

# TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

## Les Infos pratiques

LE MARATHON  
DES GÉANTS  
42,2 KM

LE RELAIS  
DES PIONNIERS  
DE L'AÉROPOSTALE  
42,2 KM EN ÉQUIPE

LE SEMI  
SUR LA GARONNE  
21,1 KM

LES 10K  
DU CAPITOLE  
10 KM

LA COURSE  
DES P'TITS REK  
KIDS

# Remise des dossards

---



Village, Place du Capitole, 31000 Toulouse



Vendredi 08/11 : 10 h à 19 h

Samedi 09/11 : 10 h à 18 h



## Transports :

Place du Capitole :

MÉTRO A – arrêt CAPITOLE

BUS – ligne CENTRE-VILLE – arrêt RÉMUSAT

La Gare TGV de Toulouse se situe à 20 min à pied.

Jean Jaurès :

MÉTRO A – arrêt JEAN JAURÈS

BUS – L1 – arrêt JEAN JAURÈS



Parking du Capitole : ouvert les  
vendredi 8 et samedi 9 novembre

Venez récupérer votre dossard et votre bracelet de SAS lors de la remise des dossards. Munissez vous de votre carte de retrait, reçue par email.

Dossier incomplet ? Complétez le avant le 8 novembre.

Complétez votre PPS avant de retirer votre dossard directement depuis votre espace coureur.

Vous rencontrez un problème ? Rendez-vous au stand litige.

Absent ? Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte de retrait et une copie de votre carte d'identité.

**ATTENTION : Aucun retrait de dossard ne sera possible le dimanche 10 novembre**

# PROGRAMME

## VENREDI 8 NOVEMBRE

Horaire

Évènement

Lieu

10 h - 19 h

Ouverture du Village et retrait des dossards

 Place du Capitole

## SAMEDI 9 NOVEMBRE

Horaire

Évènement

Lieu

10 h - 18 h

Ouverture du Village et retrait des dossards

 Place du Capitole

À partir de 14 h



Départ de la course des P'tits Rex  
4 épreuves : de 400 m à 3 km, de 7 à 15 ans

 Prairie des Filtres

# PROGRAMME

**DIMANCHE 10 NOVEMBRE**

**Horaire**

**Évènement**

**Lieu**

**6 h 30 - 15 h**

Ouverture du Village

 Place du Capitole

**6 h 30 - 7 h 30**

Dépose des consignes du Marathon et Marathon Relais

 Zone de départ : Bd de Strasbourg

**7 h 30**



Départs du Marathon des Géants et du Marathon Relais des Pionniers de l'Aéropostale

 Entrée des SAS : Boulevard de Strasbourg

**8 h - 9 h**

Dépose des consignes du Semi

 Zone de départ : Bd de Strasbourg

**9 h**



Départ du Semi sur la Garonne

 Entrée des SAS : Boulevard de Strasbourg

**10 h - 15 h**

Reprise des consignes semi, marathon et 10K

 Zone de départ : Bd de Strasbourg

**11 h - 12 h 15**

Dépose des consignes du 10 KM

 Zone de départ : Bd de Strasbourg

**12 h 30**



Départ des 10 K du Capitole

 Entrée des SAS : Boulevard de Strasbourg

# VILLAGE



Place du Capitole - Toulouse

Vendredi 08/11 : 10 h à 19 h

Samedi 09/11 : 10 h à 18 h

Dimanche 10/11 : 6 h 30 à 15 h

## PARTENAIRES

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

## EXPOSANTS

- 7 CLUB CAPITAL CONSEIL
- 8 HOOP
- 9 MATE IN
- 10 ZENKAY
- 11 MINISTERE DES ARMEES
- 12 LIGUE CONTRE LE CANCER
- 13 CITÉ DE L'ESPACE
- 14 MAIRIE DE TOULOUSE
- 15 FINISHER
- 16 GOXOA

CAPITOLE



# LA COURSE DES P'TITS REX

---



**PRAIRIE DES FILTRES, Cr Dillon,  
31300 Toulouse**



**BUS : 18, 362, 363, 44, L14  
TRAIN : C16, C6, K3  
MÉTRO : A, B  
TRAM : T1**



**OUVERTURE DE 13H À 17H**



**DÉPART :  
SAMEDI 9 NOVEMBRE  
À PARTIR DE 14 H**

## 4 distances en fonction des catégories d'âge :



**7-9 ans : 400 m – départ à 14h30**

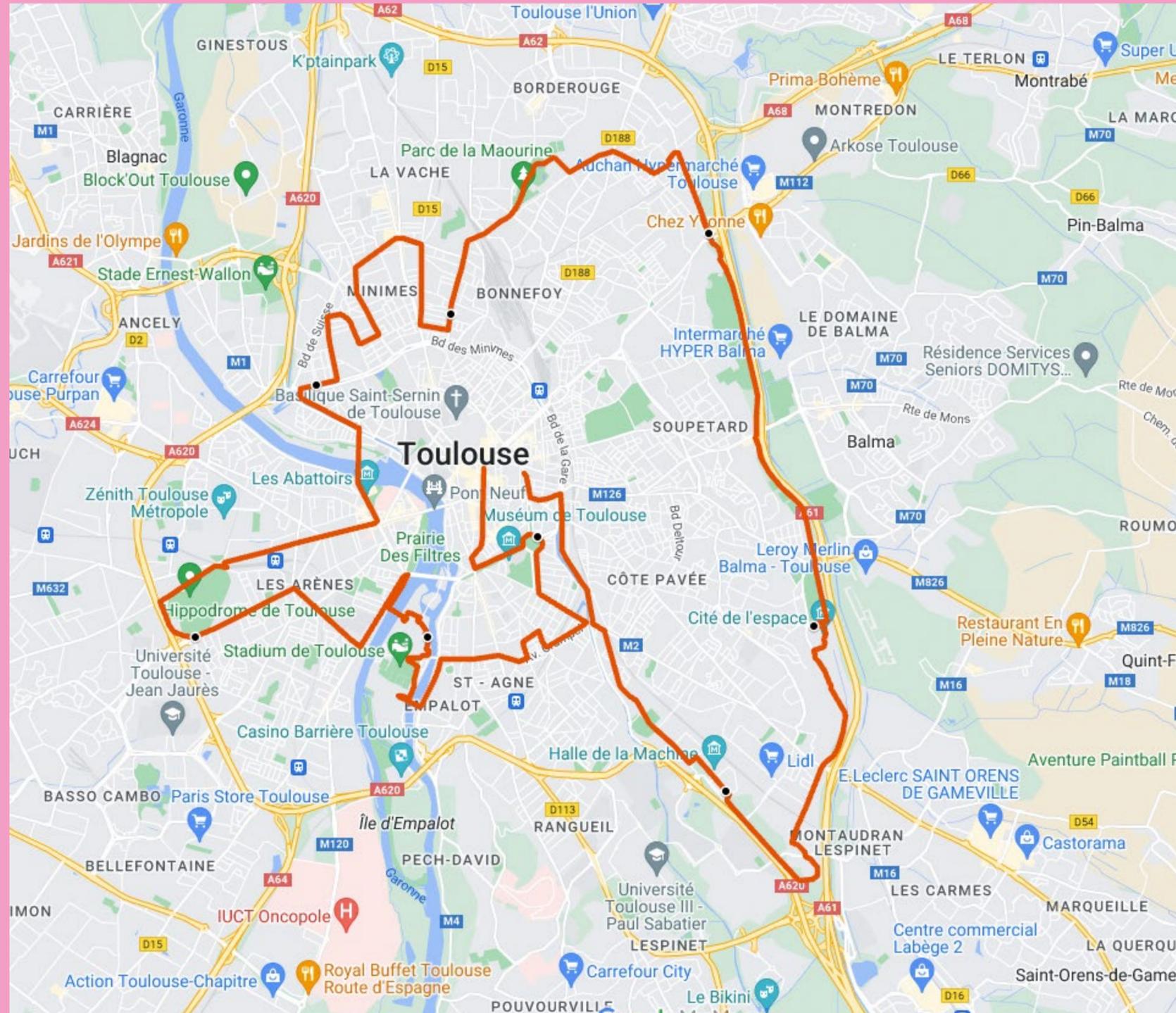
**10-11 ans : 1000 m – départ à 15h00**

**12-13 ans : 1500 m – départ à 15h30**

**14-15 ans : 3000 – départ à 16h00**



# CIRCULATION ET STATIONNEMENT PERTURBÉS



Retrouvez sur [notre site internet](#) l'ensemble des routes fermées.

Le parcours sera traversable en voiture sur certains points sous la surveillance des signaleurs et des forces de l'ordre.

Le parking du Capitole sera fermé le dimanche 10 novembre.

N'hésitez pas à prévoir vos trajets grâce à notre carte Waze qui prend en compte les routes fermées :

# LES GESTES ÉCO-RESPONSABLES

---



**Finis le T-shirt systématique et polluant ! Nous vous proposons un T-shirt disponible sur option et fabriqué à 100% en Europe.**

**Adieu à la traditionnelle médaille en métal ! Nous offrons à tous les finishers du 10K, du Semi-marathon et du trail, une médaille fabriquée en France, en bois issu de forêts gérées durablement.**



**Parce que la course à pieds ne rime pas avec déchets, nous développons un plan d'action pour la réduction, le tri et le traitement de tous nos déchets.**

**Zéro bouteille en plastique : nous sommes raccordés au réseau d'eau potable de la ville. Zéro gobelets jetable : nos gobelets sont lavés et réutilisés. Se brancher au réseau d'eau pour les ravitaillements, c'est éviter près de 100 000 bouteilles plastiques !**



**Des ravitaillements responsables : des produits locaux et de saison ou encore sauvés du gaspillage industriel !**

**La Toulouse Métropole Run Experience est labellisée Grande Cause Nationale pour inciter chacun à effectuer 30' min d'activité physique et sportive par jour afin de lutter contre la sédentarité !**

# LES BONS PLANS

---



Avec Run to Progress, Hyundai vous donne l'énergie de vous dépasser. Et vous ? Quelle est votre motivation ? Rendez-vous sur le stand Hyundai pour tenter de gagner de nombreux cadeaux sur notre Mur d'Énergie !

Hyundai vous donne un coup de boost pour finir la course ! Afin de terminer sur le bon rythme, votre rythme, Hyundai vous propose de diffuser votre musique préférée au dernier kilomètre ! Venez-vous inscrire sur le stand !



Vous retrouverez les boissons d'hydratation TA Energy au ravitaillement du 15 km, au 35 km du marathon et à l'arrivée.

Cliquez [ici](#) pour découvrir leur guide nutritionnel :



**NOUVEAUTÉ ! TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPÉRIENCE** est maintenant sur Strava !  
Rejoignez notre communauté !

# LA FAQ & LE PPS

---

J'ai acheté un t-shirt quand je le récupère ?

Vous pouvez récupérer votre t-shirt au stand dotation sur le village de la course.

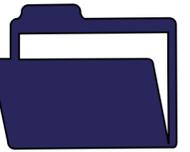
Vous êtes mineurs ?

Il n'y a pas besoin du PPS, l'attestation parentale suffit:  
[https://d3bj4phjcy77b9.cloudfront.net/14699/ATTESTATION%20de%20SANTE\\_j0ez2fxwa5.pdf](https://d3bj4phjcy77b9.cloudfront.net/14699/ATTESTATION%20de%20SANTE_j0ez2fxwa5.pdf)

Y a-t-il une consigne pour déposer mes affaires ?

Une consigne gratuite sera disponible sur la zone de départ (Boulevard de Strasbourg) pour y déposer vos affaires. Elles doivent être regroupées dans un sac fermé d'une contenance de maximum 20L.

Depuis le 1er septembre 2024, le certificat médical n'est plus obligatoire lors de l'inscription aux compétitions running pour les non licenciés



Le Parcours Prévention Santé remplace le certificat médical et s'adresse aux coureurs majeurs. C'est un outil en quatre étapes de sensibilisation aux risques, aux précautions et aux recommandations liés à la santé des coureurs.

Le but est de sensibiliser les participants à l'importance de la prévention des risques liés à l'effort physique et de les accompagner dans la gestion de leur santé tout au long de l'évènement



Le PPS a une validité de 3 mois.

**Pour réaliser votre PPS,  
scannez ce QR CODE :**



# SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE LA COURSE

#TMRE2024

# MERCI À NOS PARTENAIRES !

PARTENAIRES MAJEURS

toulouse  
métropole

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

EAU  
GRAND SUD-OUEST  
PRÉFECTURE DE L'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

HYUNDAI

PARTENAIRES OFFICIELS

citec

foulées

PAPREC

B  
LA BOITILLE DU  
MENUISIER

tā

CAMPUS

L'ENVOL  
DES PIONNIERS  
TOULOUSE MONTAUDRAN

Cité de l'espace  
TOULOUSE

LE  
GRAND  
MARCHÉ

FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES MÉDIAS

NOSTALGIE  
LES PLUS GRANDS TUBES !

Runningmax

LA DÉPÊCHE

Un événement  playground