

Semi-marathon La Spinassienne - Épinay-sur-Seine

Dimanche 13 octobre 2024, rendez-vous pour la 14^e édition de **LA SPINASSIENNE**, le semi marathon qui rassemble chaque année plus de 800 participants venus de toute la France, à Épinay-sur-Seine. Habitues des courses ou jeunes participants, valides ou porteurs de handicap, chacun pourra fouler le sol à son rythme. 7 courses sont proposées sur différents parcours, à partir de 8h30 : 3,8 km, 10 km, 21,1 km et mini-marathons pour les enfants. Cet événement labellisé par la Fédération Française d'Athlétisme est organisé par la Ville d'Épinay-sur-Seine et le CSME (Club sportif multisection d'Épinay-sur-Seine).

Nouveauté : Le semi-marathon bénéficie désormais du label **ATHLÉ Label route Bronze !**

Dès 8h30, en piste pour 7 courses de différents niveaux pour tous les profils

Profil marathonien / adultes dès 18 ans

À 9h : top départ pour le semi-marathon ! Ce parcours de 21,1 km (durée de course de 1 à 3h selon les participants) est la course rêvée pour les habitués des longues distances et les coureurs assidus qui se sont entraînés. Il emprunte les principaux axes de la ville depuis le Parc municipal des sports (6 avenue de Lattre-de-Tassigny) en passant par les berges de Seine. Rendez-vous est donné à partir de 8h30 pour s'échauffer collectivement en musique. Des points de ravitaillement réguliers proposent de l'eau, des éponges, des fruits.

Profil coureur motivé / dès 16 ans

À 10h45, c'est le départ du 10 km devant l'Espace Lumière (6 avenue de Lattre-de-Tassigny). Cette course soutenue (durée de course de 35 min à 1h20) longera également les jolis bords de Seine.

Profil coureur solidaire / dès 14 ans

À 10h45, c'est également le départ du 3,8 km, la course plaisir et solidaire (durée de course de 15 à 40 min), accessible à toutes et tous, qui se déroule exclusivement en bord de Seine. L'intégralité des recettes de cette petite course est reversée à l'association caritative Les Restes du Cœur.

Profil mini-marathonien et jeune marathonien / de 4 à 13 ans

Des parcours adaptés sont proposés pour les coureurs en herbe et les jeunes. À 9h15 : départ du 1500 m pour les 11-13 ans. À 9h30 : départ du 1000 m pour les 9-10 ans. À 9h45 : départ du 800 m pour les 6-8 ans. À 10h : départ du 400 m pour les 4-5 ans.

Les parcours des courses sont consultables sur le site du club sportif CSME :

<https://www.csme.fr/les-courses>.

Les courses sont ouvertes aux personnes en situation de handicap (sauf fauteuils roulants).

Informations pratiques

- Tarifs des courses du 30 septembre au 10 octobre : 1 € pour le 3,8 km (reversé à l'association Les Restes du Cœur), 14 € pour le 10 km, 20 € pour le 21,1 km. (+ 2 € le jour J).
- Retrait des dossards jusqu'au 13 octobre, une demi-heure avant le départ. Renseignements et inscriptions : 01 42 35 06 42.
- Pour vous y rendre !
En transports : Accès T8 ou bus 1537 – Arrêt Rose Bertin. En voiture : Parc Municipal des Sports, 6

avenue de Lattre-de-Tassigny - 93800 Épinay-sur-Seine.

Egalité Hommes-Femmes, médailles et récompenses

- Un podium masculin et un podium féminin sont organisés pour chaque course.
 - À l'arrivée du semi-marathon (21 km), une prime de 100 à 300 € est offerte aux 5 premières coureuses et aux 5 premiers coureurs, toutes catégories confondues.
 - À l'arrivée du 10 km et du 3,8 km, des coupes sont remises aux 3 premières féminines et aux 3 premiers masculins au scratch. Des médailles sont remises aux enfants et aux jeunes de 4 à 13 ans.

Contact presse :

Michel LETORT : 06 25 64 63 47

michel.letort@epinay-sur-seine.fr

CONTACTS

Anne BERNARD — Direction de la communication

Ville d'Épinay-sur-Seine

01 49 71 89 31 · anne.bernard@epinay-sur-seine.fr

Mairie d'Épinay-sur-Seine — Centre Communal d'Action Sociale

0149719910 · communication@epinay-sur-seine.fr