



**LIGHT ON** **MADINE\*\***  
**RUN** **9 MAI 2024**

# GUIDE PARTICIPANTS

# SOMMAIRE

<b>PLAN D'ACCÈS</b> .....	<b>3</b>
<b>PROGRAMME</b> .....	<b>4</b>
<b>BRIEFING DE COURSE</b> .....	<b>5</b>
<b>PARCOURS 10KM*</b> .....	<b>6</b>
<b>PARCOURS SEMI**</b> .....	<b>7</b>
<b>RAVITAILLEMENTS</b> .....	<b>8</b>
<b>PLUS D'INFOS</b> .....	<b>9</b>
<b>MADINE EN CHIFFRES</b> .....	<b>10</b>
<b>COURIR À MADINE</b> .....	<b>11</b>
<b>LE LAC DE MADINE</b> .....	<b>12</b>
<b>LES ACTIVITÉS NAUTIQUES</b> .....	<b>15</b>
<b>LES ACTIVITÉS TERRESTRES</b> .....	<b>16</b>
<b>RESTAURATION</b> .....	<b>17</b>
<b>HÉBERGEMENTS</b> .....	<b>19</b>
<b>NOS PARTENAIRES</b> .....	<b>21</b>
<b>CONTACTS</b> .....	<b>22</b>

# PLAN D'ACCÈS

## ADRESSE

Maison de Madine, 55210 NONSARD LAMARCHE => Parking Gratuit



## ANIMAUX

Nos amis les animaux sont acceptés.

Important : Les chiens doivent être tenus en laisse sur l'ensemble du site. Ils sont interdits de baignade et d'accès aux plages.

## ACCÈS VOITURE

Dijon via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

Luxembourg via l'A31 (sortie 30A – Jouy aux Arches)

Reims via A4 (sortie 32 – Fresnes en Woevre/Pont à Mousson)

Nancy via l'A31 (sortie 14 – Verdun/Toul-Croix de Metz)

GPS : 48,91852° N, 5,733335° E

Train : Gare de Pont à Mousson à 43 minutes, Gare de Toul à 46 minutes, Gare de Pagny sur Moselle à 49 minutes.

## ADRESSE

Lac de Madine, 55210 Nonsard-Lamarche

## MERCREDI 8 MAI 2024

17h - 19h : Retrait des dossards au Lac de Madine

Veuillez anticiper le retrait de votre dossard en venant le mercredi ou en avance le jeudi.



+

prendre une carte d'identité



## JEUDI 9 MAI 2024

7h00 - 9h45 : Retrait des dossards

9h45 : Départ 10KM\*

10h00 : Départ Semi-Marathon\*\* (21,1 km)

12h30 : Remise des récompenses



# BRIEFING DE COURSE

Quelques minutes avant chacun des départs, les informations nécessaires au bon déroulement de votre course vous seront rappelées lors d'un Briefing.

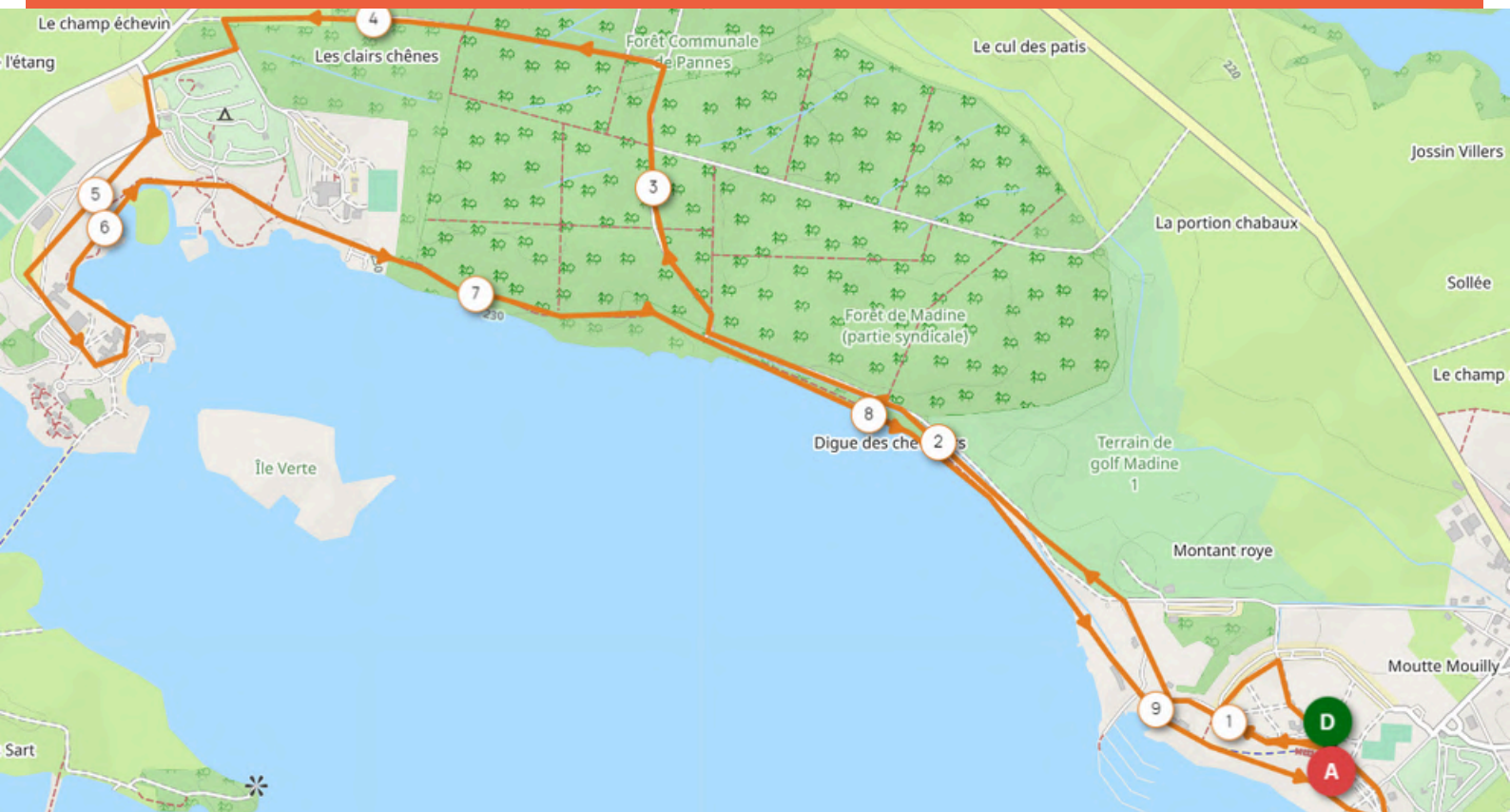


Les sujets suivants seront notamment évoqués :

- Balisage : Suivez les marques de bombe orange au sol, les petits drapeaux oranges et les éventuelles rubalises
- Numéro d'urgence : Retrouvez le sur chaque dossard.
- Ecoresponsabilité : Veillez à respecter le site de course et les parcours.
- Réseaux sociaux : Si vous le souhaitez, partagez votre expérience en taguant @lighton\_run !

## 10KM

<https://www.openrunner.com/route-details/11005718>



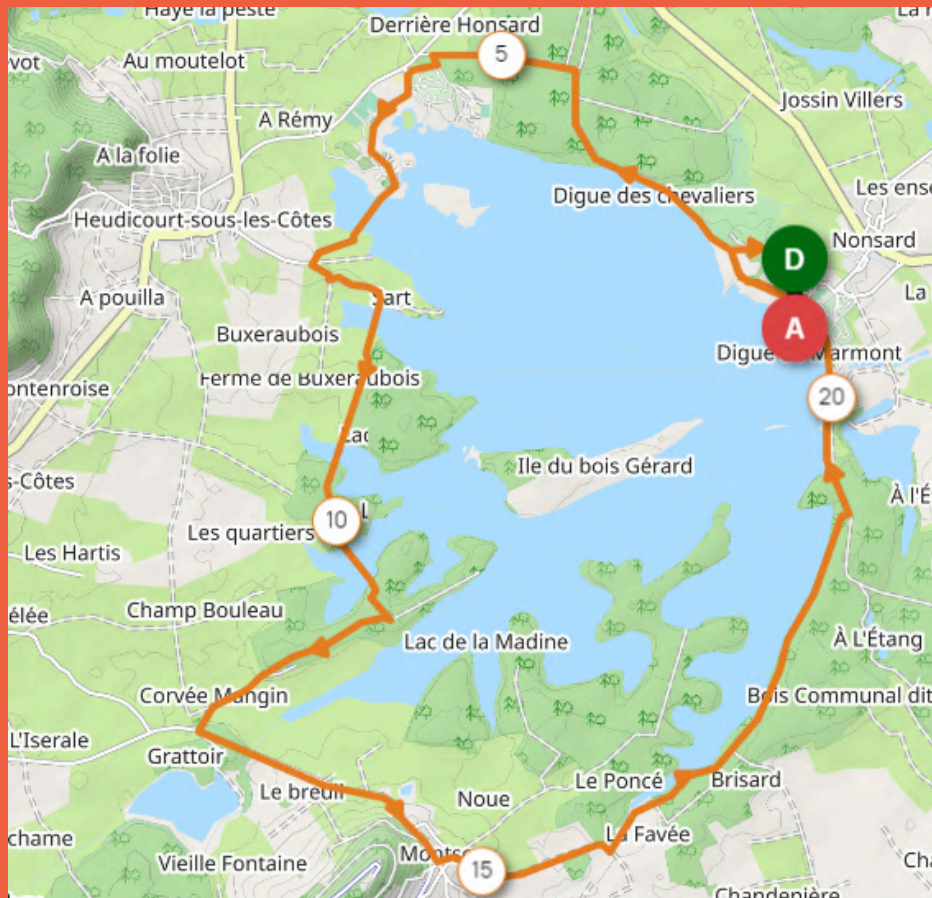
Le parcours de 10 km est plat avec un dénivelé positif et négatif de 44 mètres. Il alterne route, chemin et sentier de forêts.

Idéal pour tenter de battre son record !

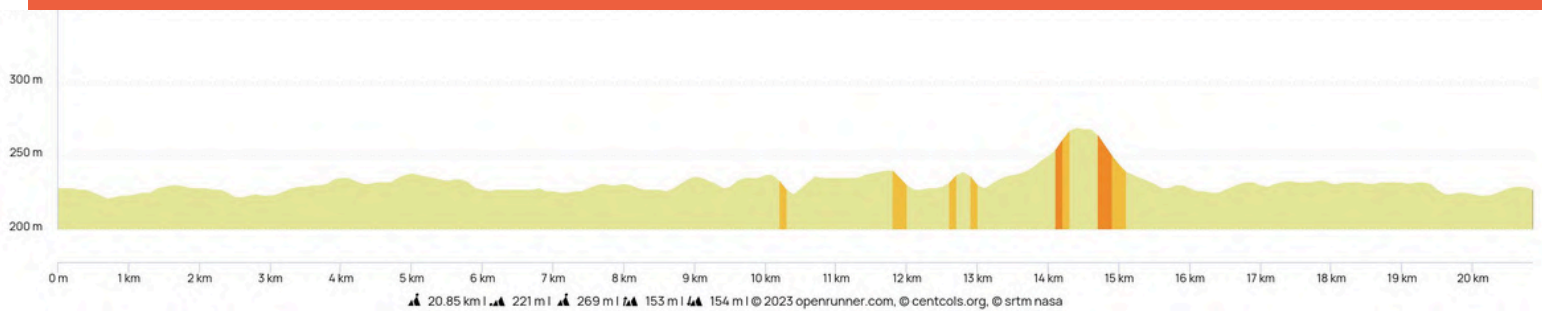


## SEMI-MARATHON

<https://www.openrunner.com/route-details/11005643>



Le parcours du Semi-Marathon est relativement plat avec un dénivelé positif et négatif de 104 mètres. Il alterne route, chemin et sentier de forêts. Le parcours va s'élever dans le village de Montsec avec une petite bosse !



## SEMI-MARATHON\*\*

3 ravitaillements solides et liquides au kilomètres 7, 13 et 15



## 10KM\*

1 ravitaillement solide et liquide au kilomètre 5



# PLUS D'INFOS

## PARKINGS

Des parkings gratuits sont à votre disposition sur le site du Lac de Madine..

## COURSE DURABLE

Des zones de propreté seront mises en place au niveau des ravitaillements pour jeter vos déchets.

## SECOURS

Des secouristes seront présents sur le site toute la journée.

## SANITAIRES

Des sanitaires sont accessibles à tous et il est possible pour les participants de se doucher après la course (douches situées au port de Madine).

## RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles dimanche dès 14h sur le site [www.lightonrun.com](http://www.lightonrun.com)



# MADINE 2023 EN CHIFFRES

2ème édition : 10km\* & Semi-Marathon\*\*



3 Batman

126 kg de bananes



1 Bébé



792 scans par heure

## DES FOULÉES DE MADINE AU LIGHT ON RUN MADINE\*\*

Historiquement, les Foulées de Madine se déroulaient chaque année le jeudi de l'ascension sur un format 10KM et 20KM autour du lac.



- En 1989 se déroule la première édition des Foulées de Madine
- En 2019, les Foulées de Madine fêtent leur 30 ans, ce sera la dernière édition.
- En 2022, LIGHT ON RUN relance cette course mythique avec une première édition réussie.
- En 2023 a eu lieu la deuxième édition du LIGHT ON RUN\*\* Madine.

# LE LAC DE MADINE



Le Lac de Madine est une étendue d'eau de 1100 hectares mais également une réserve nationale de chasse et de faune sauvage s'étendant sur 1735 hectares au cœur du Parc Naturel Régional de Lorraine.

Le Lac de Madine vous accueille toute l'année dans un environnement naturel préservé et vous propose de nombreuses activités autour du sport, de la découverte et de la détente.

L'accès au Lac est libre et gratuit pour tous les visiteurs et ces derniers peuvent avoir accès à deux sites différents : le site de Nonsard et le site de Heudicourt. Le départ et l'arrivée du LIGHT ON RUN Madine\*\* se déroulent à Madine 1, du côté de Nonsard.



# LE LAC DE MADINE

madine

## Vivez un séjour 100% nature

LAISSEZ-VOUS CHARMER PAR NOS LOGEMENTS.  
QU'ILS SOIENT INSOLITES OU PLUS CLASSIQUES, À  
COUP SÛR VOUS AUREZ LA TÊTE DANS LES ÉTOILES.

> **GÎTES** ★★★

4 ou 6 places

> **ROULOTTES**

2 ou 4 personnes

> **CAMPING**

> **AIRES DE  
CAMPING CARS**



POUR PLUS D'INFORMATIONS



**03 29 89 32 50**

[contact@lacmadine.com](mailto:contact@lacmadine.com)

# LE LAC DE MADINE



madine

## ACTIVITÉS TERRESTRES

LAISSEZ-VOUS TENTER PAR NOS  
DIFFÉRENTES ACTIVITÉS TERRESTRES  
POUR LES GRANDS ET LES PETITS.

- › CENTRE ÉQUESTRE
- › GOLF
- › STRUCTURES GONFLABLES
- › MINI-GOLF
- › ACCROBRANCHE
- › PETIT TRAIN
- › LOCATION DE CYCLES : ROSALIES, VÉLOS COUCHÉS, VTC ...

## ACTIVITÉS NAUTIQUES

LE PLAISIR DE L'EAU SOUS  
TOUTES SES FORMES...



- › BATEAU PROMENADE
- › AQUA PARC
- › LOCATION : PADDLE, CANÔÉ, PÉDALO, CATAMARAN, OPTIMIST, GRAND VOILIER ...



POUR PLUS D'INFORMATIONS



03 29 89 32 50

contact@lacmadine.com

## NAUTIQUES

### Une multitudes d'activités

Éprouvez la saine fatigue d'une journée en plein air, avec toutes les activités sportives pouvant être pratiquées sur notre site. Bateau pédalier, bateau électrique, canoë, water ball et promenade en voilier.

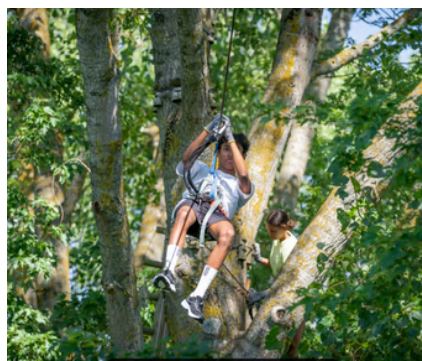


## TERRESTRES

Une multitudes d'activités



Éprouvez la saine fatigue d'une journée en plein air avec toutes les activités sportives pratiquées sur notre site. Parcours mini-golf, location de V.T.T, tandem, vélo électrique, voiturette, Kart... Promenade en petit train ou calèche.





## NONSARD

3 restaurants

### BISTROT LE FOC

Huitres  
Crevettes  
Bulots  
Charcuterie et fromage

*du mardi au dimanche*



### BAR DE LA PLAGE

Assiettes chaudes,  
Paninis, hot dogs, frites,  
Boissons chaudes et froides  
Glaces, Granités,  
Gaufres, crêpes, churros,  
Rotisserie (uniquement le week-end)

*ouvert tous les week-ends*

## NONSARD

3 restaurants

### BRASSERIE DU PORT

En terrasse avec vue sur le lac ou à l'intérieur dans un décor contemporain vous y trouverez une cuisine avec de bonnes pièces de viandes grillées en passant par la pause glacée.

*du mardi midi au dimanche midi et du vendredi soir au samedi soir*



## GÎTES 3\*\*\*

À partir de 2 nuitées minimum

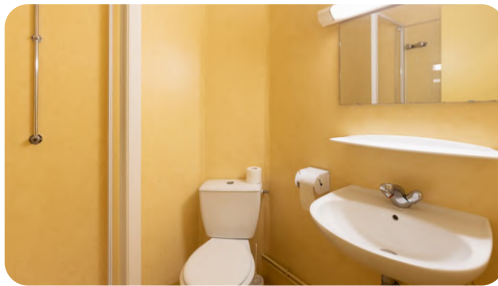
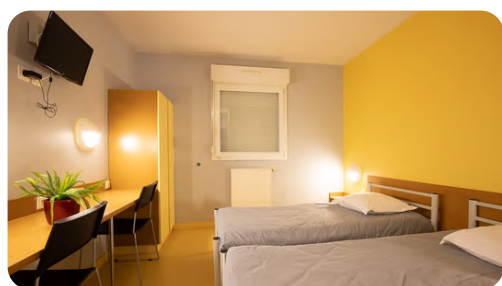


Situés en bordure du lac, dans un endroit calme, les 30 gîtes de 4 ou 6 places sont parfaits pour un séjour en famille ou entre amis.

- Salon avec banquette et télévision
- Cuisine équipée (cuisinière électrique, réfrigérateur avec petit congélateur, four, micro-ondes, vaisselle)
- 2 chambres avec un lit double et 2 lits simples ou 4 lits simples
- Salle de bain avec douche et lavabo & WC
- Terrasse avec salon de jardin

## CHAMBRES

Profitez de toutes les activités la journée et du confort la nuit



Situées à Heudicourt, les chambres sont équipées :

- d'une salle d'eau avec douche, lavabo et WC
- 2 lits simples (draps fournis)
- d'un écran plat et de la TNT.

## ROULOTTES

### Hébergement insolite

Rien de mieux que la Roulotte en bois pour passer un séjour original en famille, entre amis, ou en amoureux.

Profitez d'un environnement insolite et apaisant à proximité du lac.



6 roulottes (Myrtille, Griotte, Mirabelle, Bergamote, Questche, Madeleine) sont proposées, dont une pour les personnes à mobilité réduite.

## PLEIN AIR

### Choisissez votre aire de séjour

Le Lac de Madine dispose de plusieurs aires de stationnement spécialement prévues pour les campings-cars.

Des emplacements confortables aménagés eau et électricité ainsi que des emplacements classiques vous sont proposés à Madine Nonsard et Madine Heudicourt.



CONTACT ET + D'INFORMATIONS SUR [LACMADINE.COM](http://LACMADINE.COM)

# NOS PARTENAIRES



# CONTACT

**MERCI !**

**CONTACT :**  
**hello@lightontri.com**  
**06 37 08 97 57**



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

