



## Les 20km de Maroilles

### 1<sup>e</sup> partie

Bonjour à tous ! je suis Laurent, membre du bureau et bénévole des 20km de Maroilles. Un petit mot pour vous détailler le parcours des 20 km de Maroilles : le départ, les SAS, le circuit avec les difficultés, les ravitaillements et l'arrivée.

### 2<sup>e</sup> partie

Tout d'abord je vous conseille de venir assez tôt pour ne pas être gêné par l'arrivée des coureurs et vous pourrez ainsi trouver plus facilement une place pour vous garer

Et en plus vous pourrez en profiter pour faire courir vos enfants. Une très belle course enfant est organisée dès 11h avec 3 distances au programme :

- course baby 500m (3-6 ans)
- Juniors 900m (7-11 ans)
- Ados 2000m (12-17 ans)

L'ambiance est au programme ainsi qu'un beau tirage au sort avec de nombreux lots et récompenses.

N'hésitez pas à venir courir en famille !



### **3<sup>e</sup> Partie : le départ**

La zone de départ commence devant la place de la Mairie et se prolonge jusqu'au dessus de l'église. 4000 coureurs ça fait du monde, le départ est donc organisé en 8 sas de couleurs différentes :

1er sas pour les élites moins d'1h10

2<sup>e</sup> sas de 1h11 à 1h17

3<sup>e</sup> sas de 1h18 à 1h22

4<sup>e</sup> sas de 1h23 à 1h30

5<sup>e</sup> sas de 1h31 à 1h40

6<sup>e</sup> sas de 1h41 à 1h45

7<sup>e</sup> sas de 1h46 à 1h50

8<sup>e</sup> sas à partir d'1h51

Merci de bien vouloir respecter vos couleurs de sas. On vous demandera d'être dans les sas à 14H45, 15 minutes avant le départ prévu à 15h. Des bénévoles vous aideront à vous orienter dans le bon sas.

Le départ approche, les coureurs sont dans leurs sas, les spectateurs sont prêts et les commentateurs font monter l'ambiance du haut de leur car-podium. La musique retentit dans tout le village, l'adrénaline commence à monter et c'est le top départ ! Vous êtes environ 4000 coureurs à vous élancer au son de la sirène et de QUEEN, sous les applaudissements des spectateurs.



#### **4<sup>e</sup> partie : les détails du parcours**

le 1<sup>er</sup> km est en descente, vous vous sentez bien mais attention pour celles et ceux qui partent dans les sas de devant, vous allez être tirés par les élites qui partent très vite. Attention de ne pas passer le 1<sup>er</sup> kilo plus vite que votre objectif car après 1300m de course vous arrivez à la 1<sup>ère</sup> côte, la côte du Verger Pilote. Elle monte pendant 750m avec un dénivelé de 3%. Arrivés en haut, n'hésitez à vous retourner et vous verrez la foule de coureurs derrière vous.



Au 2<sup>e</sup> km vous allez pouvoir récupérer (Enfin ça descend). Vous quittez la grande route pour emprunter les chemins de campagne. C'est assez roulant jusque l'entrée du village.

1<sup>er</sup> ravito au 5<sup>e</sup> km avec eau et sucre. On essaie de viser les poubelles qui seront des 2 côtés de la route.

Vous passerez devant le Moulin des prés Ensuite, au 8<sup>e</sup>, on entre dans le centre du village. On retrouve la foule des spectateurs, les orchestres, les gilles de Binche. L'ambiance est au RDV pour entamer la boucle dans le village.

Attention à la montée d'adrénaline : avec le monde et l'ambiance, vous allez accélérer sans vous en rendre compte mais soyez vigilant, il y a une partie montante qui pourrait être traître. Il faut essayer de bien la gérer avant de redescendre.

Maintenant on part pour la 2<sup>e</sup> partie de course. On quitte le centre, en passant devant le moulin et son plan d'eau et on traverse la basse-marolles.

Le 2<sup>e</sup> ravito au 10<sup>e</sup> km vous attend avec eau, sucre et fruits. Et on continue de bien viser les poubelles !

Vous partez en direction du village voisin de Grand-Fayt, avec encore une partie bien roulante. On rencontre une petite difficulté entre le 12<sup>e</sup> et 13<sup>e</sup>. Une petite montée mais rien de bien méchant. Le pire vous attend ensuite...

Le 3<sup>e</sup> ravito se situe au 14<sup>e</sup> avec eau et sucre.

Vous pourrez également admirer son beau moulin sur votre droite. Et voici la fameuse côte de Grand-Fayt qui arrive au 15<sup>e</sup>. On l'appelle ici la cote des glaiïos. J'espère que vous ne serez pas trop rincés et que vous en aurez encore sous le pied !

Vous allez penser quelle ne s'arrêtera jamais ! Elle monte pendant pratiquement 1km avec un dénivelé de 8 à 10%. On se croirait sur une étape de montagne du tour de France, avec des spectateurs sur les côtés qui seront là pour vous encourager. Ne vous découragez pas ! Un conseil, si vous êtes trop fatigués, montez-là en marchant

Le 4<sup>e</sup> ravito vous attend en haut avec eau, sucre et fruits.



La côte est digérée, vous vous dirigez maintenant vers le village. Vous traverserez la rue du faux qui est assez longue mais très roulante.

Le 19<sup>e</sup> km arrive, encore un petit effort ! Le dernier km est en descente, vous quittez la rue du faux pour rejoindre l'arrivée qui se trouve sur la place verte. Il vous reste 400m à parcourir et vous commencez à entendre la musique et l'ambiance qui vous attend pour votre arrivée. Vous voici remontant la place verte sous les applaudissements des spectateurs, qui sont là pour vous pousser jusqu'au bout de votre effort.

Un dernier virage sur la gauche vous permettra de descendre sur la place et de passer sous l'arche d'arrivée ! Vous l'avez fait, vous êtes parvenus au bout de ces 20 km de Marolles!



Une équipe de bénévoles vous attendra avec une belle médaille de finisher. Ils vous guideront également vers le dernier ravitaillement afin de ne pas gêner l'arrivée des coureurs suivants.

Vous voilà fiers d'être allés au bout de votre effort. Il est maintenant temps pour vous de profiter de l'ambiance, de déguster une bonne bière et notre

fameuse flamiche en attendant le tirage au sort prévu à 18h avec une chance de repartir avec votre poids en flamiches et en Maroilles.

