

11 OCTOBRE 26

# euro marathon METZ



GUIDE DU COUREUR - MARATHON

# SOMMAIRE

LE PROGRAMME

LE RETRAIT DES DOSSARDS

LE PARCOURS

LA ZONE DEPART

LES SAS

LES BARRIERES 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

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

8h30 - Départ du Marathon et  
des Relais

### Semi-Marathon

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

# 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)**

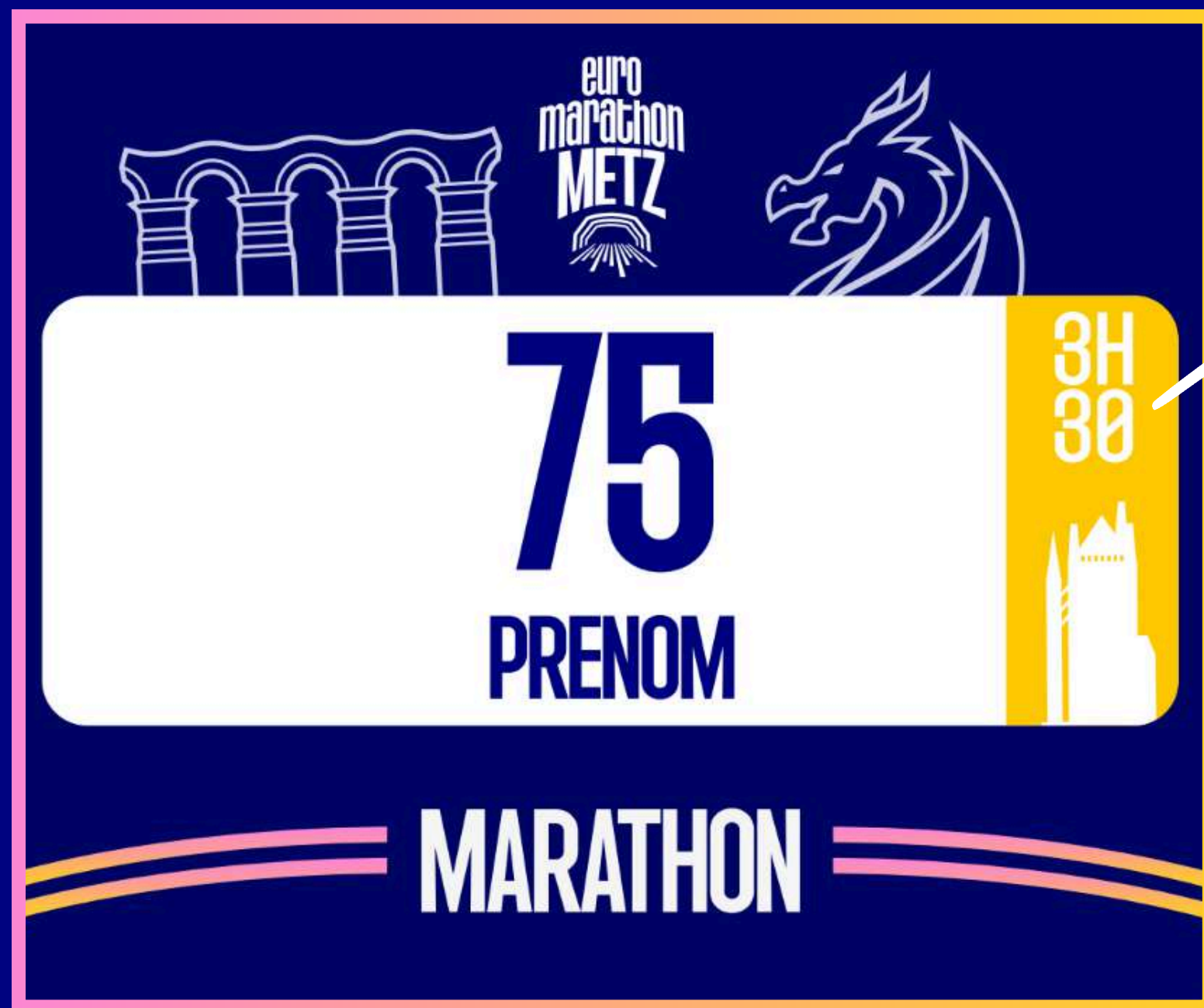
Si votre dossier n'est pas complet, vous devez présenter votre numéro PPS, un certificat médical valide ou une licence 2026 / 2027 pour la délivrance de votre dossard.

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 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)

# T-SHIRT OFFICIEL & FLASQUE

par coureur du dimanche

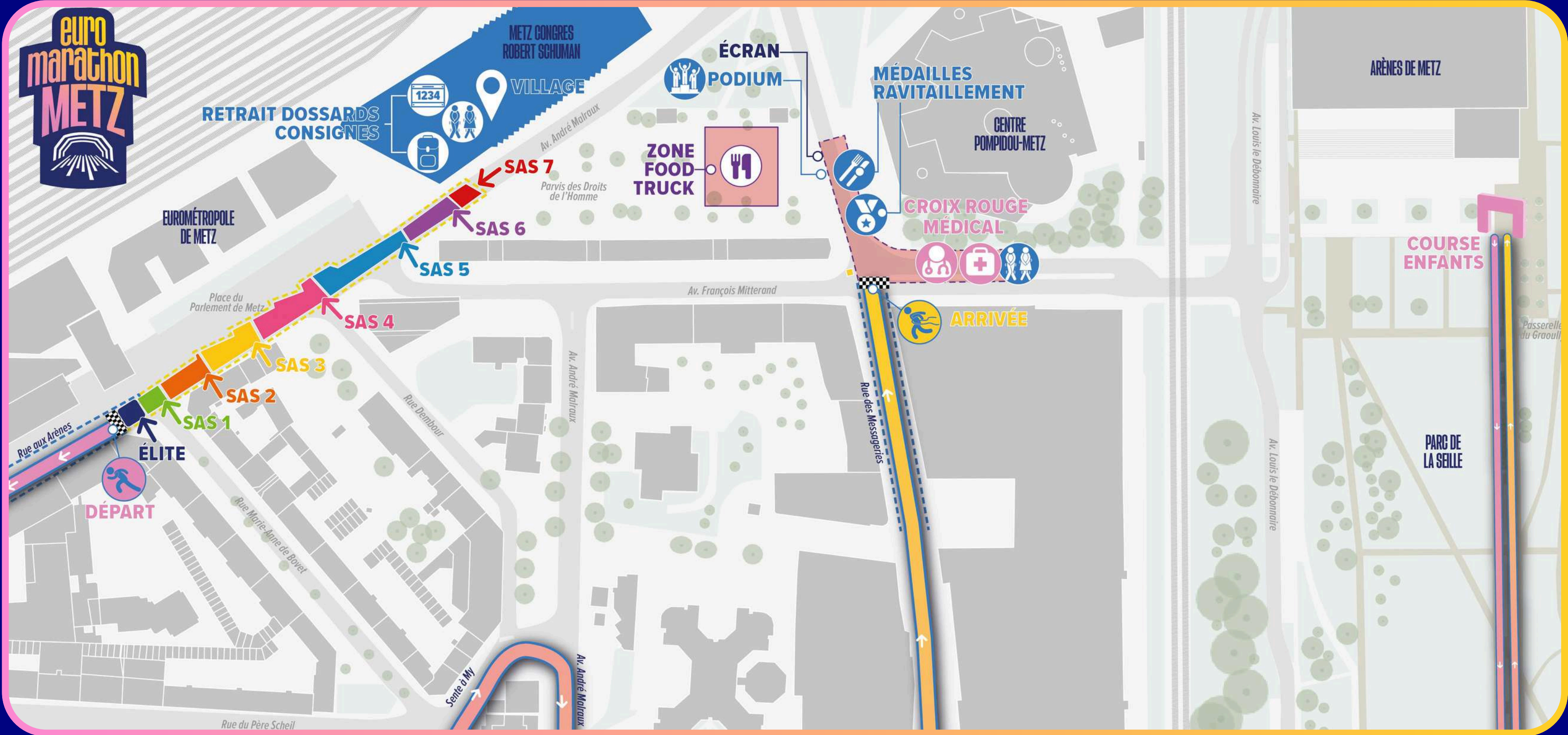
Si vous avez précommandé votre t-shirt et/ou votre flasque, vous pourrez le(s) récupérer lors du retrait de dossard !

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](#) !



# UN MÊME LIEU POUR LE VILLAGE, LE DÉPART ET L'ARRIVÉE



# LES ESSENTIELS DU MARATHON

**Départ** - Rue aux Arènes (8h30)

**Arrivée** - Rue des Messageries

**Distance** - 42,195 Kilomètres

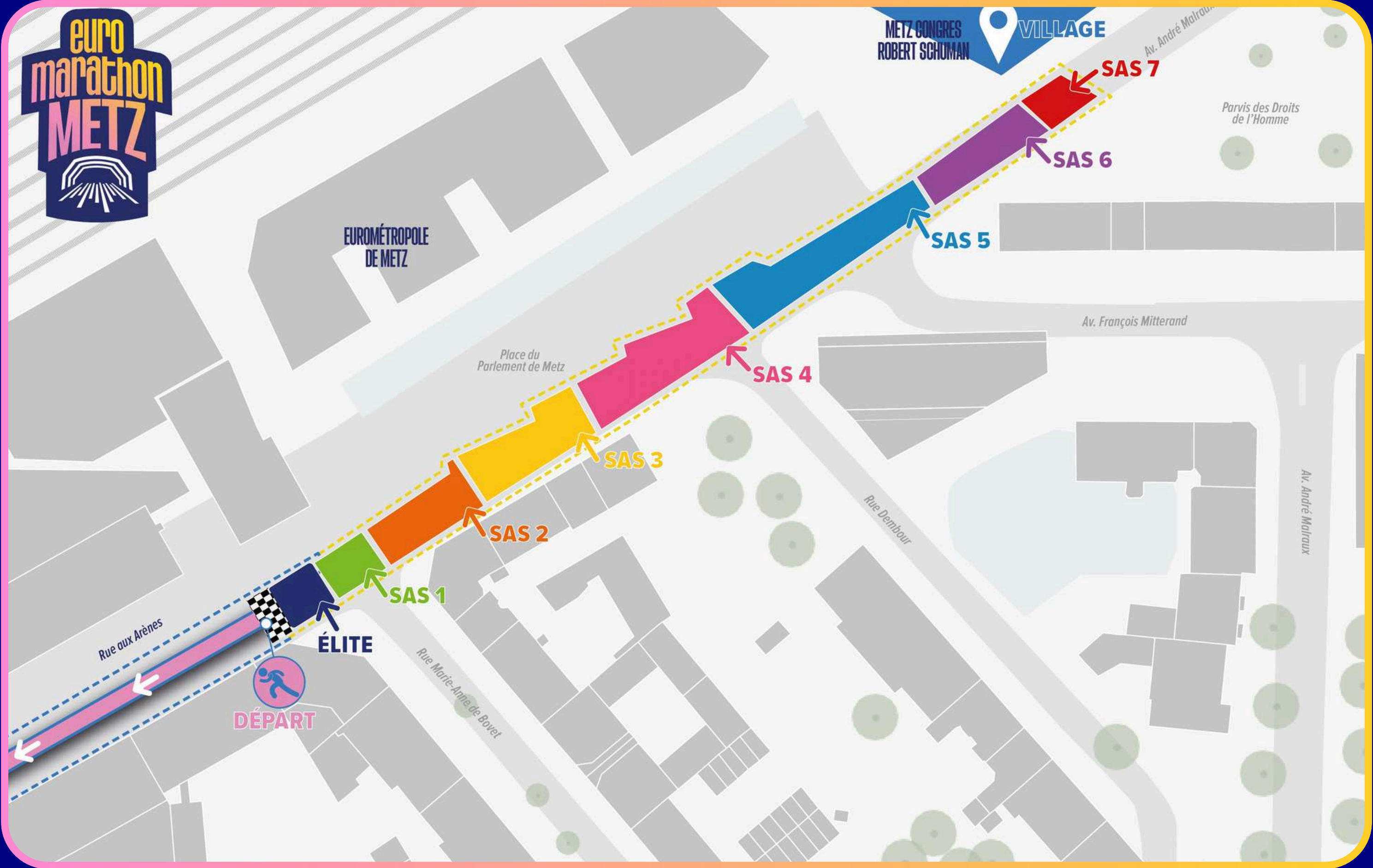
**Temps maximum** - 6h00

**1500 coureurs attendus**

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



# LA ZONE DÉPART



# LES SAS DU MARATHON

| SAS        | TEMPS  |
|------------|--------|
| SAS ELITE  |        |
| SAS 1      | 3H00   |
| SAS 2      | 3H15   |
| SAS 3      | 3H30   |
| SAS 4      | 3H45   |
| SAS 5      | 4H00   |
| SAS 6      | 4H15   |
| SAS 7      | 4H30 + |
| 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 8h30)

# 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.



# LES RAVITAILLEMENTS

## 9 RÉPARTIS SUR LE PARCOURS

**4,2<sup>e</sup> km** : Place d'Armes, 57000 Metz

**10<sup>e</sup> km** : 44 rue Lothaire, 57000 Metz

**14<sup>e</sup> km** : Avenue de Magny, 57155 Marly

**20<sup>e</sup> km** : Rue de la Libération, 57685 Augny

**25<sup>e</sup> km** : Centre d'entraînement FC Metz, Plateau de Frescaty

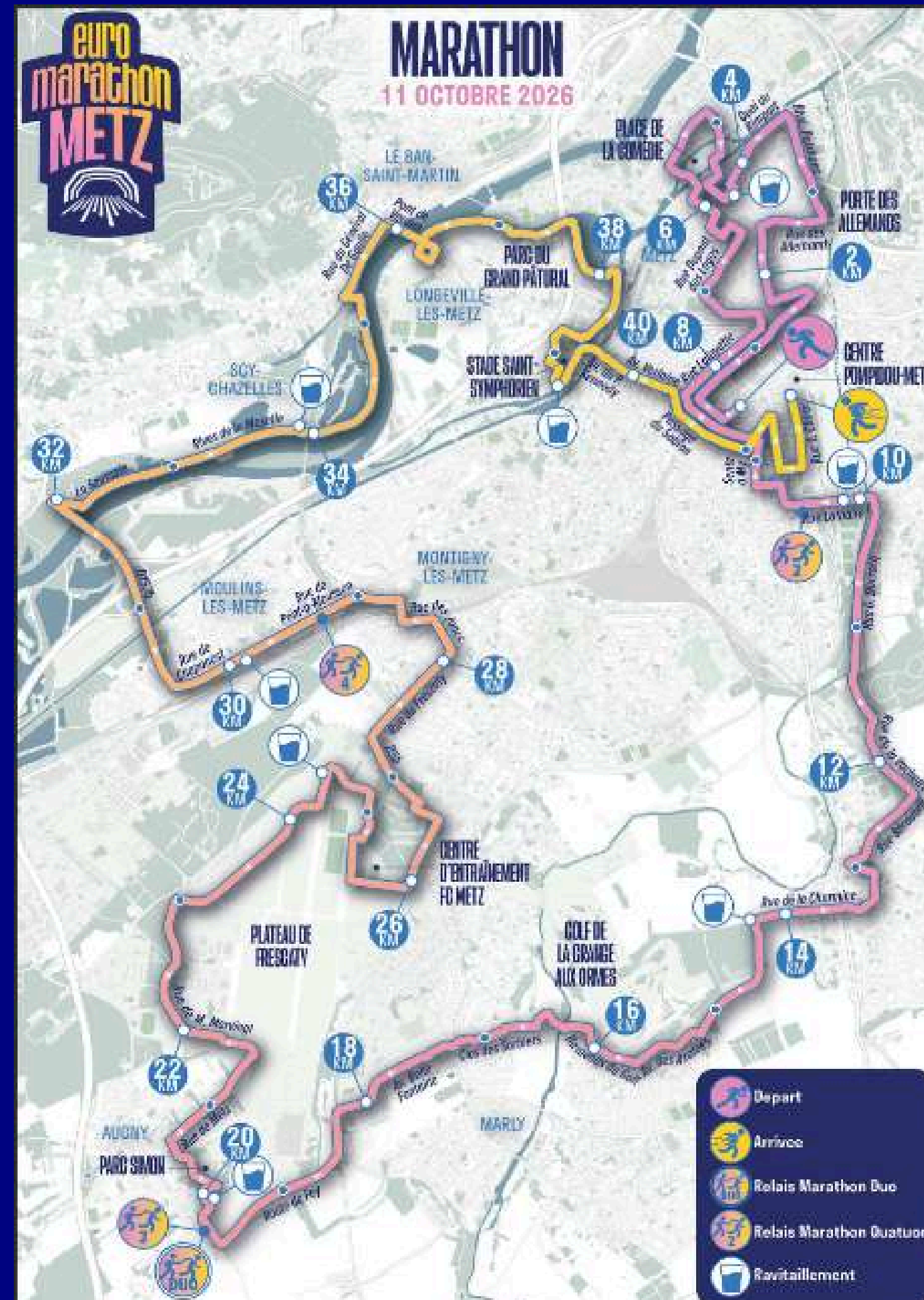
**30<sup>e</sup> km** : 31 rue de Chaponost, 57160 Moulins-les-Metz

→ Boisson d'effort **Tā Energy** - électrolytes saveur citron 🍹

**34<sup>e</sup> km** : 7 chemin de la Moselle, 57160 Scy-Chazelles

**39<sup>e</sup> km** : Stade Saint Symphorien, 57050 Longeville-lès-Metz

**42<sup>e</sup> km** : Arrivée



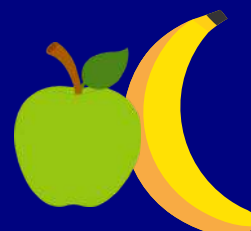
Des fontaines à eau et des gobelets seront mis à disposition sur chaque ravitaillement. Pour limiter les déchets, nous vous encourageons à utiliser votre propre contenant.



Gâteaux salés



Sodas



Fruits

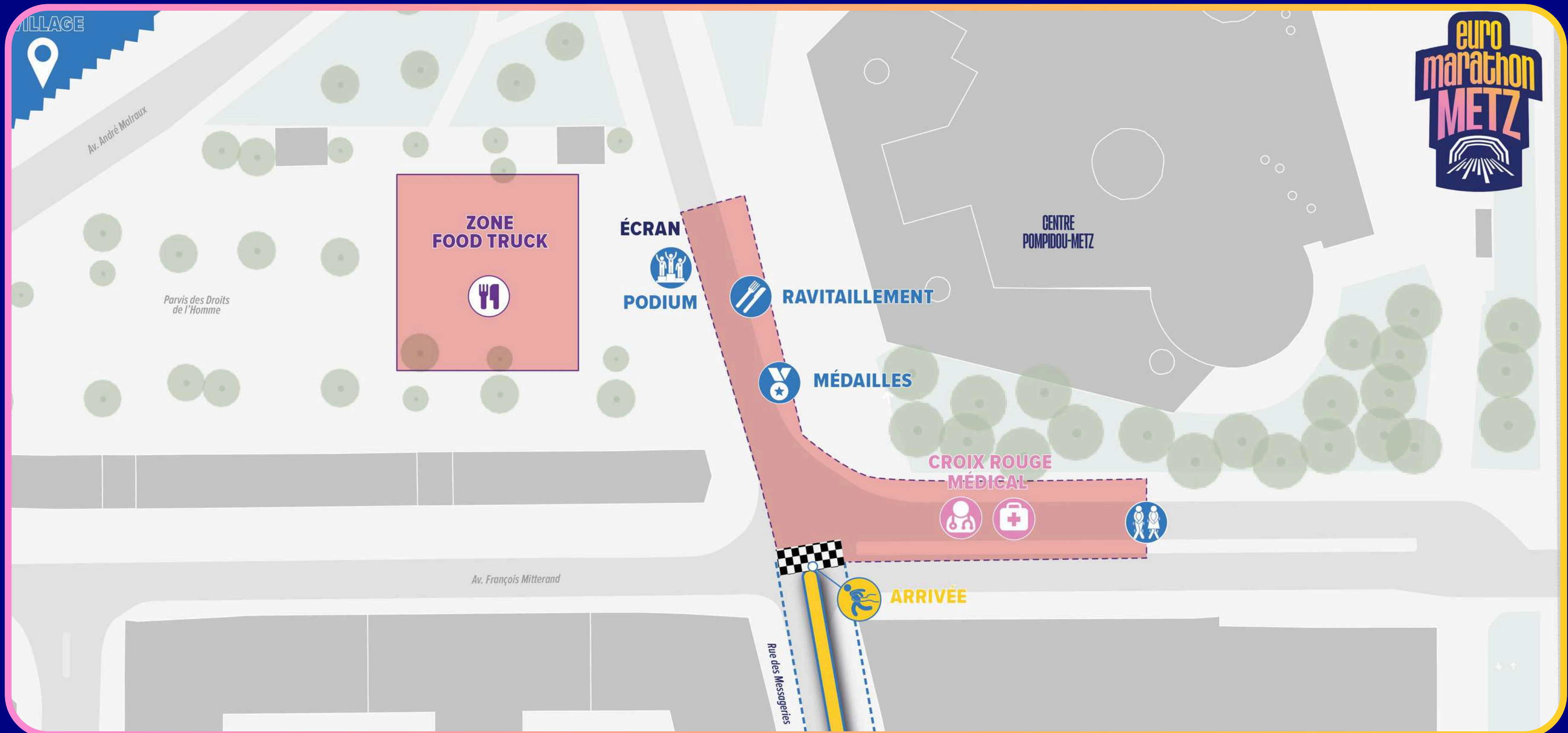


Chocolat & bonbons



Barre de céréales & fruits secs

# LA ZONE ARRIVÉE



# INFOS PRATIQUES



## SUIVRE LES COUREURS

Du départ jusqu'à l'arrivée du 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€

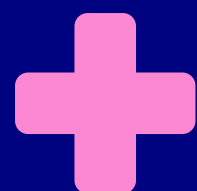
Pour retrouver facilement vos clichés, veillez à ce que votre dossard soit bien visible à l'avant et ne soit pas recouvert par un pull ou tout autre vêtement.



## 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 du Centre des Congrès avant votre entrée dans les SAS.**

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

# INFOS PRATIQUES

## accès - moyens de transport à privilégier



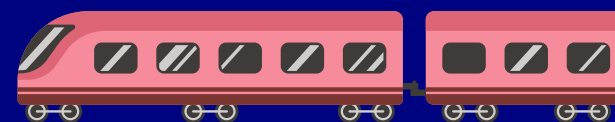
### EN BUS

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



- 👉 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**

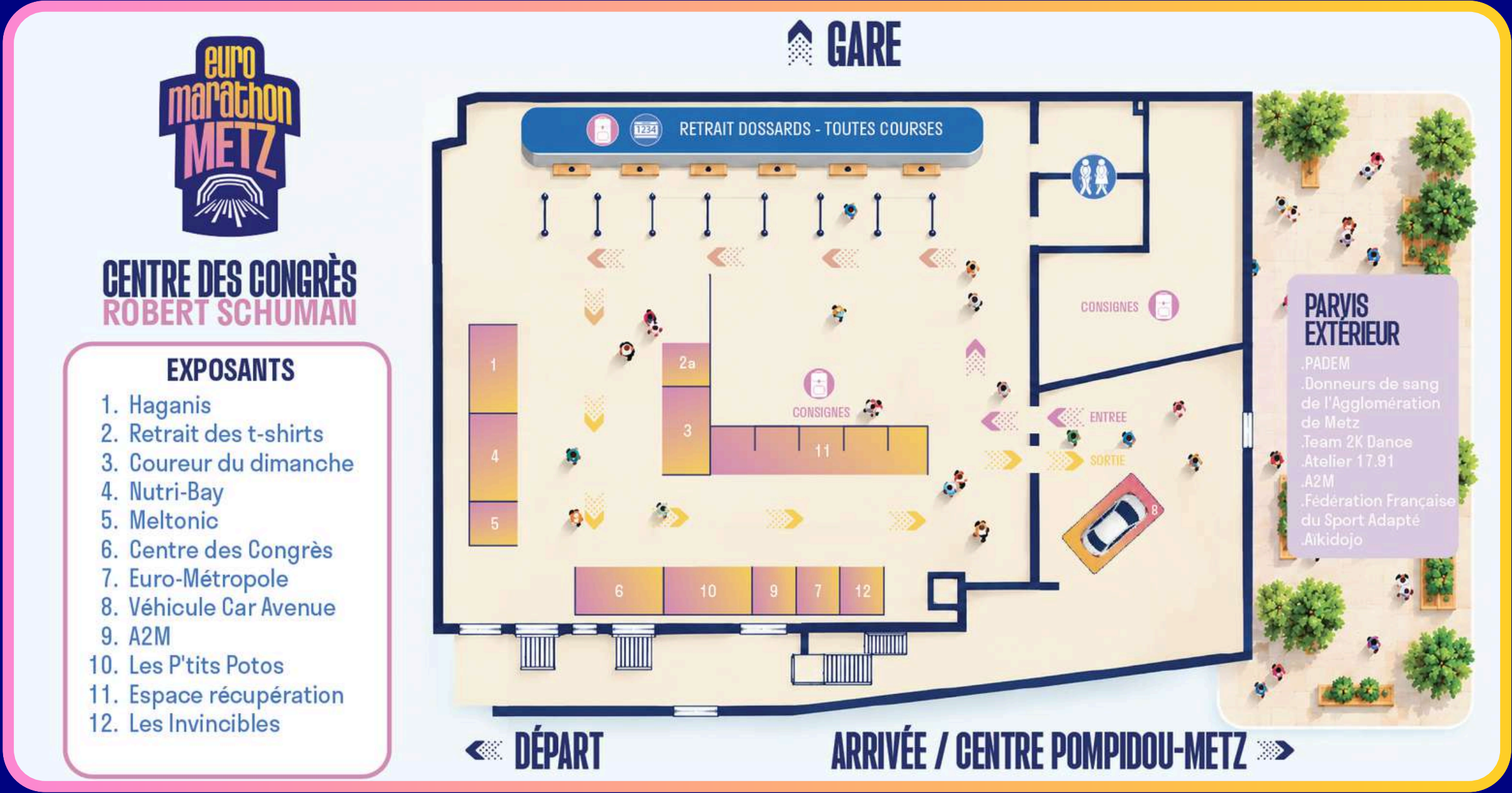
12h - 20h

**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 : Peau 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

- 1 gel Tä Energy Framboise
- 2 échantillons Akileine

## APRÈS LA COURSE

- Une bière avec Quartier Génial, à l'arrivée

## 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**



**1 MOIS OFFERT**  
AVEC LE CODE EMMXCAMPUS\*

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

ORGANISÉ PAR



AVEC

