

12 OCTOBRE 25

euro  
marathon  
METZ



Guide du coureur - marathon

# SOMMAIRE

LE PROGRAMME

LE RETRAIT DES DOSSARDS

LE PARCOURS

LA ZONE DEPART

LES SAS

LES RAVITAILLEMENTS

LA ZONE ARRIVÉE

LES INFOS PRATIQUES

LES BARRIERES HORAIRES

LE VILLAGE

LES RECOMPENSES

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



# 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**

## MODALITÉ DU RETRAIT

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

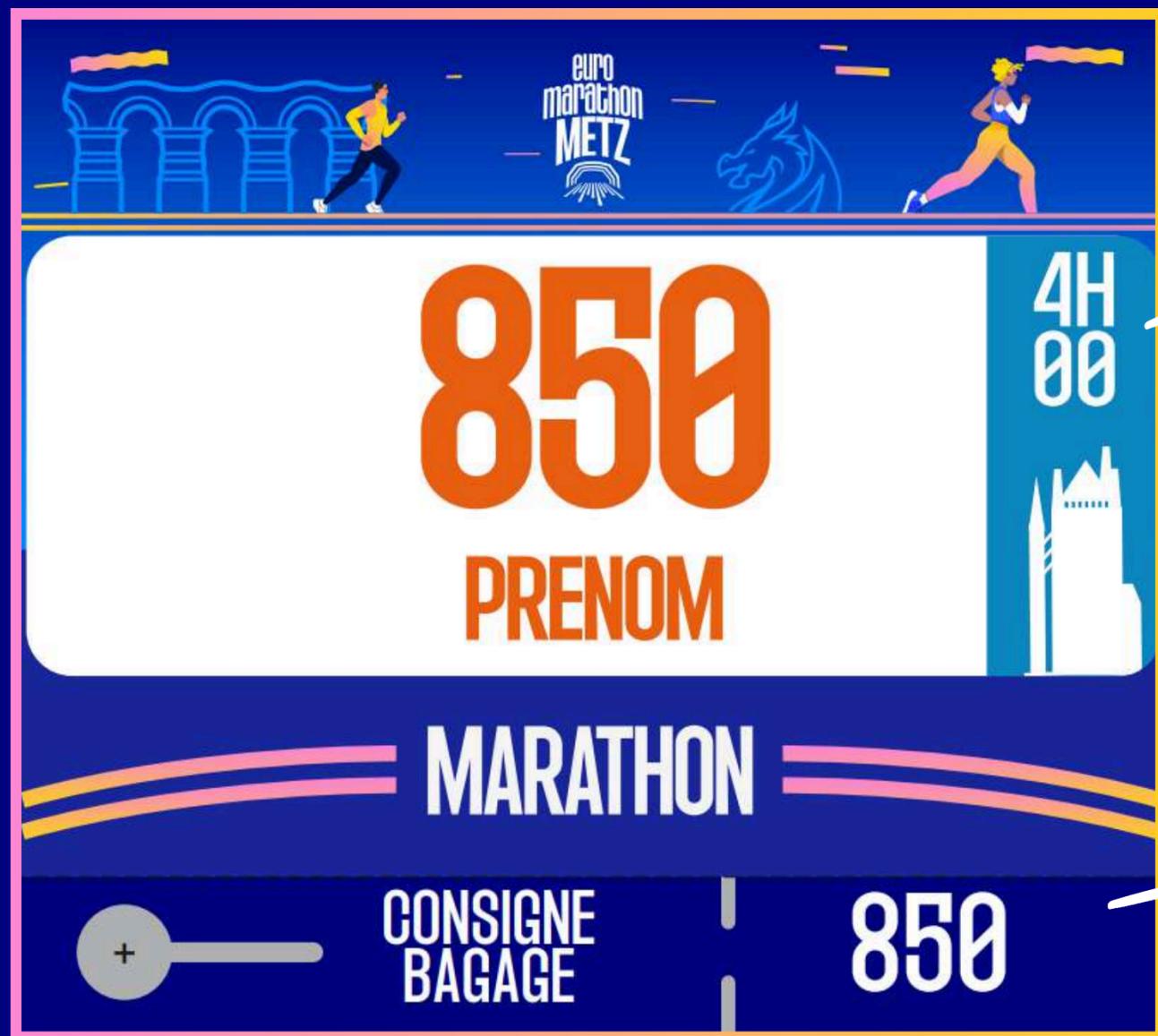
Si votre dossier n'est pas complet, vous devez présenter votre numéro PPS, un certificat médical valide ou une licence 2025 / 2026 pour la délivrance de votre dossard

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 marathon



## 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 7h00)

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 MARATHON

**Départ** - Arènes de Metz (8h30)

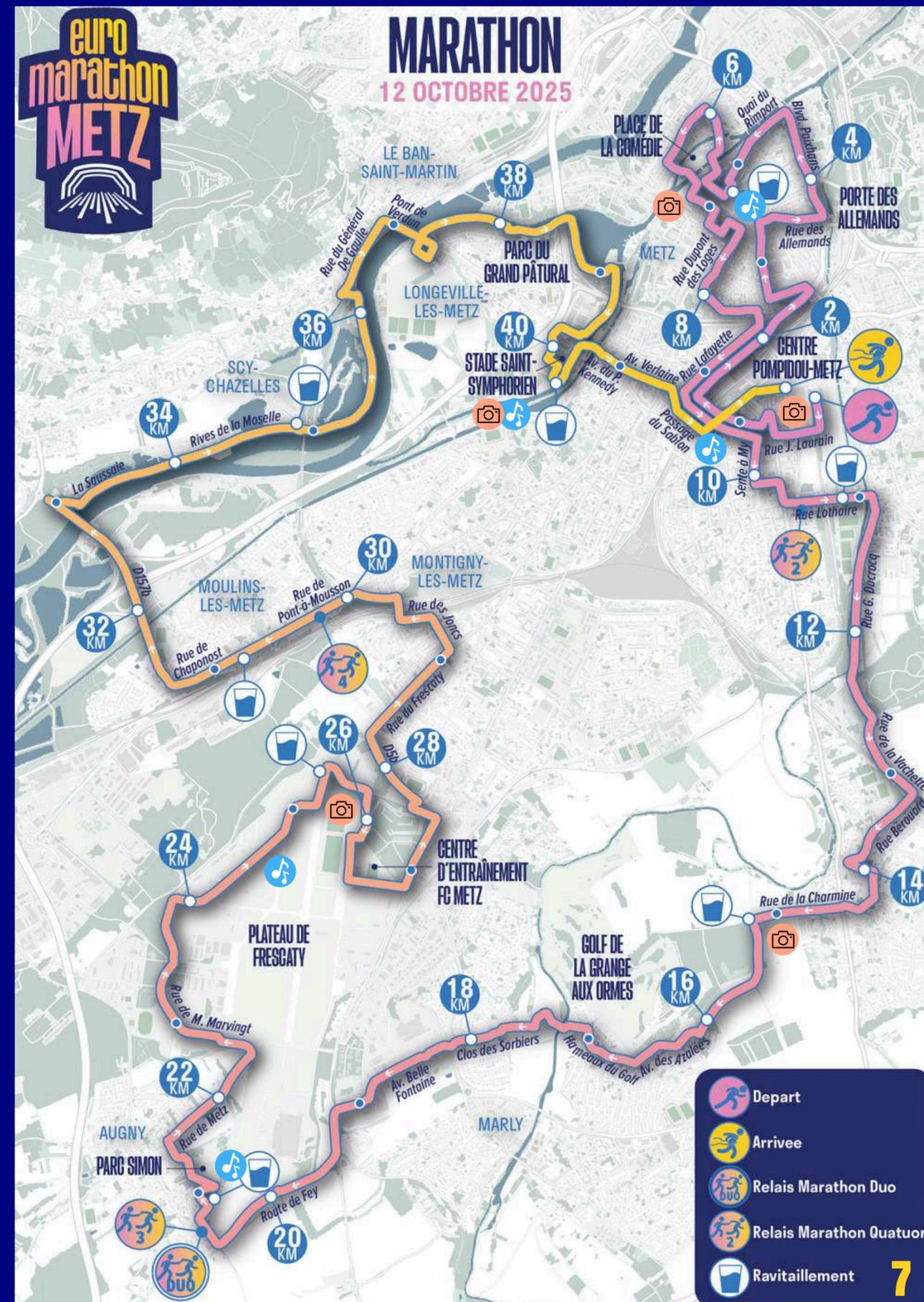
**Arrivée** - Centre Pompidou

**Distance** - 42,195 Kilomètres

**Temps maximum** - 6h00

**2250 coureurs attendus**

Téléchargez le lien [GPX du parcours en cliquant ici !](#)



# la zone départ



# LES SAS DU MARATHON

SAS	TEMPS
<b>SAS ELITE</b>	
<b>SAS 1</b>	<b>3H00</b>
<b>SAS 2</b>	<b>3H15</b>
<b>SAS 3</b>	<b>3H30</b>
<b>SAS 4</b>	<b>3H45</b>
<b>SAS 5</b>	<b>4H00</b>
<b>SAS 6</b>	<b>4H15</b>
<b>SAS 7</b>	<b>4H30 +</b>
<b>SAS ADAPTÉ</b>	

☞ 9 SAS et 7 pacers identifiables grâce à des sacs à dos drapeau

☞ L'ouverture des SAS est prévue à 7h45

☞ 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 8h30)

# les ravitaillements

## 9 RÉPARTIS SUR LE PARCOURS

- 5<sup>e</sup> km** : Place d'Armes, 57000 Metz
- 11<sup>e</sup> km** : 44 rue Lothaire, 57000 Metz
- 15<sup>e</sup> km** : Rue de la Charmine, 57000 Metz
- 21<sup>e</sup> km** : Impasse du Glissu, 57685 Augny
- 25<sup>e</sup> km** : Plateau de Frescaty
- 31<sup>e</sup> km** : 31 rue de Chaponost, 57160 Moulins-les-Metz
- 35<sup>e</sup> km** : 7 chemin de la Moselle, 57160 Scy-Chazelles
- 40<sup>e</sup> km** : Stade Saint Symphorien, 57050 Longeville-lès-Metz
- 42<sup>e</sup> km** : Arrivée



Eau

Sodas à partir du  
21<sup>e</sup> kilomètre



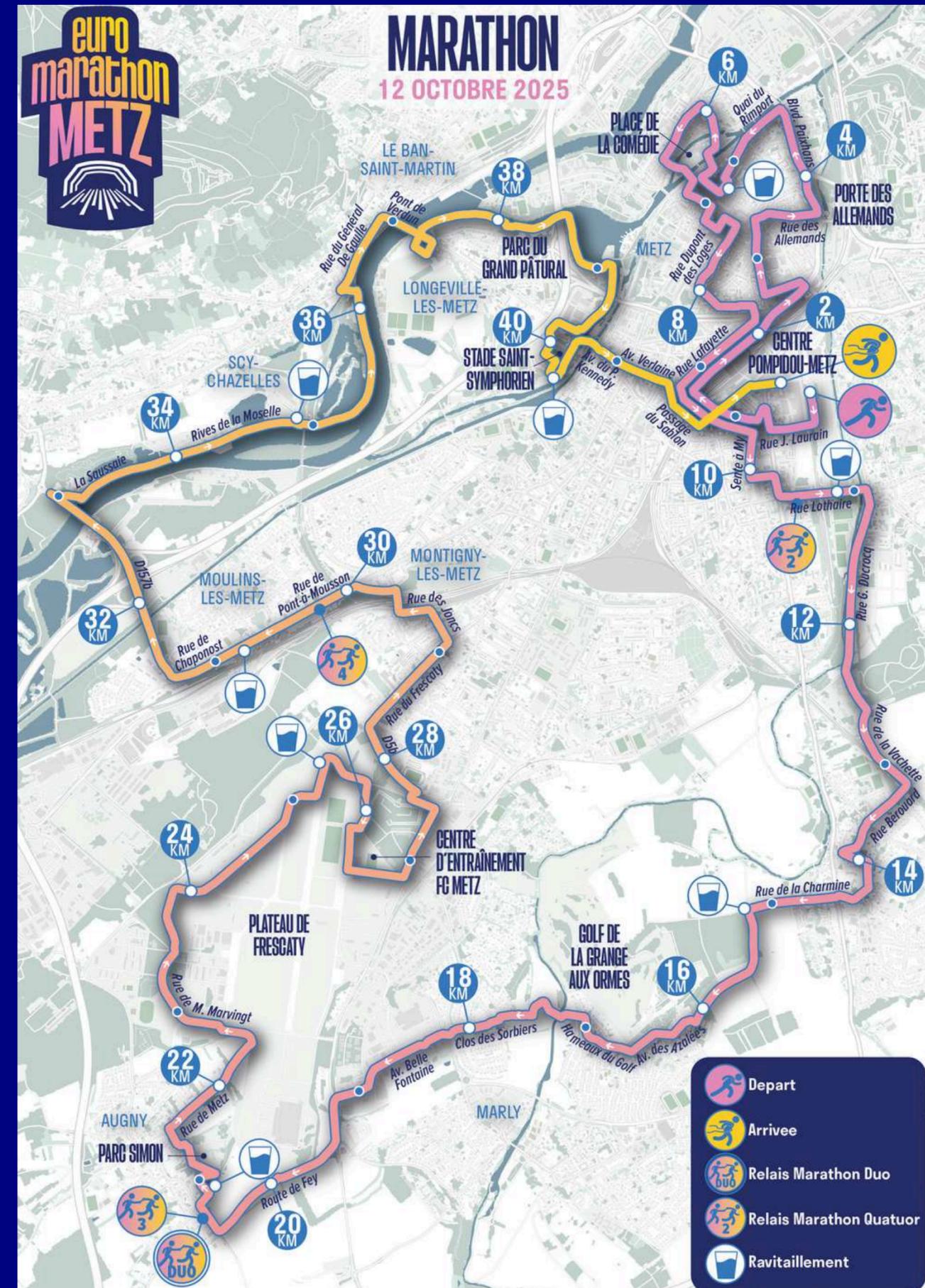
Fruits



Chocolat



Barre de céréales  
& fruits secs



# 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<sup>e</sup> et 30<sup>e</sup> 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 directement 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
- Rochembeau



# barrières horaires

Il y a plusieurs temps de passage limites après le départ de la course, à savoir :

**21 KILOMÈTRES**

**3H00**

**30 KILOMÈTRES**

**4H20**

**42 KILOMÈTRES**

**6H00**

Tout coureur dépassant ces temps de passage sera considéré comme hors course et son dossard sera retiré, puisque la circulation reprendra petit à petit sur le parcours. Il pourra, s'il le souhaite, poursuivre sous sa propre responsabilité, mais devra alors respecter strictement le Code de la Route.

Des pacers seront présents pour vous accompagner, donner le rythme et vous aider à atteindre votre objectif. Facilement identifiables grâce à leurs flammes colorées indiquant le temps visé, ils seront répartis dans les SAS de départ selon les chronos cibles.



# 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



Réfléxologie 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](mailto:contact@marathon-eurometropolemetz.eu)