

12 OCTOBRE 25

euro marathon METZ



Guide du coureur - 10KM HAGANIS

SOMMAIRE

LE PROGRAMME

LE RETRAIT DES DOSSARDS

LE PARCOURS

LA ZONE DEPART

LES SAS

LA ZONE ARRIVÉE

LES INFOS PRATIQUES

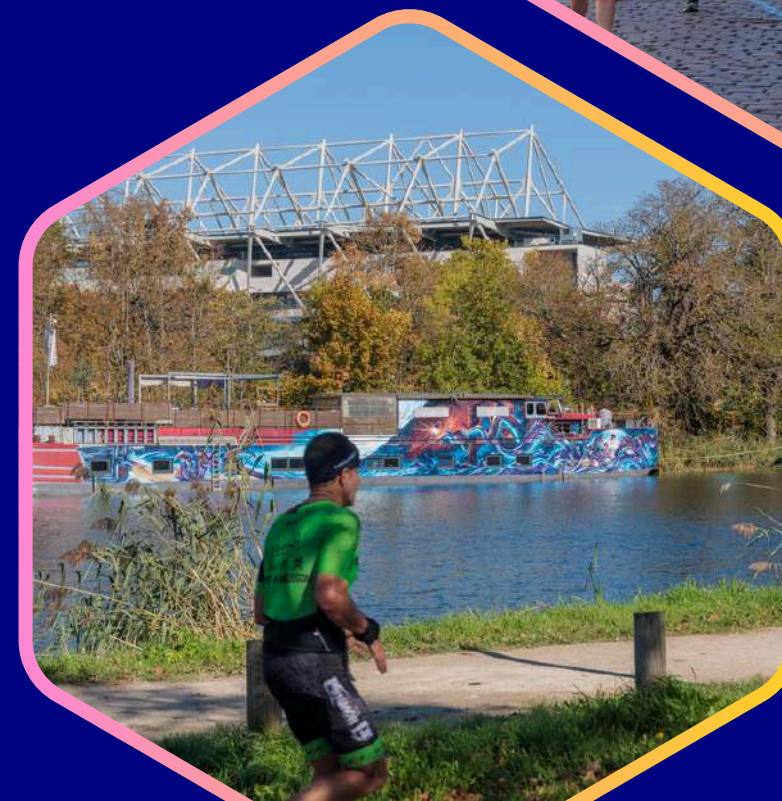
LE VILLAGE

LES RÉCOMPENSES

LES AMBASSADEURS

LES BÉNÉVOLES

LES PARTENAIRES



édito

Chers coureurs,

Le compte à rebours est lancé ! Dans quelques jours, vous serez au départ de l'Euro Marathon Metz, et c'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons pour ce grand rendez-vous sportif.

Que vous preniez part au marathon ou au 10 kilomètres Haganis, une aventure unique vous attend. Au fil des kilomètres, vous découvrirez ou redécouvrirez Metz, son patrimoine exceptionnel, ses quartiers emblématiques, ses places animées et ses paysages traversant ville et nature. Chaque foulée vous plongera dans l'énergie et la beauté de ce territoire au cœur de l'Europe.

Alors, êtes-vous prêt(e)s à relever ce défi ? Nous sommes convaincus que cette édition restera gravée dans vos mémoires.

À très bientôt sur la ligne de départ !

L'équipe organisatrice de l'Euro Marathon Metz



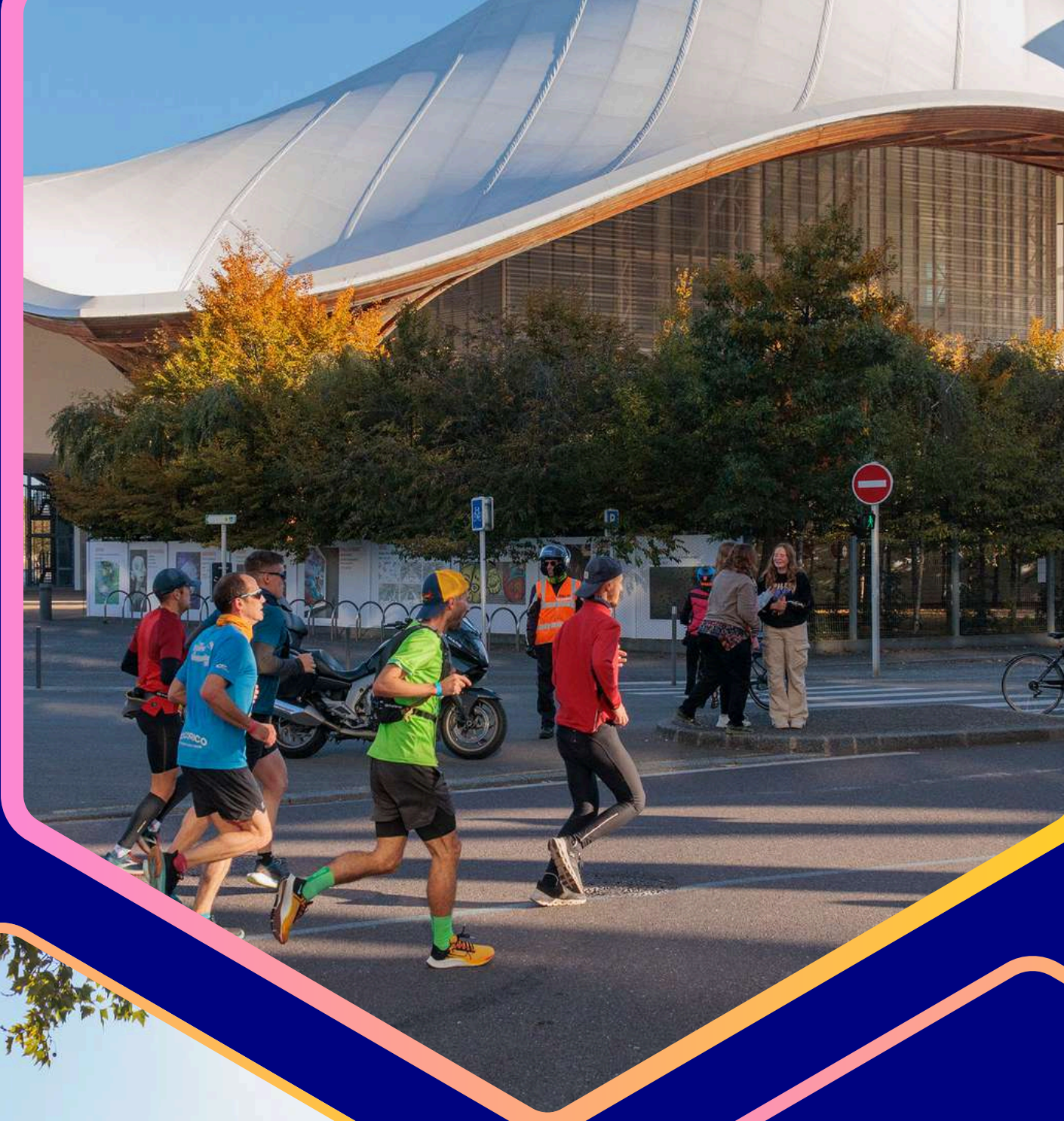
Mots de notre partenaire

10km haganis

Protéger l'environnement, préserver les ressources naturelles, c'est une course de fond, un travail sur le long terme qui exige endurance, rigueur et performance. Trier et valoriser les déchets ménagers, épurer les eaux usées domestiques, c'est le rôle d'Haganis au quotidien. C'est donc tout naturellement qu'Haganis s'associe à l'Euro Marathon Metz et soutient la course des 10 kilomètres, accessible à tous.



Haganis – Partenaire officiel de l'Euro Marathon Metz et parrain des 10km Haganis



le programme du week-end

VENDREDI 10 OCTOBRE

12h-20h

Ouverture du village

Retrait des dossards

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h-21h

Ouverture du village

Retrait des dossards

14h - Shakout Run avec Campus Coach aux Arènes

16h - Courses enfants au Parc de la Seille

18h30-21h

Repas complet (sur réservation) pour les adultes et les enfants

Soirée d'avant course (musique & animations)

DIMANCHE 12 OCTOBRE

Marathon

7h00 - Ouverture des consignes pour le Marathon et les Relais

8h30 - Départ du Marathon et des Relais

10km Haganis

8h30 - Ouverture des consignes pour le 10km Haganis

10h00 - Départ du 10km Haganis

Remise des prix

A partir de 11h00 - Remise des prix du 10km Haganis, du Marathon puis des Relais

le retrait des dossards

 **arènes de metz**

VENDREDI 10 OCTOBRE

12h - 20h

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h - 21h

 **AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS LE
DIMANCHE 12 OCTOBRE**

MODALITÉS DU RETRAIT

Carte de retrait (envoyée par mail le mercredi avant la course)
**Pièce d'identité ou copie (photo recto/verso ou version
numérique)**

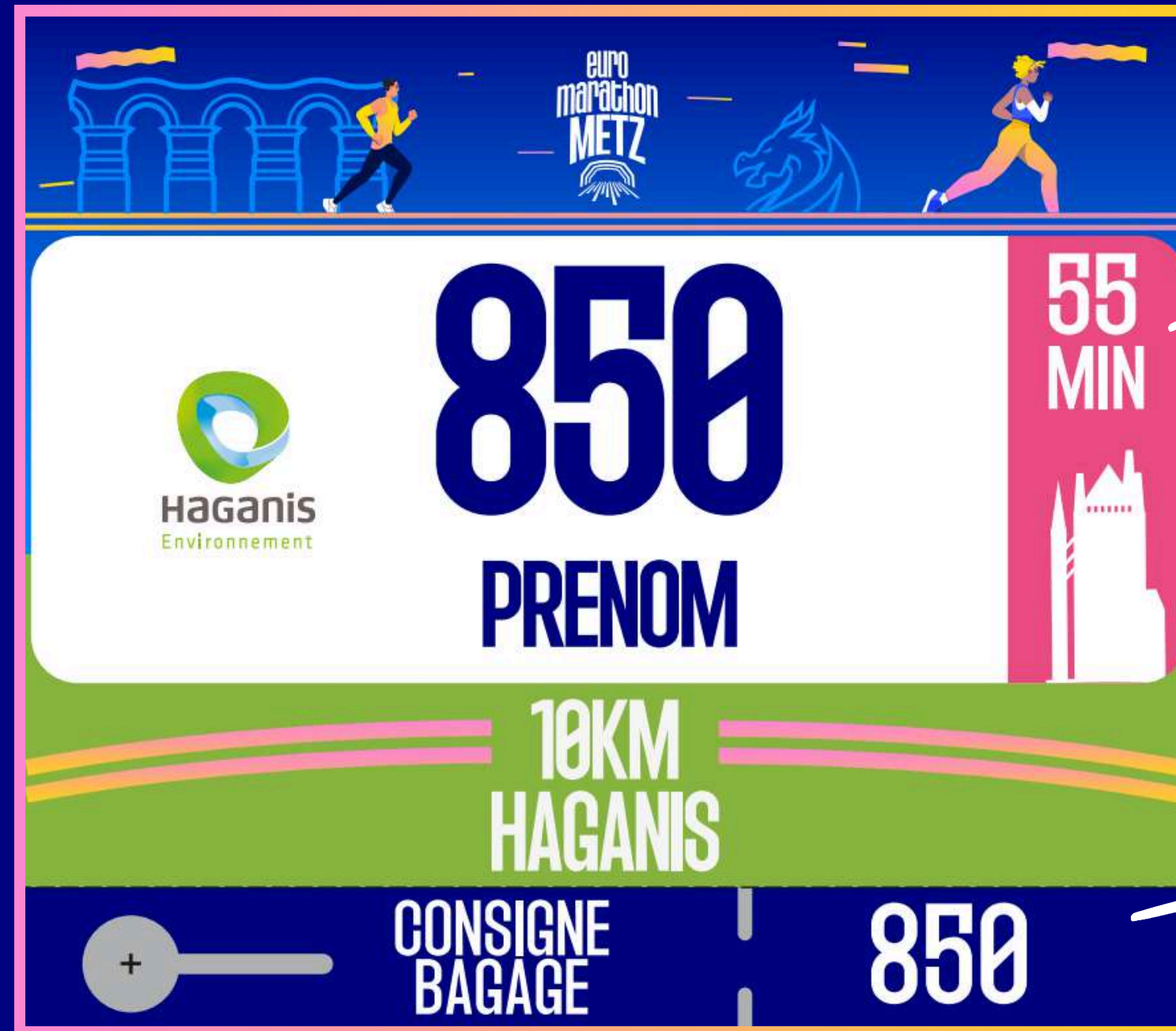
Si votre dossier n'est pas complet, vous devez présenter votre
numéro PPS, un certificat médical valide ou une licence 2025 /
2026 pour la délivrance de votre dossard

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, un proche peut récupérer
votre dossard en présentant vos pièces justificatives : carte de
retrait et pièce d'identité (copie ou version numérique)

Pour les Marathon Relais, une personne peut retirer les
dossards de son équipe si l'ensemble des dossiers sont
complets, avec une copie des pièces d'identité

 **AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS SANS LA TOTALITÉ
DES PIÈCES DEMANDÉES**

les dossards du 10KM haganis



mon sas

Si cette bande n'indique aucun SAS, merci d'indiquer le SAS souhaité lors du retrait de votre dossard

ma bande détachable

Pour déposer mes effets personnels à la consigne située aux Arènes (à partir de 8h30)

Durant la course, assurez-vous de porter votre dossard sur le ventre pour permettre les contrôles visuels à l'entrée des SAS et vous retrouver sur les photos officielles

les essentiels du 10km haganis

Départ - Arènes de Metz (10h00)

Arrivée - Centre Pompidou

Distance - 10 Kilomètres

Temps maximum - 1h45

4500 coureurs attendus

Ravitaillement liquide - 5ème kilomètre

Téléchargez le lien GPX du parcours en cliquant ici !



la zone départ



les SAS du 10km hâganis

SAS	TEMPS
SAS ELITE	
SAS 1	40 MIN
SAS 2	45 MIN
SAS 3	50 MIN
SAS 4	55 MIN
SAS 5	1H00
SAS 6	1H10 +
SAS ADAPTÉ	

➡ 8 SAS et 6 pacers identifiables grâce à des sacs à dos drapeau

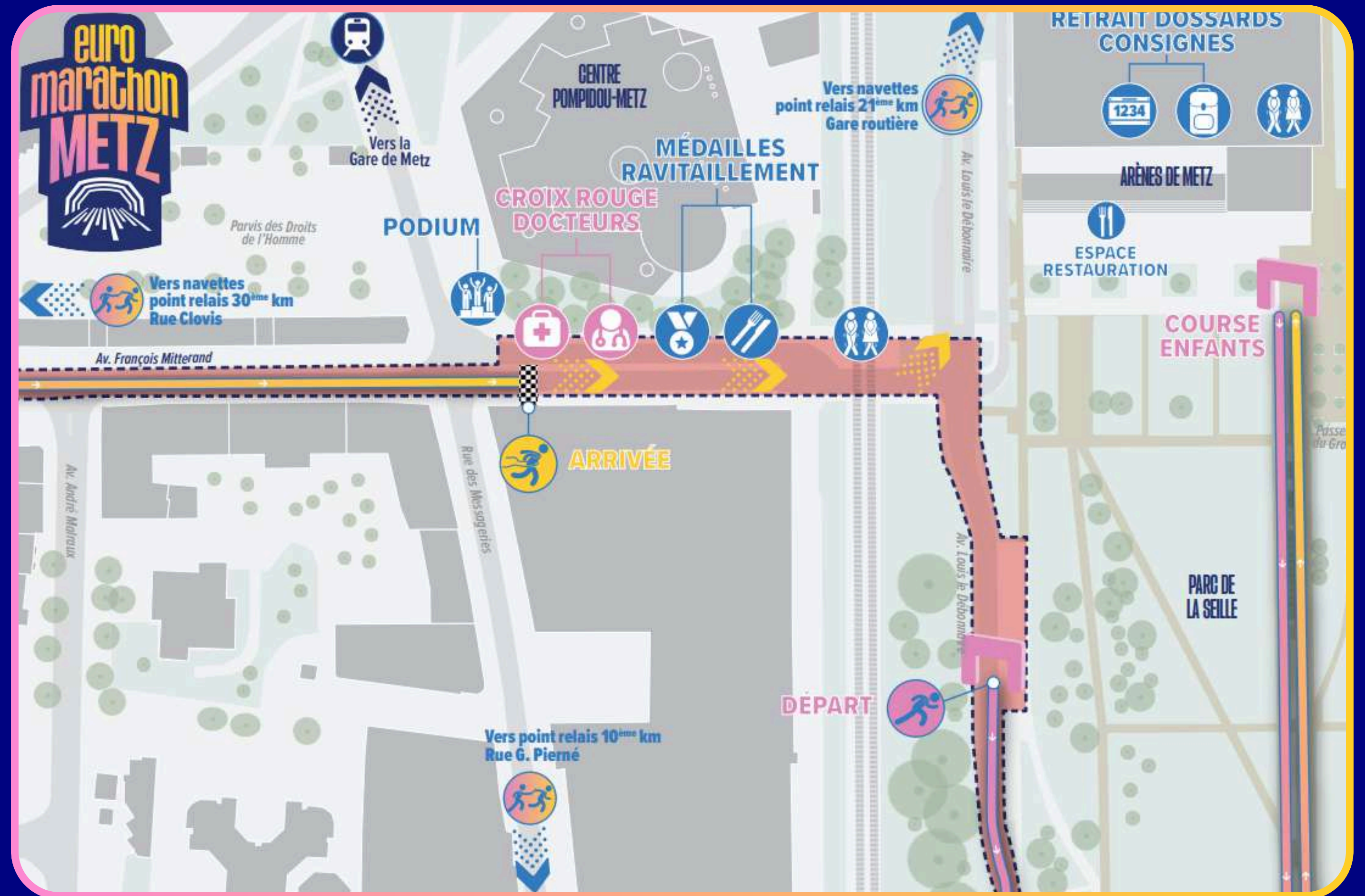
➡ L'ouverture des SAS est prévue à 9h15

➡ L'entrée de chaque SAS sera matérialisée par un affichage avec le même code couleur

➡ Il est impératif de respecter le SAS choisi afin de garantir la meilleure expérience possible pour l'ensemble des coureurs

➡ L'heure de départ est la même pour tous les SAS (à partir de 10h00)

la zone arrivée



infos pratiques



SUIVRE LES COUREURS

Du départ jusqu'à l'arrivée du Marathon, suivez en direct les temps de passage de vos proches [sur ce lien](#).

Une façon simple et conviviale d'être, vous aussi, dans la course !



RÉCUPÉRER VOS PHOTOS

Quelle que soit la distance parcourue, l'Euro Marathon Metz vous donne la possibilité d'acheter un pack photo.

Des photographes professionnels seront présents tout au long du parcours pour immortaliser vos efforts et vos sourires.

Après la course, vous pourrez acheter vos photos via un lien envoyé sur votre adresse mail d'inscription.



VOIR LES RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles en ligne sur [le site internet de notre partenaire](#) dès la fin des épreuves.

infos pratiques



ASSISTANCE MÉDICALE

Des dispositifs de premiers secours et médecins urgentistes seront répartis le long du parcours afin de prendre en charge rapidement les coureurs dans le besoin.

4 postes de secours

Place d'Armes, Metz

Mairie d'Augny

Entrée du Véloroute, Moulins-les-Metz

Zone arrivée



TRI DES DÉCHETS

Des poubelles de tri sélectif seront mises à disposition sur l'ensemble des sites : village et zones de ravitaillement.

Ce dispositif permet de valoriser les déchets et de préserver notre terrain de jeu.

Les participants sont tenus de jeter leurs déchets uniquement dans les zones prévues à cet effet.



SANITAIRES

⚠ Nous vous invitons à vous rendre en priorité aux sanitaires des Arènes avant votre entrée dans les SAS.

Des sanitaires seront également situées à chaque point de relais (21^e et 30^e kilomètre).

infos pratiques

accès - moyens de transport à privilégier



EN BUS

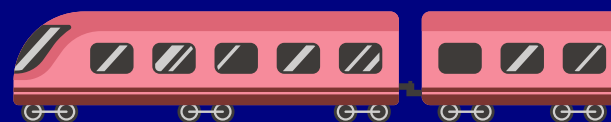
Arrêts “Seille” et “Centre Pompidou-Metz” - Ligne METTIS A et Ligne METTIS B, situés à 400 mètres à pied du village

Fréquence : toutes les 15 minutes

Avec des Parkings-Relais
directements desservis :

Foire Expo
Woippy
Rochambeau

Consultez le dispositif spécial du
réseau LE MET' sur le [site internet](#)



EN TRAIN

Gare SNCF de Metz située à 700
mètres à pied du village



EN VELO

Parkings à vélo situés à proximité de
la zone départ / arrivée

Stations GraouLib' situées à
proximité de la zone départ / arrivée

Téléchargez l'application
GraouLib' sur le [Play store](#) ou
l'[App Store](#)

infos pratiques

accès en voiture



- ☞ Il n'y a pas de parking dédié autour de la zone départ / arrivée
- ☞ De nombreux parkings de la Métropole ne seront pas accessibles le jour de la course
- ☞ Les parkings ouverts le jour de la course, situés à environ 20 minutes à pied sont :
 - Mazelle
 - Paixhans
 - République (entrée par la bretelle Joffre)
- ☞ Les Parkings-Relais restent ouverts et sont desservis par les transports en commun :
 - Foire Expo
 - Woippy
 - Rochambeau



le Village

📍 arènes de metz

VENDREDI 10 OCTOBRE

12h - 20h

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h - 21h

DIMANCHE 12 OCTOBRE

7h - 15h



les animations du samedi 11 octobre

SCÈNE PRINCIPALE

14H-14H15

CAMPUS COACH - SHAKEOUT RUN

14H30-15H

KEEP COOL - CONFÉRENCE RENFORCEMENT, CYCLE ET PRÉVENTION

15H15-15H45

NUTRI-BAY - CONFÉRENCE NUTRITION

17H15-18H15

ARTISTES LOCAUX PAR ALUNI'SON

MAELZAN : RAP

ESSIANA : POP/RNB

NARBO & WNDER : JAZZ/HIP-HOP/ELECTRO

NOTA : RAP

SHARTY : RAP

18H45-19H

DISCOURS INSTITUTIONNEL

19H-21H

POESIS SONORE - DJ SET

L'espace bien-être

 arènes de metz

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h - 21h

DIMANCHE 12 OCTOBRE

10h30 - 15h

ANIMÉ PAR DES EXPERTS DU SPORT



Diététicienne, nutrition, micronutrition du sportif & massage sportif le dimanche



Réflexologie et massages par sept experts le samedi & le dimanche



Bain de cryothérapie & bottes de pressothérapie



Delphine Sageat - Massage sportif, conseils pré/post effort & préparation mentale le samedi & le dimanche



Marie Chapon - deux podologues le samedi & le dimanche

récompenses et remises des prix

Récupérez votre médaille dès que vous passez la ligne d'arrivée !

Des prix seront remis aux 3 premiers hommes et aux 3 premières femmes du 10km Haganis et du Marathon, ainsi qu'aux premiers hommes et premières femmes de chaque catégorie.

Pour les Marathons Relais (en duo et en quatuor), des récompenses seront également attribuées à :

La première équipe mixte

La première équipe féminine

La première équipe masculine



t-Shirt Officiel

par Joma Intersport

Si vous avez précommandé votre t-shirt sur votre espace d'inscription, vous pourrez le récupérer lors du retrait de dossard !

Il sera également disponible à l'achat au stand de Joma Intersport au village (Arènes) dans la limite des stocks disponibles.



les ambassadeurs de l'euro marathon metz



AURIANA LAZRAQ-KHLASS

Vice-championne d'Europe d'heptathlon en 2024

La marraine de l'Euro Marathon Metz sera présente au départ, à l'arrivée et à la remise des prix du 10km Haganis.

“C’est un vrai bonheur de voir cet évènement revenir à Metz, la ville de mon coeur, pour rassembler tout le monde autour de la passion, du sport, de la convivialité et du dépassement de soi. J’ai hâte de partager ces moments forts avec vous !”



CHRISTOPHE LEMAITRE

Quadruple champion d'Europe d'athlétisme et médaillé olympique à Londres 2012 et Rio 2016

Le parrain de l'Euro Marathon Metz sera présent au départ du Marathon et sera même le dernier relayeur d'une équipe du relais à 4 !

“J’ai toujours aimé le partage et les rencontres que permet le sport. Participer à l'Euro Marathon Metz, au plus près des coureurs, est pour moi une façon de transmettre cette passion. Courir un relais avec des amateurs, c’est un moment de convivialité que j’attends avec impatience !”

Un immense merci à nos bénévoles

Sans eux, rien ne serait possible !

Les 450 mobilisés tout au long de l'Euro Marathon Metz sont les véritables piliers de l'événement.

Qu'ils soient aux ravitaillements, aux consignes, sur le parcours, à l'accueil ou encore pour assurer la sécurité, leur énergie, leur disponibilité et leur sourire font toute la différence.

Grâce à leur engagement et leur passion, vous pouvez vivre cette expérience sportive dans les meilleures conditions. Merci de leur réserver un échange chaleureux et courtois !

Alors, au nom de toute l'équipe organisatrice et de l'ensemble des coureurs : merci à chacune et chacun d'entre vous !



nos partenaires



PARTENAIRES OFFICIELS



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES MEDIAS



SUPPORTERS





rendez-vous sur la ligne de départ !

Si vous avez des questions, envoyez un message à
contact@marathon-eurometropolemetz.eu