

11 OCTOBRE 26

euro marathon METZ



GUIDE DU COUREUR - SEMI-MARATHON

SOMMAIRE

LE PROGRAMME

LE RETRAIT DES DOSSARDS

LE PARCOURS

LA ZONE DÉPART

LES SAS

LES BARRIÈRES HORAIRES

LES RAVITAILLEMENTS

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 participiez au marathon, au semi-marathon ou au 10 kilomètres Haganis, une aventure unique vous attend. Au fil des kilomètres, vous découvrirez ou redécouvrirez l'Euro-Métropole de 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 9 OCTOBRE

12h-20h

Ouverture du village

Retrait des dossards

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h-20h

Ouverture du village

Retrait des dossards

14h - Shakeout Run avec Campus Coach

Devant le Centre des Congrès

16h - Courses enfants

Parc de la Seille

DIMANCHE 11 OCTOBRE

Marathon

8h30 - Départ du Marathon et
des Relais

Semi-Marathon

7h00 - Ouverture des consignes pour le
Semi-Marathon au Centre des Congrès

7h30 - Ouverture des consignes pour le
Semi-Marathon à Frescaty sur la zone départ

8h45 - Départ du Semi-Marathon

10km Haganis

10h45 - Départ du 10km Haganis

Remise des prix

A partir de 10h30 - Remise des prix
du Semi-Marathon, du Marathon et des
Relais, puis du 10km Haganis

LES ESSENTIELS DU SEMI-MARATHON

Départ - Base de Frescaty (8h45)

Arrivée - Rue des Messageries

Distance - 21,0975 Kilomètres

Temps maximum - 3h00

4000 coureurs attendus

Téléchargez le lien GPX du parcours en cliquant ici !



LE RETRAIT DES DOSSARDS

 **CENTRE DES CONGRÈS**

VENDREDI 9 OCTOBRE

12h - 20h

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h - 20h

 **AUCUN DOSSARD NE SERA REMIS LE
DIMANCHE 11 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 2026 / 2027 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 SEMI-MARATHON



mon sas

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

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

étiquette consigne

Pour déposer mes effets personnels à la consigne située au Centre des Congrès (à partir de 7h) ou sur la zone de départ (à partir de 7h30)

LES CONSIGNES

DEUX OPTIONS POUR DÉPOSER VOS AFFAIRES PERSONNELLES



OPTION 1

Au village, à partir de 7h
Centre des Congrès Robert Schuman

Déposez vos affaires directement au Village avant
votre départ.
Récupérez-les au même endroit après votre course.
Solution recommandée pour les participants venant
déjà au Village.



OPTION 2

Au départ de la course
Base de Frescaty

Déposez vos affaires avant le départ.
Elles seront transportées par nos équipes jusqu'au
Village.
Récupération au Centre des Congrès après la course.

T-SHIRT OFFICIEL & FLASQUE

par coureur du dimanche

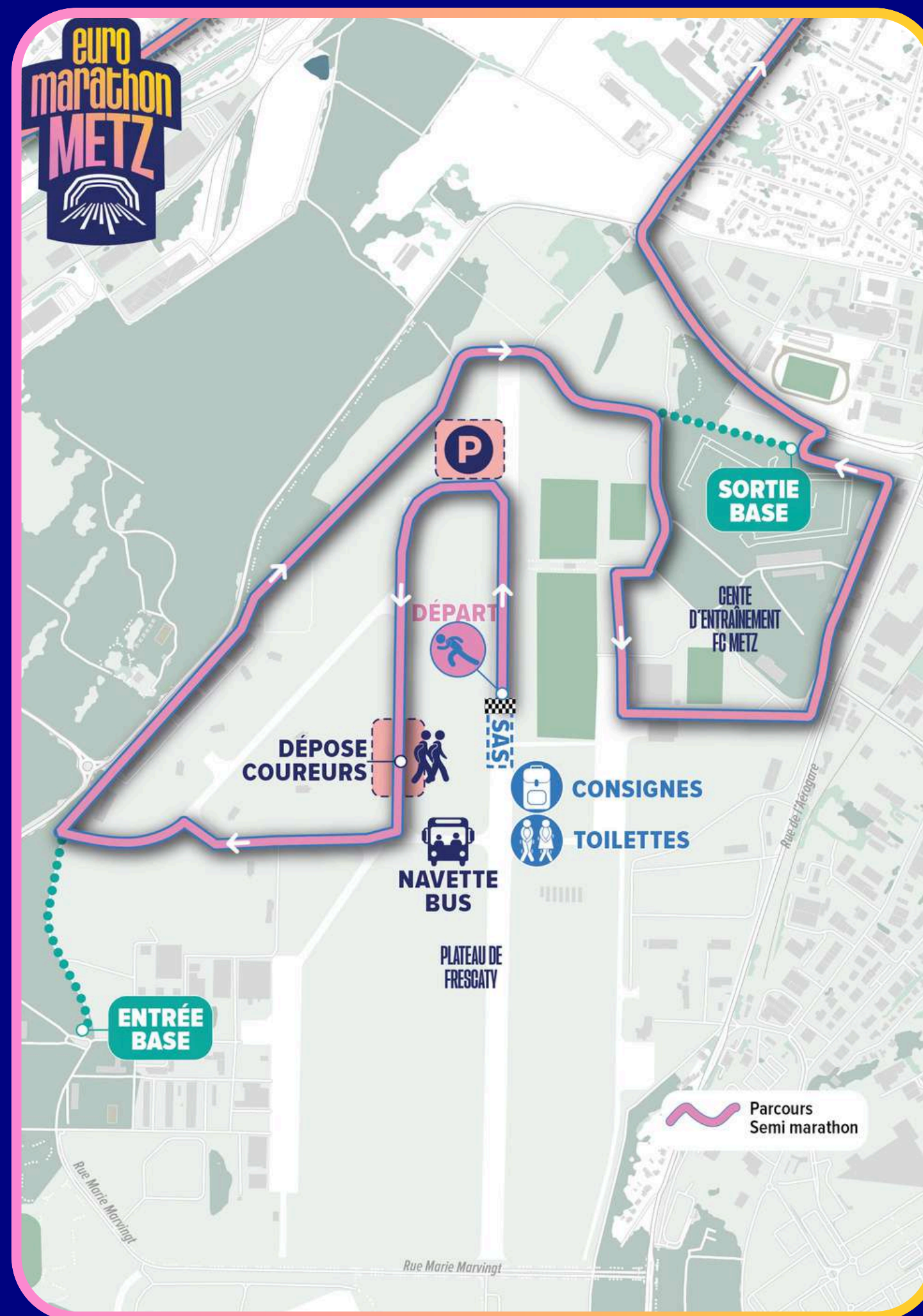
Si vous avez précommandé votre t-shirt et/ou votre flasque, vous pourrez le(s) récupérer lors du retrait de dossard !

Ils seront également disponibles à l'achat au stand de Coureur du Dimanche au village (Centre des Congrès) dans la limite des stocks disponibles.

👉 Flasque également disponible en ligne : [ici](#) !



LA ZONE DÉPART



REJOINDRE LE DÉPART

OPTION 1 : NAVETTE EN BUS

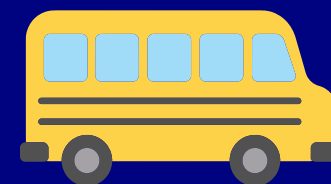


INFOS PRATIQUES

→ **Départ** : Gare routière (derrière les Arènes de Metz)
Point GPS [ici](#)

→ **Arrivée** : à proximité immédiate de la ligne de départ

Premier départ de navette : 7h
Dernier départ de navette : 7h45



RÉSERVATION

Tarif : 2 €/personne.
Navette réservée aux coureurs.

 **Uniquement pour les personnes ayant déjà réservé leurs navettes.**

Réservations closes.



À SAVOIR

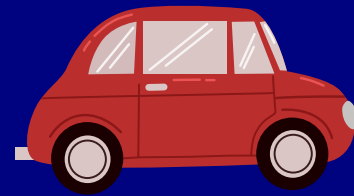
 **Aucune navette retour prévue.**

L'arrivée du Semi-Marathon se situe dans le centre-ville.

Seuls les coureurs disposant du signe distinctif dédié sur leur dossard seront autorisés à monter à bord.

REJOINDRE LE DÉPART

OPTION 2: DÉPOSE-MINUTE COUREURS



INFOS PRATIQUES

- **Base de Frescaty (Point GPS ici)**
- **Accessible de 7h à 8h15**

Consignes disponibles au départ de la course

! Attention :

- Accès impossible après 8h15 pour des questions de sécurité
- Aucun stationnement prolongé ne sera toléré sur cette zone de dépose minute



REJOINDRE LE DÉPART

OPTION 3 : PARKING COUREURS

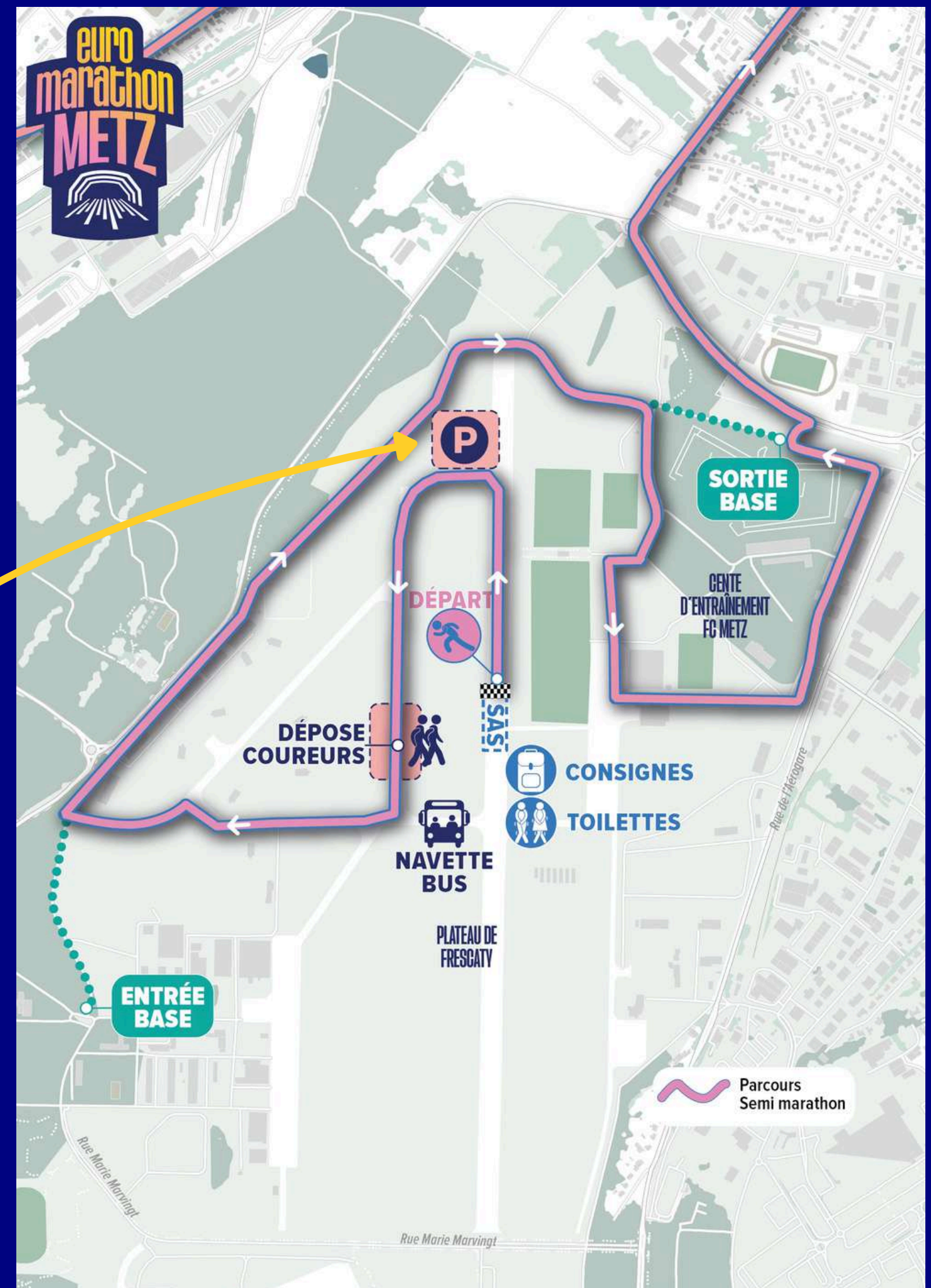
INFOS PRATIQUES

Accès au site

- Base de Frescaty
- Entrée possible entre **7h et 8h15**
- Point GPS [ici](#)

Restrictions de circulation

- Compte tenu du passage du marathon, aucune sortie entre 9h45 et 12h
- Fermeture du site à 14h30
- Aucune navette de retour n'est prévue sur le site de Frescaty.



REJOINDRE LE DÉPART

OPTION 4 : parking spectateurs

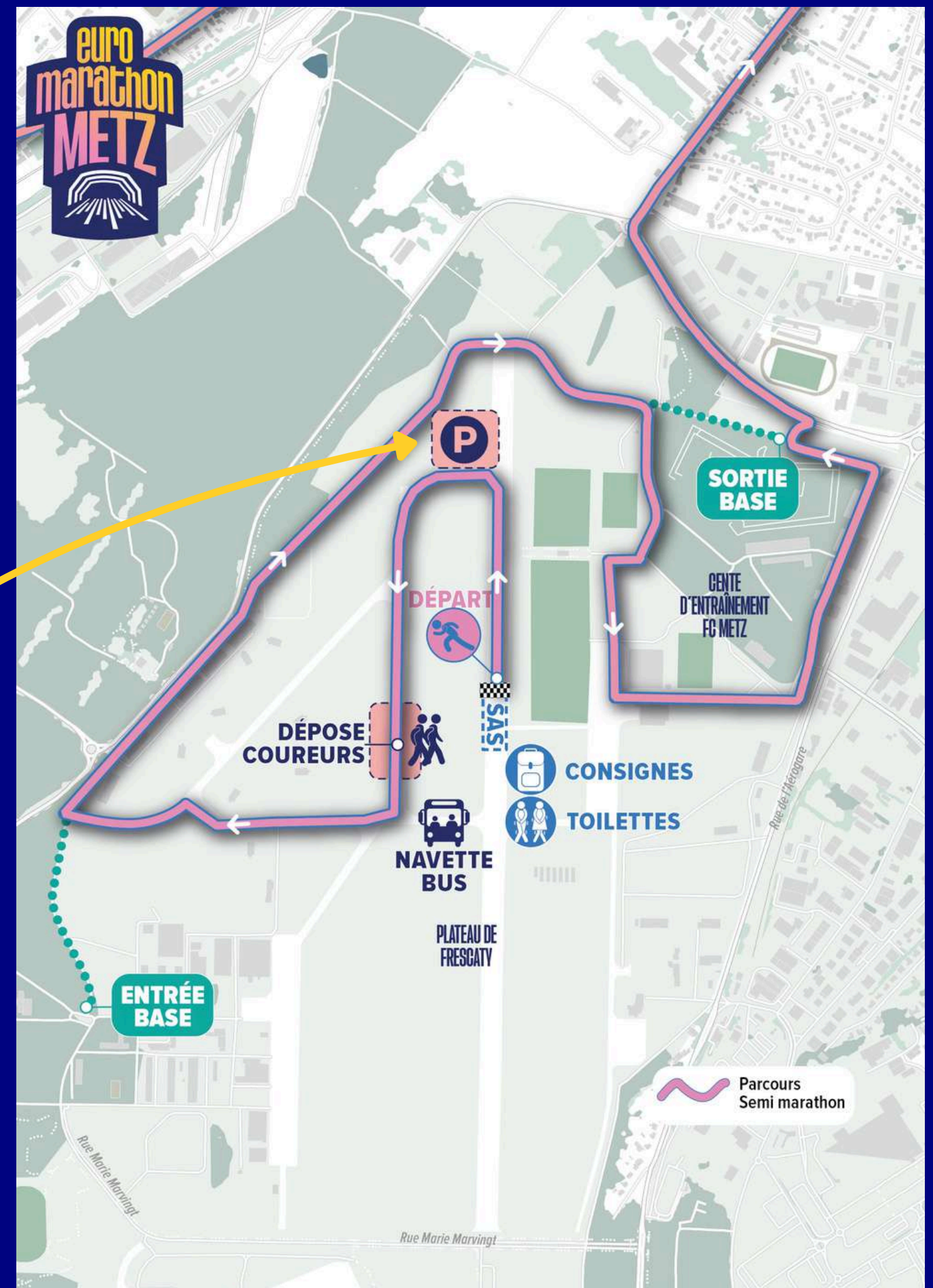
INFOS PRATIQUES

Accès au site

- Base de Frescaty
- Accessible entre **7h et 8h15**
- Point GPS ici

⚠ Restrictions de circulation

- Sortie obligatoire, uniquement de 9h15 à 9h45



LA ZONE DÉPART - ESPACE SAS



LES SAS DU SEMI-MARATHON

SAS	TEMPS
SAS ELITE	
SAS 1	1H30
SAS 2	1H40
SAS 3	1H45
SAS 4	1H50
SAS 5	1H55
SAS 6	2H00
SAS 7	2H10
SAS ADAPTÉ	

👉 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 8h45)

BARRIÈRES HORAIRES

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

10 KILOMÈTRES

1H25

15 KILOMÈTRES

2H10

21 KILOMÈTRES

3H00

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.



LES RAVITAILLEMENTS

5 RÉPARTIS SUR LE PARCOURS

Communs au Marathon & aux Relais

4^e km : Centre d'entraînement FC Metz, Plateau de Frescaty

9^e km : 31 rue de Chaponost, 57160 Moulins-les-Metz
→ Boisson d'effort **Tā Energy** - électrolytes saveur citron 

13^e km : 7 chemin de la Moselle, 57160 Scy-Chazelles

18^e km : Stade Saint Symphorien, 57050 Longeville-lès-Metz

21^e km : Arrivée



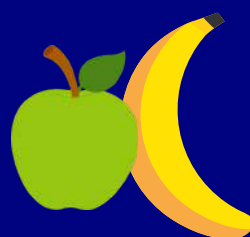
Des fontaines à eau et des gobelets seront mis à disposition sur chaque ravitaillement. Pour limiter les déchets, nous vous encourageons à utiliser votre propre contenant.



Gâteaux
salés



Sodas



Fruits



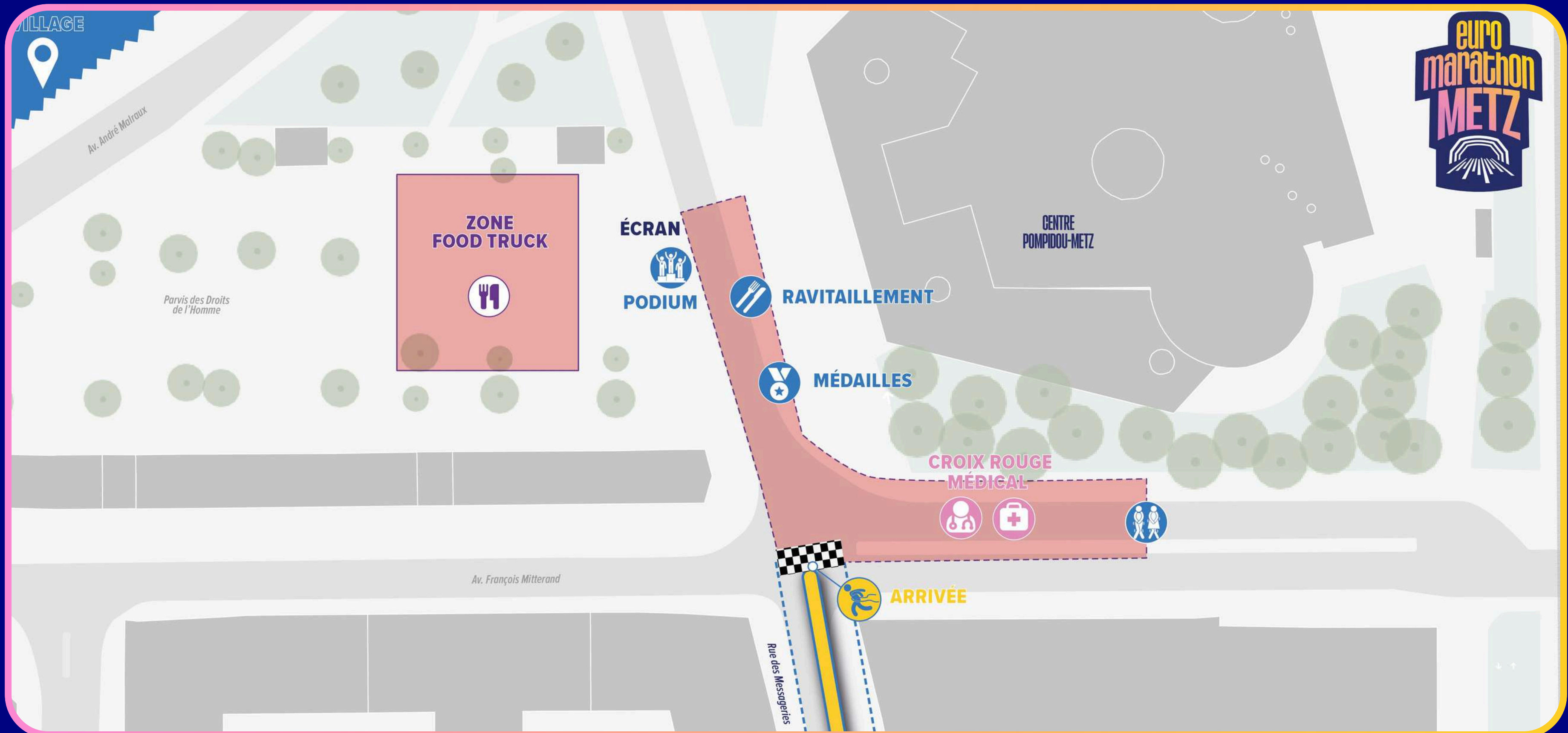
Chocolat &
bonbons



Barre de céréales
& fruits secs



LA ZONE ARRIVÉE



INFOS PRATIQUES



SUIVRE LES COUREURS

Du départ jusqu'à l'arrivée du Semi-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 :

- 1 ou 2 photos : 16€
- Pack photos (3 photos ou +) : 24€

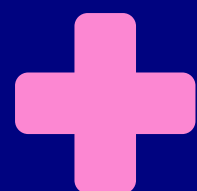
Pour retrouver facilement vos clichés, veillez à ce que votre dossard soit bien visible à l'avant et ne soit pas recouvert par un pull ou tout autre vêtement.



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 fixes

Place d'Armes, Metz

Mairie d'Augny

Base de Frescaty

Entrée du Véloroute, Moulins-les-Metz

Un poste principal à l'arrivée

Des dispositifs mobiles sur le parcours



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 sur la zone de départ avant votre entrée dans les SAS.

Des sanitaires seront également situés à proximité de certains points relais (21e et 30e kilomètre).

INFOS PRATIQUES

accès au village



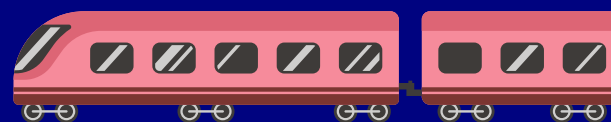
EN BUS

Arrêt “Centre Pompidou-Metz” - Ligne METTIS A et Ligne METTIS B, situés à 150 mètres à pied du village

Fréquence : toutes les 15 minutes

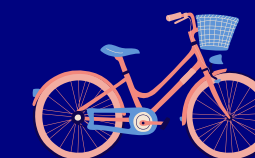
Avec des Parkings-Relais directement desservis :
Foire Expo
Woippy
Rochambeau

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



EN TRAIN

Gare SNCF de Metz située à 200 mètres à pied du village



EN VÉLO

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 au village



- 👉 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)
 - Gare Souterrain (entrée par la rue Gambetta)
- 👉 Les Parkings-Relais restent ouverts et sont desservis par les transports en commun :
 - Foire Expo
 - Woippy
 - Rochambeau



INFOS PRATIQUES

accès & stationnement



PARKING

Stationnement recommandé pour les participants

📍 Parking Q-Park Mazelle
À 800m du village.

- Tarif préférentiel pour les coureurs (5€ la journée)
- Réservation en ligne en quelques clics
- Accès rapide au village départ

Réservez votre place [ici](#).



INFOS CIRCULATION

Consultez les plans d'accès, routes fermées et les informations de circulation.



LE VILLAGE

 **CENTRE DES CONGRÈS**

VENDREDI 9 OCTOBRE

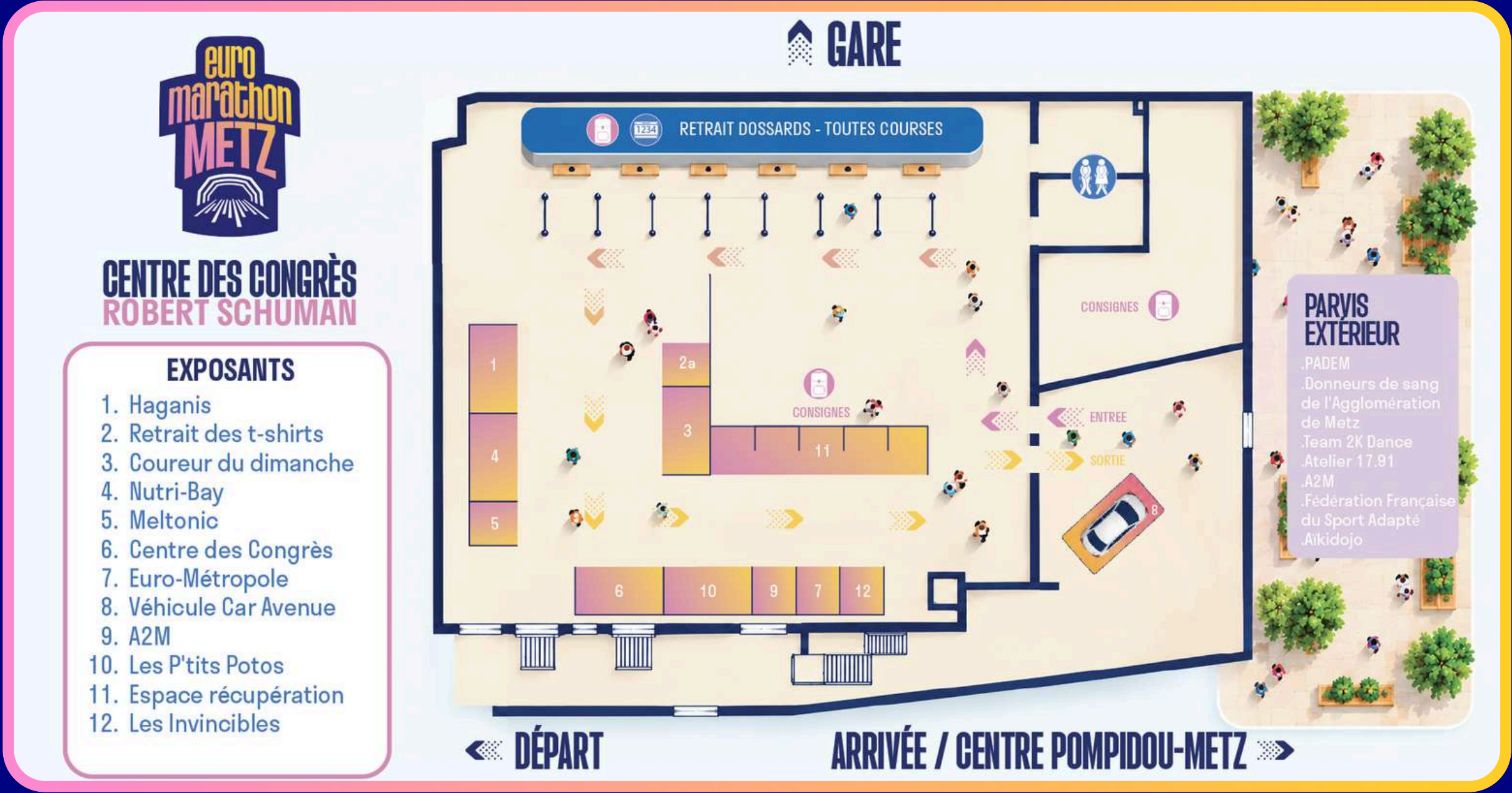
12h - 20h

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h - 20h

DIMANCHE 11 OCTOBRE

7h - 15h



LES ANIMATIONS DU SAMEDI 10 OCTOBRE

SAMEDI 10 OCTOBRE

10H

OUVERTURE DU VILLAGE

10H-16H

INITIATIONS DE DANSE - TEAM 2K DANCE

13H30-15H30

ACTIVITÉ PARCOURS D'ATHLÉTISME ENFANTS - A2M

14H

SHAKEOUT RUN - CAMPUS

15H30

ÉCHAUFFEMENT ENFANTS AVEC RYHAN

16H

COURSES ENFANTS

16H30-18H30

ATELIER D'UPCYCLING - ATELIER 17.91

20H

FERMETURE DU VILLAGE

ESPACES PERMANENTS

ATELIER SUR LES DROITS DES ENFANTS - PADEM
STAND INFORMATIF - DONNEURS DE SANG DE
L'AGGLOMERATION DE METZ

ESPACE BIEN-ÊTRE

LES ANIMATIONS DU DIMANCHE 11 OCTOBRE

DIMANCHE 11 OCTOBRE

7H	OUVERTURE DU VILLAGE
8H10	ÉCHAUFFEMENT AVEC RYHAN - MARATHON
8H30-11H	ÉMISSION LIVE - ICI LORRAINE
10H25	ÉCHAUFFEMENT AVEC RYHAN - 10K HAGANIS
10H30	REMISE DES PRIX - SEMI-MARATHON
11H-15H	INITIATION & DÉMONSTRATION D'AÏKIDO - AÏKIDOJO
11H30	REMISE DES PRIX - MARATHON & 10K
15H	FERMETURE DU VILLAGE

ESPACES PERMANENTS

ATELIER SUR LES DROITS DES ENFANTS - PADEM
STAND INFORMATIF - DONNEURS DE SANG DE
L'AGGLOMERATION DE METZ
STAND INFORMATIF - FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SPORT
ADAPTÉ

ESPACE BIEN-ÊTRE

ESPACE RESTAURATION - FOOD TRUCKS SUR LE PARVIS
DES DROITS DE L'HOMME

L'ESPACE BIEN-ÊTRE

 **CENTRE DES CONGRÈS**

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h - 20h

DIMANCHE 11 OCTOBRE

10h30 - 15h

ANIMÉ PAR DES EXPERTS DU SPORT



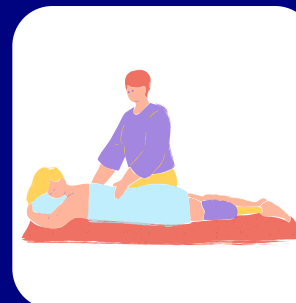
Réflexologie et massages

Animé par : Pau à Peau



Pressothérapie

Animé par : Cryotera



Kinésithérapie sportive

Animé par : Margaux Genson



Podologie

Animé par : Marie Chapon

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, du Semi-Marathon 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



VOS AVANTAGES PARTICIPANTS

WELCOME PACKS

- 2 échantillons Akileine

SERVICES INCLUS

- Accès aux salles Keep Cool tout le week-end :
 - Douches
 - Echauffements sur tapis
 - Espaces de récupération



LES AMBASSADEURS DE L'EURO MARATHON METZ



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 !

“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 bénévoles 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 MÉDIAS



ÉQUIPEMENTIER



SUPPORTERS



NOS OFFRES PARTENAIRES



METZ
CONGRÈS Robert Schuman

PARTENAIRE OFFICIEL

Le 12 novembre, ce même lieu ne ressemblera plus à rien de ce que vous connaissez : OKRE, une nuit électronique de 22h à 5h avec Nikita, Laolu, Seth Troxler et Lil Louis.

RÉSERVE TON BILLET
SUR SHOTGUN

OKRE - 12.11.26



NUTRI-BAY
ENDURANCE SPORTS NUTRITION



FOURNISSEUR OFFICIEL

Tā Energy propose une gamme de nutrition sportive (boissons, gels, barres énergétiques) pour soutenir l'effort et la récupération.

-15%
SUR LE SITE NUTRI-BAY

EMM15



CAMPUS

FOURNISSEUR OFFICIEL

Campus Coach, fournisseur officiel de l'Euro Marathon Metz, propose des plans d'entraînement personnalisés pour atteindre vos objectifs et battre vos records.

1 MOIS OFFERT
SUR L'APP CAMPUS

EMMXCAMPUS



COUREUR DU
DIMANCHE

ÉQUIPEMENTIER OFFICIEL

Coureur Du Dimanche, équipementier officiel de l'Euro Marathon Metz, propose des équipements running alliant performance et style, fabriqués en Europe

-15%*
SUR TOUT LE SITE

EMMXCDD

*Code valable jusqu'au 18/10/2026



RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART !

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

ORGANISÉ PAR



AVEC

