tout au long du parcours.



**SANITAIRES** : Des sanitaires seront à disposition au départ, à l'arrivée ainsi qu'à tous les points de relais (Kms 10, 20, 21.5, 30).

**APRÈS LA COURSE**



**DOUCHES** : Des douches seront prévues à proximité de la ligne d'arrivée sur le site de Giffaumont.



**SOINS** : Des masseurs-kinésithérapeutes seront à la disposition des coureurs (en priorité aux marathoniens) à l'arrivée.



**MÉDAILLES / CHAMPAGNE** : Une médaille et une bouteille de champagne (par participant individuel ou par équipe) seront offertes aux finishers.



**PHOTOS** : Les photos seront disponibles gratuitement sur le site web officiel du Marathon du Lac du Der quelques jours après la course



**RÉSULTATS** : Les résultats seront disponibles sur le site internet de la course dès le lundi 9 juin.

CONFORME À LA  
RÉGLEMENTATION  
ANTI-DOPAGE  
Conforme à la norme  
NF EN 17444 à la date  
de fabrication du lot

# KRISSPORT®

*Le partenaire idéal de  
vos performances sportives !*

» *Boisson de l'effort et de performance*

Élaboré par des docteurs en nutrition,  
KRISSPORT by Kriss-Laure contient des ingrédients  
100% naturels

- ✓ Améliore l'hydratation
- ✓ Apporte de l'énergie
- ✓ Réduit les inflammations
- ✓ Réduit le stress oxydatif
- ✓ Stimule les défenses naturelles
- ✓ Facilite la récupération



Boîte de 768 g,  
soit 16 préparations

**KRISS-LAURE®**  
LA NUTRITION D'EXCELLENCE



Commandes, liste d'ingrédients, analyses nutritionnelles  
et témoignages de consommateurs sur

[www.kriss-laure.com](http://www.kriss-laure.com)



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# MARATHON

## DU LAC DU DER

en Champagne





**INTERSPORT**  
Le sport, la plus belle des rencontres

VOS EQUIPEMENTS  
RUNNING & TRAIL  
SONT À A RETROUVER  
DANS VOTRE MAGASIN



📍 **INTERSPORT SAINT-DIZIER**  
ROUTE DE JOINVILLE  
52100 SAINT-DIZIER



[www.intersport.fr](http://www.intersport.fr)



**Course  
Solidaire**

**MARATHON**  
DU LAC DU DER  
en Champagne

**ASSOCIATIONS  
SOUTENUES**



Le Marathon du Lac du Der s'engage à nouveau pour cette 12<sup>ème</sup> édition et soutient comme chaque année des associations, dans le but de proposer une course plus responsable !

Cette année, nous pouvons compter sur l'aide des associations Der'range et Bormona Nature pour nettoyer les bords du Lac du Der et les alentours le jour de la course. Toutes deux œuvrent pour la biodiversité et la préservation de l'environnement et luttent notamment contre la pollution liée aux mégots de cigarette.



**LOUDEMONT TRAVAUX PUBLICS**



- Cour en enrobé • Goudronnage
- Assainissement
- (Lotissements, Entreprises, Habitations individuelles)
- Démolition • Création ou curage d'étangs
- Terrassement piscine

52130 LOUDEMONT - Tél. : 03 25 55 08 67

Patrick Savoldelli - 06 87 81 86 60

MAJ.COM - 04 74 74 43 87

# NAVETTES GRATUITES

by Transdev

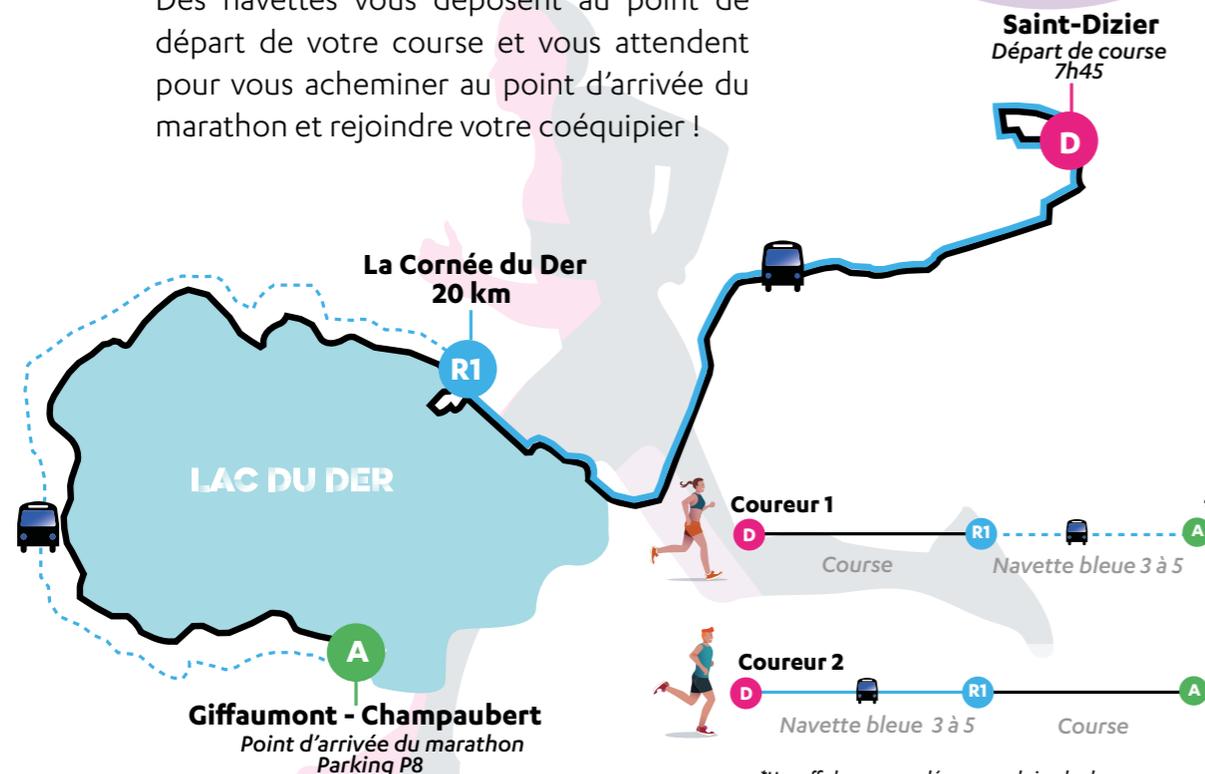
POUR LES COUREURS!

Points de départ, points relais, points d'arrivée, nous sommes là quelle que soit votre destination

## MARATHON DUO

ARRIVEZ SEREINEMENT A VOTRE POINT DE DEPART...

Des navettes vous déposent au point de départ de votre course et vous attendent pour vous acheminer au point d'arrivée du marathon et rejoindre votre coéquipier!



\*Une affiche sera accolée au pare-brise de chaque car avec son numéro et sa couleur de référence.

Création : Transdev Grand Est. Ne pas jeter sur la voie publique.



Avant la course

COMMENT REJOINDRE ST-DIZIER AU DEPART DE GIFFAUMONT?

Des navettes seront à votre disposition à Giffaumont, sur le parking du port nautique et vous déposent au centre-ville de Saint-Dizier, Rue Godard Jeanson à quelques pas du lieu de départ de la course ! Evitez le stress et les soucis de stationnement du centre-ville ! C'est PRATIQUE et GRATUIT.



Départ de Giffaumont destination de St-Dizier : 6h15



C'est la course

VOUS ÊTES UNE TEAM DE 2 ?

Pas besoin d'anticiper et de prévoir les déplacements entre votre point relais. Avec les navettes Transdev, laissez vous transporter.



**Coureur 1**

Les 21 premiers kms, c'est pour vous ! A la fin de votre parcours, **les navettes bleues 3 à 5** vous attendent à la **Cornée du Der** et vous emmènent directement au point d'arrivée finale, au lac du Der à Giffaumont.



**Coureur 2**

**Les navettes bleues 3 à 5** vous transportent à votre départ de course à la Cornée du Der pour votre relais. **Heure de départ de Saint-Dizier, rue Godard Jeanson à 7h45** : une bonne nouvelle pour vous, pour rester focus sur votre course qui approche à grand pas. Et grâce aux navettes Transdev, votre coéquipier sera là à la ligne d'arrivée à Giffaumont pour vous encourager !

Et après la course ?

Habitant à St-Dizier ou stationné au centre-ville ? Tout est prévu ! Des navettes vous ramènent en toute tranquillité après votre marathon de 11h30 à 15h.



# NAVETTES GRATUITES

by Transdev

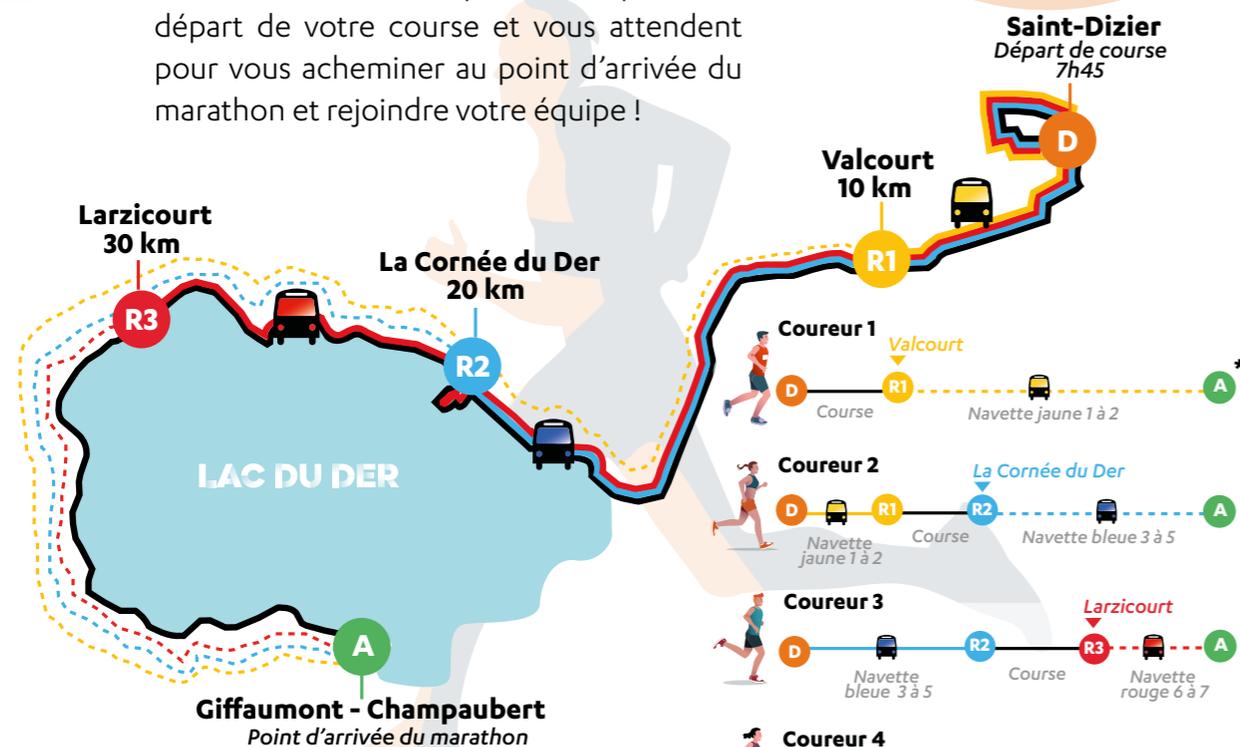
**POUR LES COUREURS !**

Points de départ, points relais, points d'arrivée, nous sommes là quelle que soit votre destination

## MARATHON QUATUOR

**ARRIVEZ SEREINEMENT A VOTRE POINT DE DEPART...**

Des navettes vous déposent au point de départ de votre course et vous attendent pour vous acheminer au point d'arrivée du marathon et rejoindre votre équipe !



Saint-Dizier  
Départ de course  
7h45

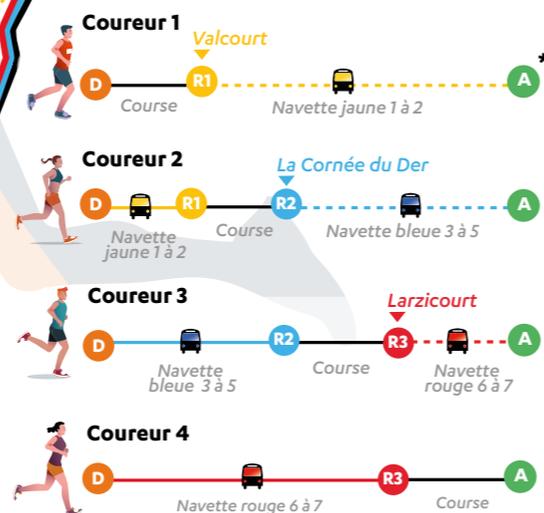
Valcourt  
10 km

Larzicourt  
30 km

La Cornée du Der  
20 km

LAC DU DER

Giffaumont - Champaubert  
Point d'arrivée du marathon



\*Une affiche sera accolée au pare-brise de chaque car avec son numéro et sa couleur de référence.

# INFOS NAVETTES

by Transdev

## Avant la course >> COMMENT REJOINDRE ST-DIZIER AU DEPART DE GIFFAUMONT?

Des navettes seront à votre disposition à Giffaumont, sur le parking du port nautique et vous déposent au centre-ville de Saint-Dizier, Rue Godard Jeanson à quelques pas du lieu de départ de la course ! Evitez le stress et les soucis de stationnement du centre-ville ! C'est PRATIQUE et GRATUIT.

### Départ de Giffaumont destination de St-Dizier : 6h15



## C'est la course >> VOUS ÊTES UNE TEAM DE 4 ?

Pas besoin d'anticiper et de prévoir les déplacements entre les différents points relais. Avec les navettes Transdev, laissez vous transporter.



### Coureur 1

Les 10 premiers kms, c'est pour vous ! A la fin de votre parcours, **les navettes jaunes 1 et 2** vous attendent à **Valcourt** et vous emmènent directement au point d'arrivée finale, au lac du Der à Giffaumont.



### Coureur 2

**Les navettes jaunes 1 et 2** vous transportent à votre départ de course à Valcourt pour le premier relais. **Heure de départ de Saint-Dizier, rue Godard Jeanson à 7h30** : une bonne nouvelle pour vous, pour rester focus sur votre course qui approche à grand pas. A la fin de votre parcours, **les navettes bleues 3 à 5** vous attendent à la Cornée du Der afin de retrouver votre premier coéquipier au Lac du Der.



### Coureur 3

**Les navettes bleues 3 à 5** à Saint-Dizier vous permettent de rejoindre votre lieu de départ à la Cornée du Der. **Heure de départ de Saint-Dizier, rue Godard Jeanson à 7h45**. 10 km plus tard...à votre arrivée à Larzicourt, montez dans **la navette rouge 6 ou 7** qui vous attend pour vous acheminer au point d'arrivée finale, au lac du Der.



### Coureur 4

**Heure de départ de Saint-Dizier, rue Godard Jeanson à 8h**. **Les navettes rouges 6 et 7** vous déposent à Larzicourt, à votre point relais. Et grâce aux navettes Transdev, vos 3 coéquipiers seront là à la ligne d'arrivée pour vous encourager !

## Et après la course ?

Habitant à St-Dizier ou stationné au centre-ville ? Tout est prévu ! Des navettes vous ramènent en toute tranquillité après votre marathon **de 11h30 à 15h**.



# ENTRE L'EAU DES RIVIÈRES & L'EAU DANS NOS VERRES

ILYA



CHAQUE JOUR, SUEZ ALIMENTE  
EN EAU POTABLE PRÈS DE 70 MILLIONS  
DE PERSONNES DANS LE MONDE.  
NOS SOLUTIONS AU SERVICE  
DES COLLECTIVITÉS ET ENTREPRISES  
SUR [SUEZ.COM/ILYASUEZ](https://www.suez.com/ilyasuez)

**SUEZ Eau**  
2 RUE MARC SEGUIN  
SAINT DIZIER 52100  
FRANCE



## LES RECOMPENSES

MARATHON FEMME / HOMME	
Record Femme Marathon	500 €
1 <sup>ère</sup> marathon femme	600 € / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
2 <sup>e</sup> marathon femme	400 € / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
3 <sup>e</sup> marathon femme	200 € / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
4 <sup>e</sup> marathon femme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
5 <sup>e</sup> marathon femme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
1° de chaque catégorie master Master 0 à Master 9	"1 bouteille pour chaque premier"
Record homme Marathon	500 €
1 <sup>er</sup> marathon homme	600 € / 1 Trophée
2 <sup>e</sup> marathon homme	400 € / 1 Trophée
3 <sup>e</sup> marathon homme	200 €
4 <sup>e</sup> marathon homme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée
5 <sup>e</sup> marathon homme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée
1° de chaque catégorie master Master 0 à Master 9	"1 bouteille pour chaque premier"
PRIMO FEMME / HOMME	
1 <sup>er</sup> Primo marathon femme	200 € / 1 bouquet de fleurs
1 <sup>er</sup> Primo marathon homme	200 € / 1 bouquet de fleurs
DUO FEMME / HOMME / MIXTE	
1 <sup>er</sup> Duo femme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 2 bouquets de fleurs
2 <sup>e</sup> Duo femme	70 € (bon d'achat) / 1 bouquet de fleurs
3 <sup>e</sup> Duo femme	30 € (bon d'achat) / 1 bouquet de fleurs
1 <sup>er</sup> Duo homme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée
2 <sup>e</sup> Duo homme	70 € (bon d'achat)
3 <sup>e</sup> Duo homme	30 € (bon d'achat)
1 <sup>er</sup> Duo mixte	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
2 <sup>e</sup> Duo mixte	70 € (bon d'achat) / 1 bouquet de fleurs
3 <sup>e</sup> Duo mixte	30 € (bon d'achat) / 1 bouquet de fleurs
QUATUOR FEMME / HOMME / MIXTE	
1 <sup>er</sup> Quatuor femme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 4 bouquets de fleurs
2 <sup>e</sup> Quatuor femme	70 € (bon d'achat)
3 <sup>e</sup> Quatuor femme	30 € (bon d'achat)
1 <sup>er</sup> Quatuor homme	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée
2 <sup>e</sup> Quatuor homme	70 € (bon d'achat)
3 <sup>e</sup> Quatuor homme	30 € (bon d'achat)
1 <sup>er</sup> Quatuor mixte	100 € (bon d'achat) / 1 Trophée / 2 bouquets de fleurs
2 <sup>e</sup> Quatuor mixte	70 € (bon d'achat)
3 <sup>e</sup> Quatuor mixte	30 € (bon d'achat)
CHALLENGE ENTREPRISES	
Challenge entreprise 1	200 € (bon d'achat) / 1 Trophée
Challenge entreprise 2	140 € (bon d'achat) / 1 Trophée
Challenge entreprise 3	60 € (bon d'achat) / 1 Trophée
FAIRPLAY	
Fairplay (dernière arrivée)	1 Trophée / 1 bouquet de fleurs
Fairplay (dernier arrivé)	1 Trophée





**LE GROUPE CIF** de Bussy

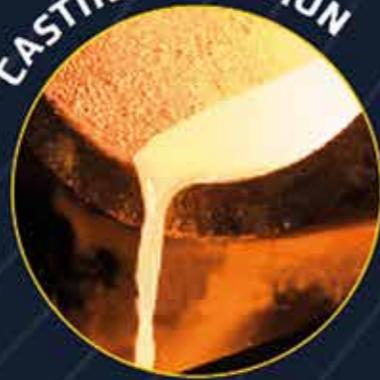
**200 ans d'expertise industrielle**



DRIVE SOLUTION



CASTING SOLUTION



ENGINEERING & SERVICE



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

[recrutement@ferrycapitain.com](mailto:recrutement@ferrycapitain.com)



**Temporis**

Intérim CDI

Votre agence d'emploi  
partenaire dans  
la course  
aux opportunités!



[www.temporis.fr](http://www.temporis.fr)

SAINT-DIZIER 25, rue Émile Giros 03.25.05.65.65

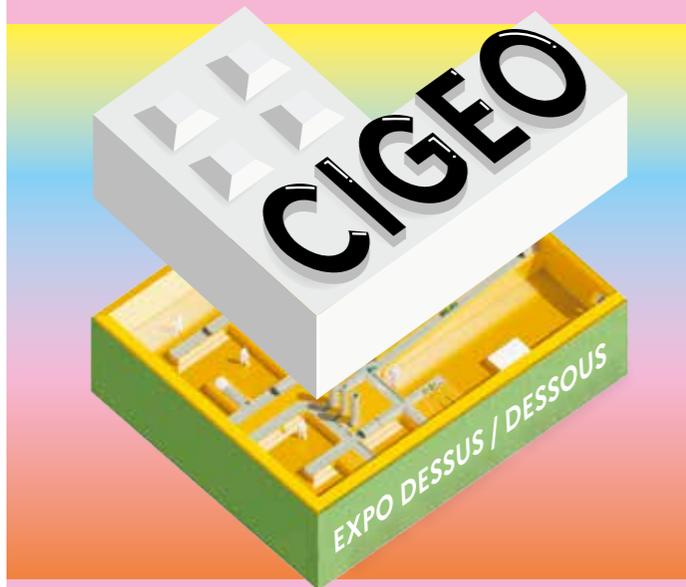
BAR-LE-DUC 27, place Reggio 03.29.75.55.20

VITRY-LE-FRANÇOIS 8, place du Général Giraud 03.10.19.01.01



  
**BRIT HOTEL**

PLONGEZ DANS LA MAQUETTE DE...



### VISITES GUIDÉES D'AVRIL À NOVEMBRE

Tous les week ends et jours fériés  
(sauf le 1<sup>er</sup> mai) pour le grand public.

À 14h30 et 16h15

Et cet été du mercredi au  
dimanche à 14h30 et 16h15.

Suivez le parcours d'un colis  
de déchets radioactifs.

 Espace technologique du  
Centre de Meuse/Haute-Marne  
RD 960 55290 Bure

## Quelques Conseils



  
MARATHON  
DU LAC DU DER  
en Champagne



### RAFRAICHISSEMENT IMMÉDIAT

Chercher de l'ombre ou un endroit frais rapidement.



### RÉHYDRATATION ACTIVE

Boire petites gorgées fréquentes d'eau fraîche ou de boisson de récupération isotonique Krissport pour reconstituer les électrolytes (sodium, potassium).

Continuer à boire dans les 2 à 4 heures après la course.



### ALIMENTATION POST-COURSE

Dès que possible (idéalement dans les 30 à 60 min), consommer une collation avec glucides rapides (banane, barre énergétique Krissport...). Reprendre petit à petit les apports en protéine et féculents.



### RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Marcher doucement pendant 10 - 15 minutes après l'arrivée pour éviter les malaises.

S'étirer légèrement (sans forcer), ou se faire des auto-massages (rouleau de massage, jambes surélevées).

Éviter les efforts intenses dans les prochaines 48 heures.



### REPOS & ÉCOUTE DU CORPS

Privilégier le sommeil : essentiel pour la réparation musculaire.

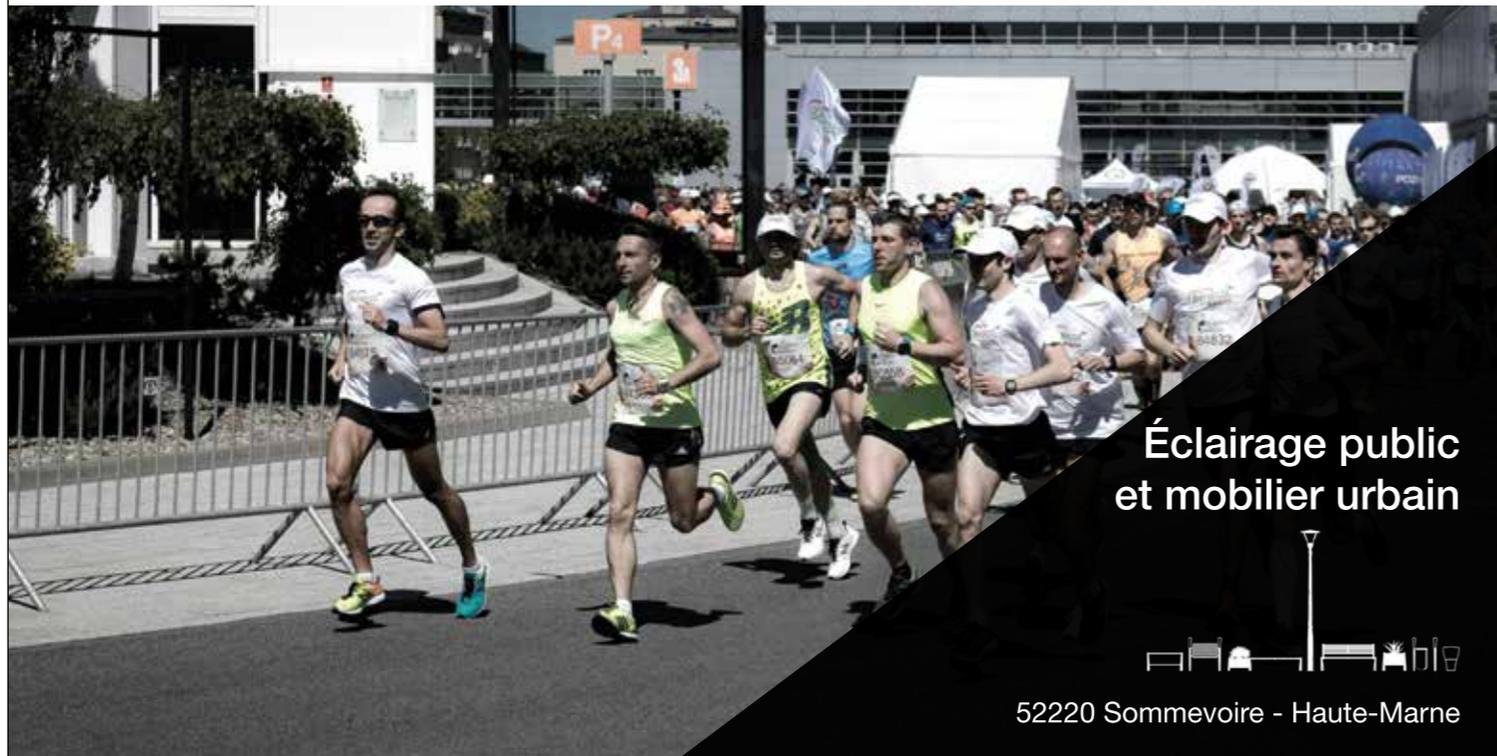
Surveiller les signes de coup de chaleur ou déshydratation : maux de tête, nausées, confusion.

Zéro culpabilité : il est normal de se sentir vidé plusieurs jours.

Ghm éclaire tous les talents

Concepteur Fabricant

www.ghm.fr



Éclairage public  
et mobilier urbain



52220 Sommevoire - Haute-Marne

RENDEZ-VOUS CHEZ



RCS SIDA RENNES 424 886 653 - PHOTO : ANA TEIXEIRA



SAINT-DIZIER  
Z CIALE CHENE ST ARMAND  
RUE DES MEROVINGIENS  
OUVERT 7/7

03 25 06 84 01

Au service du particulier / depuis 1981

www.fermolor.fr

**FERMOLOR**  
MENUISERIE PVC, ALUMINIUM ET BOIS

**Le Professionnel de la Menuiserie PVC • ALU & BOIS**

- Fenêtre • Porte d'entrée • Volets roulants & battants
- Portail • Porte de garage • Clôture • Véranda • Stores
- Pergola • Isolation intérieure & combles • Vitrage...

**BETTANCOURT**

11 route de Bar-le-Duc - 03 25 04 90 12

f t y i

Groupe **europ event** /  
Équipements sport & loisirs

**Franck Zambaux**  
51800 LA NEUVILLE AU PONT  
03 26 60 22 16 / 06 20 05 29 25  
f.zambaux@europevent.com - www.europevent.com



## Les records du marathon

### Parcours de 2016 à aujourd'hui

#### 2016

Marathon Homme

2h26'18 - WANJIKU Ladan Kamiu

Marathon Femme

2h56'52 - MARU Teslay

#### 2018

Duo Homme

02h30'37 - PIRES Nicolas / COLOMBE Teddy

#### 2021

Marathon Femme

02h40'59 - KOLAR Kristin

#### 2022

duo Femme

03h01'56 - JACKOWSKI Julie / LAURENT Sophie

#### 2023

Marathon Homme

02h24'35 - EKIRU Thomas Esito

Duo Mixte

02h48'36 - BERTRAND Johann / BERTRAND Aurore

Quatuor

02h29'38 - COLOMBE T. / BLOCK O.

LAVOISIER F. / VARNIER P.

#### 2024

Duo mixte

2h48'13 - BERTRAND Johann / BERTRAND Aurore

### Parcours de 2013 à 2015

#### 2013

duo Femme

3h13'47 - DOYEN / GRELLE

Quatuor

2h26'16 - SICKLER / FROSIO / DJANTI / MONFILS

#### 2015

Marathon Homme

2h27'43 - KUMBI BECHERE Tura

Marathon Femme

02h57'47 - JERONOH Mercylène

Duo Homme

2h30'13 - BOIVINEAU Frédéric / SOURD Franck (2015)

Duo Mixte

2h40'43

QUEMENER Anais / BENICHOU Thomas



TM

# À la Macif, on ne pense qu'aux bénéfiques.

## Ceux de nos sociétaires.

Depuis plus de 60 ans, vous êtes au cœur de la Macif.

La Macif n'a pas d'actionnaire, elle est au service de ses 6,37 millions de sociétaires, clients et adhérents. C'est pour cela que nous assurons, accompagnons et innovons en nous adaptant à vos besoins.

**Grâce à nos solutions d'Assurances et de Finances, nous prenons soin de vous et de votre famille à chaque moment de vie.**

**Découvrez tous nos contrats en agence, sur [macif.fr](http://macif.fr) ou par téléphone au 09 69 39 49 49 (appel non surtaxé).**



La Macif,  
c'est **vous.**

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

## Toiture

- Charpente
- Couverture Tuiles
- Couverture Ardoise
- Couverture Zinc Joint debout
- Zinguerie
- Bardage bois et autres
- VMC
- Fenêtres de toit

## Chauffage

- Tous types de Chaudières
- PAC - Climatisation
- Poêles bois, pellets et Inserts
- Poêles bioéthanol
- Cheminées
- Fumisterie
- Plancher chauffant
- Dépannages et Entretien

## Isolation

- Isolation Thermique Intérieure
- Isolation Thermique Extérieure
- Isolation combles aménageables ou non
- Ouvrants

## Sanitaires

- Salle de Bain
- Salle de Bain PMR
- Plomberie – Sanitaires
- Conseils en décoration d'Intérieure



52220 Montier-en-Der

- 03 25 04 25 67
- 06 32 43 12 40
- [contact@ets-bauwens.fr](mailto:contact@ets-bauwens.fr)

**Vous y êtes déjà!**

**EUROVIA**  
PÔLE PARTICULIERS - PRIVÉS  
SAINT-DIZIER - VITRY-LE-FRANÇOIS  
BAR-LE-DUC - CHAUMONT

**PÔLE PARTICULIERS - PRIVÉS**  
Devis **gratuits**

**Eurovia vous accompagne pour réaliser votre aménagement extérieur**

**Venez visiter notre showroom**

**NOS PRESTATIONS**

- Allées
- Cours
- Terrasses
- Entrées de garage
- Accès parking
- Tours de piscines

**Contactez-nous au**  
**03 25 56 98 34 / 06 14 66 93 47**

# MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES

Ville de  
**SAINTDIZIER**

La Région  
**Grand Est**

**Haute  
Marne**  
Le Département

LE DÉPARTEMENT  
**Marne**

**SEINE  
GRANDS  
LACS**

**LAC  
du  
DER**  
LE CHAMPAGNE

*Communauté de Communes  
Perthois - Bocage et Der*



**enedis**

**CIC**  
Est



**INTERSPORT**

**suez**

**EDILIANS**

**transdev**  
the mobility company



**KRISSPORT**

**PTV**



**BRIT HOTEL**

**EUROVIA**



Groupe  
**MORETTO**

**CHL**  
SAINT-DIZIER  
Geneviève de Gaulle  
Anthias



Groupe  
**europ event/**  
Equipements sport & loisirs

**Ghm**

**FERMOLOR**  
SOLUTIONS POUR LA MAINTIEN DE VOS

**Q23**

*Fer et  
Traditions*



**Marathon  
D'AUXERRE**

**MACIF**

**BALWENS**  
TOITURE & CHARPENTE

**ANDRA**

**DER' RANGE**

**Jhms**

**AXA**

