

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

10 h - 19 h

Évènement

Ouverture du Village et retrait des dossards

Lieu

 Place du Capitole

SAMEDI 9 NOVEMBRE

Horaire

10 h - 18 h

Évènement

Ouverture du Village et retrait des dossards

Lieu

 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

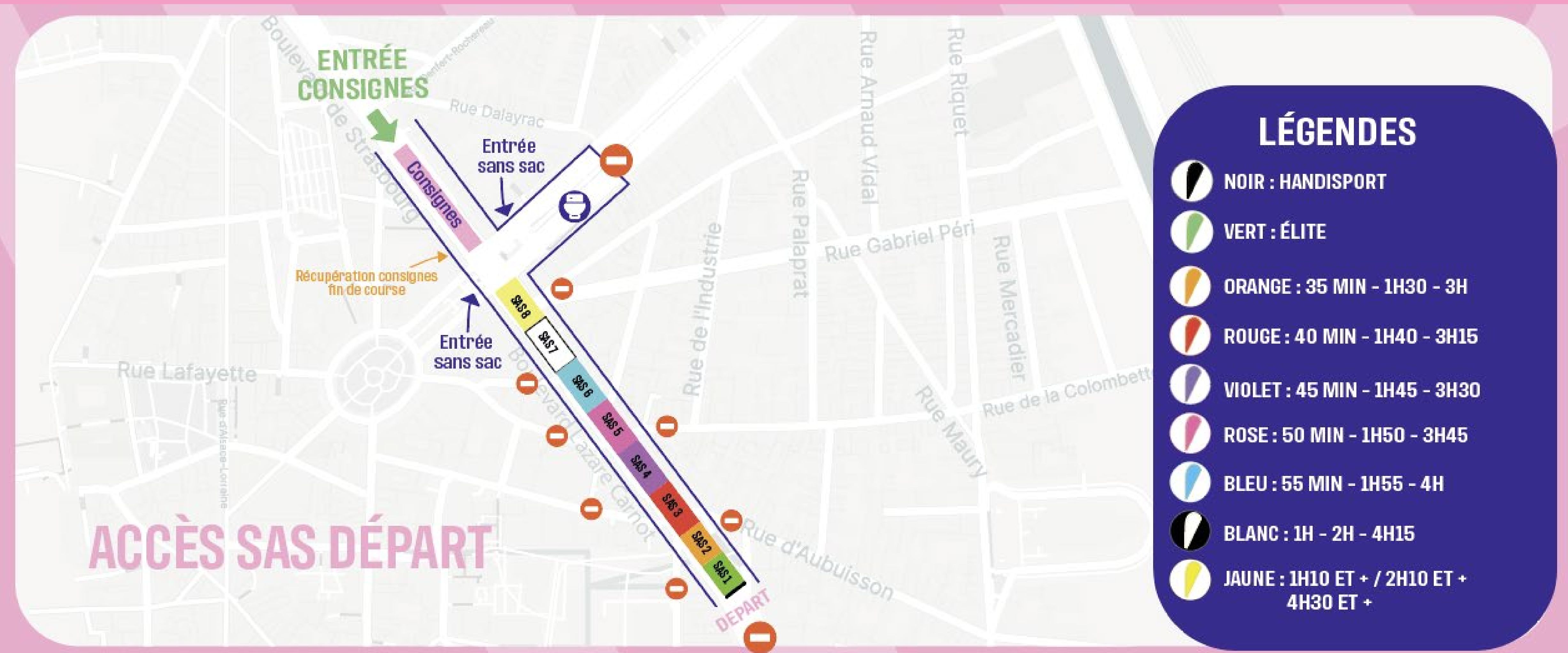
CAPITOLE



LES SAS DE DÉPART

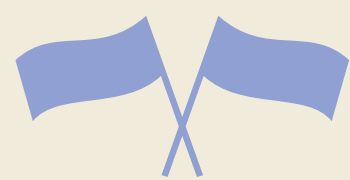


Adresse entrée des SAS de départ :
Boulevard de Strasbourg, 31000 Toulouse



Merci de vous présenter dans votre SAS 30 min avant le début de votre course.

LE SEMI DE LA GARONNE



DÉPART : DIMANCHE 10
NOVEMBRE À 9 H



BARRIÈRE HORAIRE : 3H



DÉNIVELÉ + : 91 M



ACCÈS AU DÉPART :
BOULEVARD DE STRASBOURG



ACCÈS AUX CONSIGNES : PLACE DU CAPITOLE
DÉPOSE : 8 H - 9 H
REPRISE : 10 H - 11 H 30



RAVITAILLEMENT SOLIDE ET LIQUIDE
TOUS LES 5 KM ET À L'ARRIVÉE

TRANSPORTS EN COMMUN :

Métro A : Marengo
Métro B : Jeanne d'Arc



Les stations Capitole et Jean Jaurès seront fermées !

Le tram sera interrompu entre les stations
Palais de Justice et Arènes

SAS DE DÉPART



NOIR : HANDISPORT



VERT : ÉLITE



ORANGE : 1H30



ROUGE : 1H40



VIOLET : 1H45



ROSE : 1H50



BLEU : 1H55



BLANC : 2H



JAUNE : 2H10 ET +

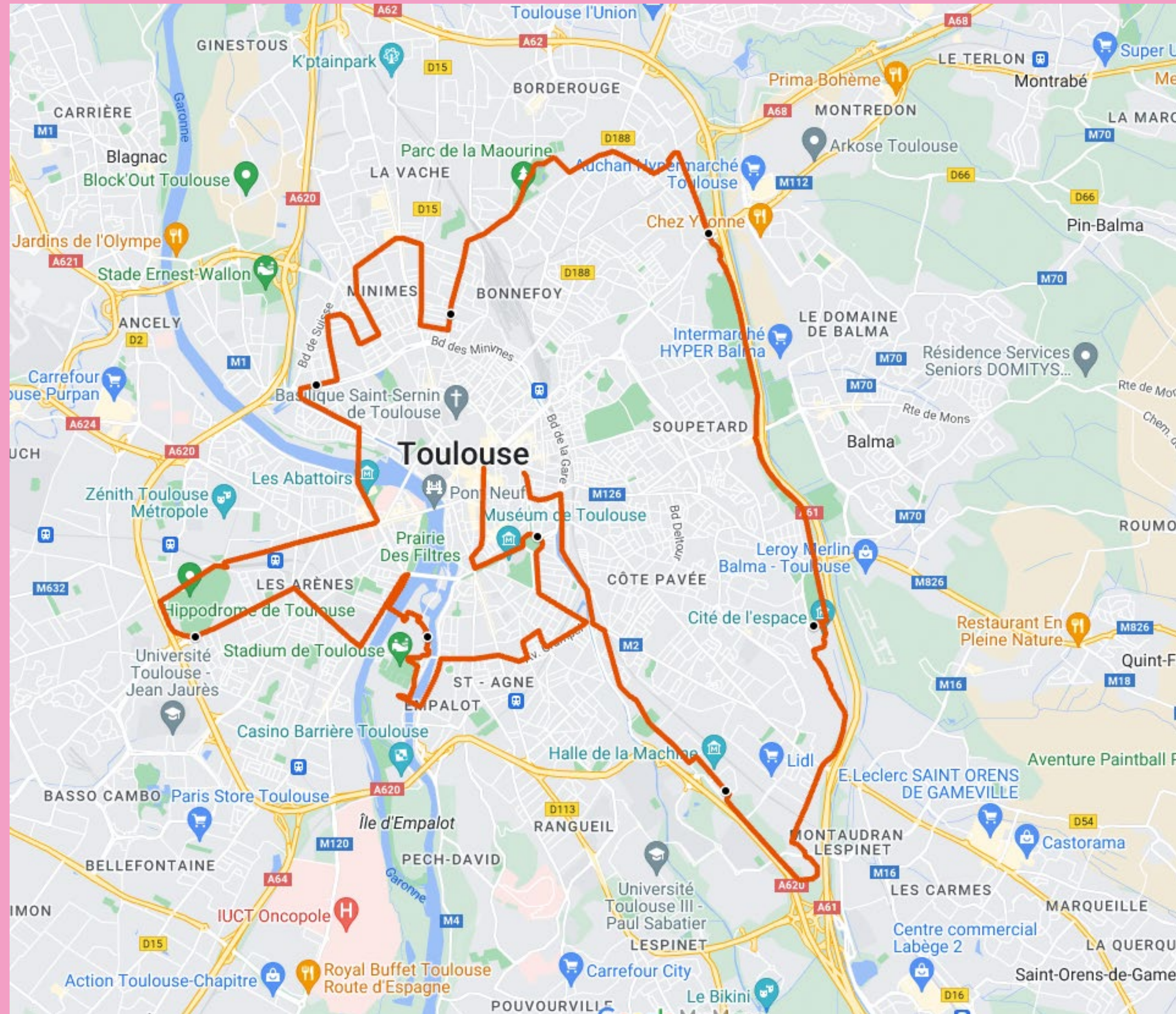
ÉCHAUFFEMENT

LES **COACHS** FRANÇAIS

Vous propose un échauffement à 8 H 30
avant le départ du Semi de la Garonne.



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 !



Vos proches peuvent suivre vos performances à distance

Transmettez à vos proches le lien, en cliquant sur le bouton ci-dessous. Ils pourront vous suivre tout le long de l'épreuve et découvrir les résultats dès le dimanche soir.



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.

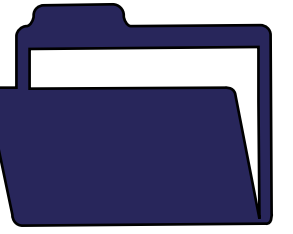
Vous êtes mineurs ?

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

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

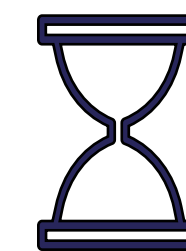
Une consigne gratuite sera disponible sur la zone de départ (Boulevard de Strasbourg) pour y déposer vos affaires. Elles doivent être regroupées dans un sac fermé d'une contenance de maximum 20L.

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 BOULANGERIE DU
MENUISIER

tā

CAMPUS

L'ENVOL
DES PIONNIERS
TOULOUSE MONTAUDRAN

Cité de l'espace
TOULOUSE

LE
GRAND
MARCHÉ

PARTENAIRES MÉDIAS

NOSTALGIE
LES PLUS GRANDS TUBES !

Runningmag

LA DÉPÊCHE

Un événement  playground