GUIDE OFFICIEL DU SUPPORTER

Harmonie Mutuelle
TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

ILS SERONT 37 000 À PRENDRE LE DÉPART !

40% de femmes

60% d'hommes

en moyenne sur toutes les épreuves

LES PRÉNOMS LES PLUS REPRÉSENTÉS

1 Camille
2 Mathilde
3 Marie

1 Thomas
2 Nicolas
3 Julien



SUIVI LIVE

Suivez vos proches en direct tout au long de la course !

SUIVI LIVE

Préparez vos meilleures pancartes !

PROGRAMME DE L'ÉVÉNEMENT

JEUDI 29 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

14H – 18H	REMISE DES DOSSARDS

VENDREDI 30 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

10H – 19H	REMISE DES DOSSARDS

SAMEDI 31 OCTOBRE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

10H – 18H	REMISE DES DOSSARDS

Prairie des filtres*

À partir de 14h	LA COURSE DES P'TITS REX

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE

Boulevard d'Arcole

À partir de 8h	DÉPART DU MARATHON & MARATHON RELAIS
À partir de 10h	DÉPART DU SEMI SUR LA GARONNE
À partir de 14h	DÉPART DES 10K DU CAPITOLE

*Soumis à modification

ANIMATIONS DU VILLAGE

Parking Hall 8 - 8 All. Fernand Jourdant, 31400 Toulouse

JEUDI 29 OCTOBRE

14H – 16H30	DJ – MAX TENROM
16H30 – 17H15	TOULOUSE SOCIAL SALSA
17H15 – 17H20	PRISE DE PAROLE BINÔMES
17H20 – 17H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 17H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée Chez Tonton
Dès 17H30	INITIATION AU GUIDAGE PAR BINÔMES

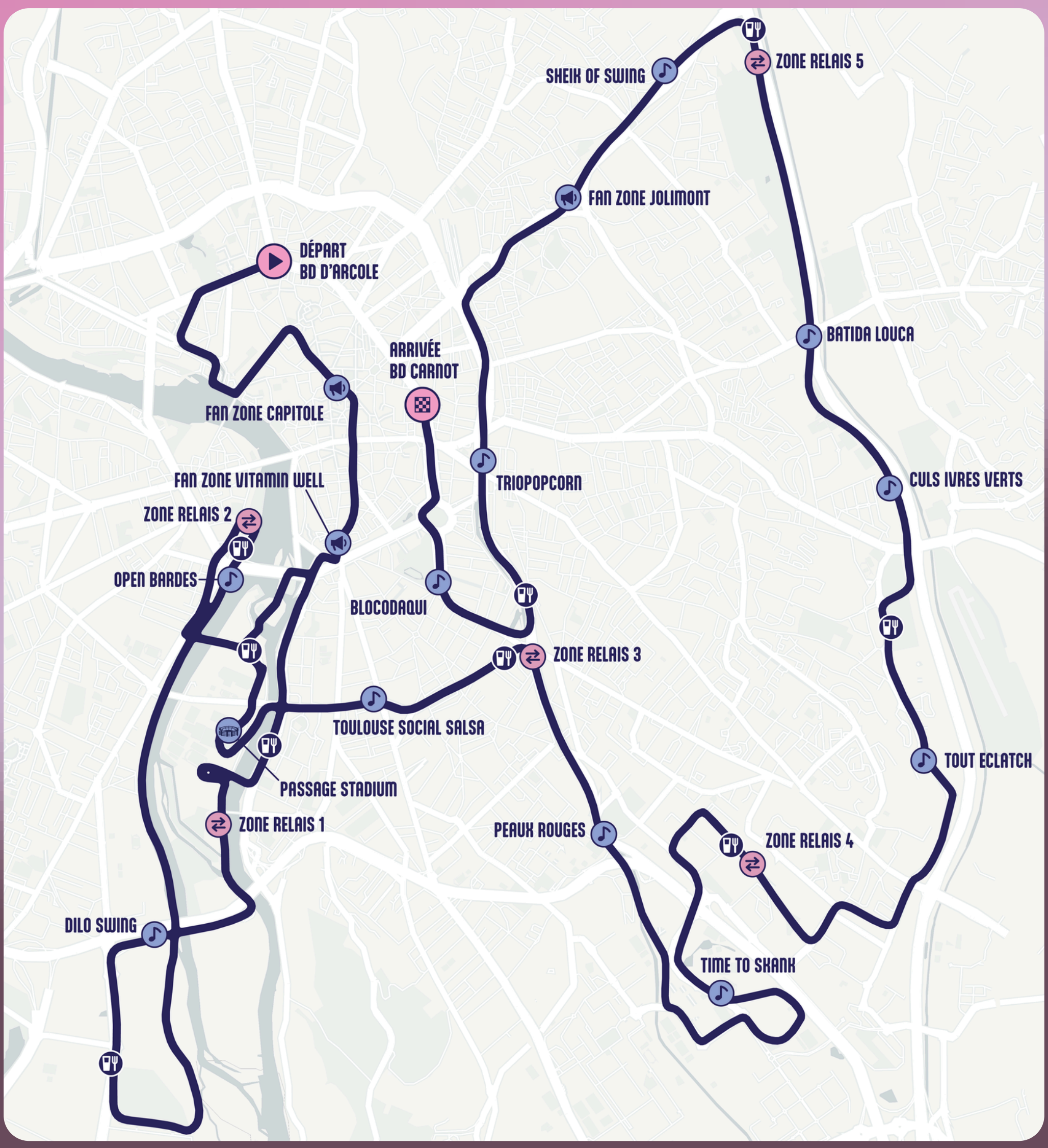
VENDREDI 30 OCTOBRE

11H15 – 12H	STEP - BY KARY FIT
17H15 – 18H	TOULOUSE SOCIAL SALSA
18H20 – 18H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 18H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée Chez Tonton

SAMEDI 31 OCTOBRE

10H – 11H15	MBBK JAZZLAND
11H15 – 12H	STEP - BY KARY FIT
16H30 – 17H15	TOULOUSE SOCIAL SALSA
17H20 – 17H30	ÉCHAUFFEMENTS
Dès 17H30	TOULOUSE RUN CLUB Arrivée aux Halles de la Cartoucherie pour la Pasta Party !

LES FAN ZONES ET LES ANIMATIONS SUR LE PARCOURS



1. Fan Zone Capitole - KM 3
2. Fan Zone Vitamin Well - KM 4
3. Fan Zone Jolimont - KM 36

SUPPORTER : OÙ VOUS PLACER ?

1 **Demandez le SAS de départ de votre coureur**

Il est indiqué sur sa carte de retrait (rubrique « SAS »).

2 **Choisissez le km où vous souhaitez le voir**

Nous vous indiquons la station de métro la plus proche du kilomètre visé.

3 **Retrouvez son heure de passage**

Les pages suivantes donnent l'heure estimée, SAS par SAS. Soyez là 10 à 15 minutes avant !

EXEMPLE :

Mon proche court le Marathon dans le SAS 4h : départ à 08:21, passage au Palais de Justice (km 4) vers 08:44, arrivée vers 12:21.

BON PLAN : Le Palais de Justice voit passer coureurs du marathon et du semi à trois reprises (km 4, 15 et 17) : idéal pour les encourager plusieurs fois.

Suivez-les aussi en direct !

SUIVI LIVE

SUIVEZ VOS PROCHES !

LE MARATHON DES GÉANTS
42,2 KM

MARATHON · 1/2 · DU DÉPART AU KM 19

1. Trouvez la ligne du SAS de votre coureur. 2. Lisez son heure de passage estimée à chaque lieu.

SAS et allure	KM 0 COMPANS-CAFFARELLI · DÉPART	KM 2,5 CAPITOLE - FAN ZONE	KM 4 PALAIS DE JUSTICE	KM 15 PALAIS DE JUSTICE	KM 17 PALAIS DE JUSTICE
Élite -2h30 3:34/km	08:00	08:08	08:14	08:54	09:01
Préférentiel -2h45 3:56/km	08:00	08:10	08:16	08:59	09:07
3h 4:17/km	08:03	08:13	08:20	09:07	09:16
3h15 4:39/km	08:06	08:17	08:25	09:16	09:25
3h30 5:00/km	08:09	08:21	08:29	09:24	09:34
3h45 5:21/km	08:15	08:28	08:36	09:35	09:46
4h 5:43/km	08:21	08:35	08:44	09:47	09:58
4h15 6:04/km	08:27	08:42	08:51	09:58	10:10
4h30 6:26/km	08:30	08:46	08:56	10:06	10:19
5h 7:09/km	08:30	08:48	08:58	10:17	10:31
6h 8:34/km	08:30	08:51	09:04	10:38	10:55

Horaires estimés au rythme moyen de chaque SAS : prévoyez quelques minutes de marge et arrivez un peu en avance.

SUIVEZ VOS PROCHES !

LE MARATHON DES GÉANTS
42,2 KM

MARATHON · 2/2 · DU KM 21 À L'ARRIVÉE

1. Trouvez la ligne du SAS de votre coureur. 2. Lisez son heure de passage estimée à chaque lieu.

SAS et allure	KM 19 ST-MICHEL – MARCEL LANGER	KM 21 SAOUZELONG	KM 26 MONTAUDRAN (TER)	KM 35 ARGOULETS	KM 36 JOLIMONT · FAN ZONE	KM 42 FRANÇOIS VERDIER · ARRIVÉE
Élite -2h30 3:34/km	09:08	09:15	09:33	10:05	10:09	10:30
Préférentiel -2h45 3:56/km	09:15	09:22	09:42	10:18	10:21	10:45
3h 4:17/km	09:24	09:33	09:54	10:33	10:37	11:03
3h15 4:39/km	09:34	09:44	10:07	10:48	10:53	11:21
3h30 5:00/km	09:44	09:54	10:19	11:04	11:09	11:39
3h45 5:21/km	09:57	10:08	10:34	11:22	11:28	12:00
4h 5:43/km	10:10	10:21	10:50	11:41	11:47	12:21
4h15 6:04/km	10:22	10:34	11:05	12:00	12:06	12:42
4h30 6:26/km	10:32	10:45	11:17	12:15	12:21	13:00
5h 7:09/km	10:45	11:00	11:35	12:40	12:47	13:30
6h 8:34/km	11:12	11:30	12:12	13:30	13:38	14:30

Horaires estimés au rythme moyen de chaque SAS : prévoyez quelques minutes de marge et arrivez un peu en avance.

SUIVEZ VOS PROCHES !

LE SEMI SUR LA GARONNE
21,1 KM

SEMI-MARATHON · DÉPART → ARRIVÉE

1. Trouvez la ligne du SAS de votre coureur. 2. Lisez son heure de passage estimée à chaque lieu.

SAS et allure	KM 0 COMPANS-CAFFARELLI · DÉPART	KM 2,5 CAPITOLE - FAN ZONE	KM 4 PALAIS DE JUSTICE	KM 15 PALAIS DE JUSTICE	KM 17 PALAIS DE JUSTICE	KM 18 ST-MICHEL – MARCEL LANGER	KM 21 FRANÇOIS VERDIER · ARRIVÉE
Élite -1h20 3:48/km	10:00	10:00	10:15	10:57	11:04	11:08	11:20
1h30 4:16/km	10:03	10:13	10:20	11:07	11:16	11:20	11:33
1h40 4:44/km	10:09	10:20	10:28	11:20	11:30	11:34	11:49
1h45 4:59/km	10:15	10:27	10:35	11:30	11:40	11:45	12:00
1h50 5:13/km	10:24	10:37	10:45	11:42	11:53	11:58	12:13
1h55 5:27/km	10:39	10:52	11:01	12:01	12:12	12:17	12:33
2h 5:41/km	10:50	11:04	11:13	12:15	12:27	12:32	12:49
2h10 et + 6:10/km	11:08	11:23	11:33	12:40	12:53	12:59	13:17

Horaires estimés au rythme moyen de chaque SAS : prévoyez quelques minutes de marge et arrivez un peu en avance.

SUIVEZ VOS PROCHES !

LES 10K DU CAPITOLE
10 KM

10 KM · DÉPART → ARRIVÉE

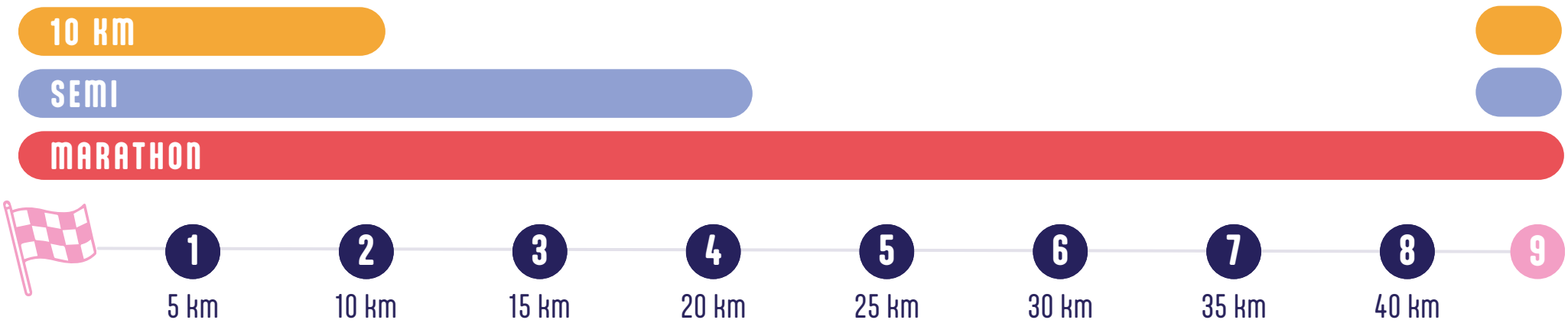
1. Trouvez la ligne du SAS de votre coureur. 2. Lisez son heure de passage estimée à chaque lieu.

SAS et allure	KM 0 COMPANS-CAFFARELLI · DÉPART	KM 2,5 CAPITOLE - FAN ZONE	KM 4 PALAIS DE JUSTICE	KM 7 ST-MICHEL – MARCEL LANGER	KM 10 FRANÇOIS VERDIER · ARRIVÉE
Élite -30 min 3:00/km	14:00	14:07	14:12	14:21	14:30
35 min 3:30/km	14:00	14:08	14:14	14:25	14:35
40 min 4:00/km	14:03	14:13	14:19	14:31	14:43
45 min 4:30/km	14:06	14:17	14:24	14:38	14:51
50 min 5:00/km	14:09	14:21	14:29	14:44	14:59
55 min 5:30/km	14:15	14:28	14:37	14:54	15:10
1h 6:00/km	14:21	14:36	14:45	15:03	15:21
1h10 et + 7:00/km	14:36	14:53	15:04	15:25	15:46

Horaires estimés au rythme moyen de chaque SAS : prévoyez quelques minutes de marge et arrivez un peu en avance.

COMPOSITION DES RAVITAILLEMENTS

LES RAVITOS EN UN COUP D'ŒIL



L'eau sera servie dans des écocups pré-remplies. Il y aura aussi des rampes à disposition pour remplir vos flasques et gobelets personnels. Des éléctrolytes TA Energy seront proposés aux ravitos 3, 5 et 7.

LES RAVITAILLEMENTS

RAVITO	Eau	Oranges	Pommes	Fruits secs	Pâtes de fruits	Bretzels	Bonbons	Crêpes	Gels	IL RESTE À PARCOURIR	
1 KM 5	●	●	●							10 km Semi Marathon	**5 km** **16,1 km** **37,2 km**
2 KM 10	●	●	●	●	●					Semi Marathon	**11,1 km** **32,2 km**
3 KM 15	●	●	●	●		●	●			Semi Marathon	**6,1 km** **27,2 km**
4 KM 20	●	●	●	●	●					Marathon	**22,2 km**
5 KM 25	●	●	●	●		●		●	●	Marathon	**17,2 km**
6 KM 30	●	●	●	●	●					Marathon	**12,2 km**
7 KM 35	●	●	●	●		●		●	●	Marathon	**7,2 km**
8 KM 40	●	●	●							Marathon	**2,2 km**

9 Ravito d'arrivée

10KM, SEMI, MARATHON

Fruits · Oléagineux · Fromage · Pain d'épice · Crêpes · Pain · Eau · Sirops · Barres

LA ZONE D'ARRIVÉE

RETROUVEZ VOS PROCHES

Retrouvez votre coureur après qu'il ait récupéré sa médaille et son ravitaillement, au niveau des allées Jean Jaurès !



PLAN DE LA ZONE D'ARRIVÉE



Le public n'est pas autorisé entre l'arche d'arrivée et la sortie du ravitaillement.

Pour encourager vos proches au niveau de la ligne d'arrivée, nous vous conseillons de vous placer côté Rue Jacques-Matthieu Delpech.

Harmonie Mutuelle
TOULOUSE MÉTROPOLE RUN EXPERIENCE

BODEGA

43 EME KILOMETRE



LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE

01 NOVEMBRE 2026

DÈS 11H

COURIR PROFITER PARTAGER

LES HALLES DE LA CARTOUCHERIE · Playground · Harmonie Mutuelle GROUPE VYV · joma · Alltricks · RÉPUBLIQUE FRANÇAISE · eau GRAND SUD-OUEST · toulouse métropole · citec · tā · CAMPUS · LA DÉPÊCHE · NOSTALGIE · EN PARTENARIAT AVEC

CONSIGNES SPECTATEURS

Pour que la fête reste belle, voici quelques consignes à respecter.

Interdit d'entrer sur la course

Ne courez pas à côté des coureurs, ne les suivez pas à vélo.

Pas de dossard, pas d'accès

Les personnes sans dossard seront écartées par l'organisation.

Gardez la ville propre

Jetez vos déchets dans les zones prévues à cet effet.

Traversez avec prudence

Attention à ne pas gener pas le flux des coureurs.
Ils peuvent être très rapides !

Respect pour les bénévoles

Ils font vivre l'événement : merci de les respecter.

Ne franchissez pas la ligne d'arrivée

La zone d'arrivée est réservée aux coureurs.

Merci pour votre bienveillance, et vos encouragements !

LES P'TITS PLUS

Faites une pancarte !

Un message personnalisé, un prénom, un dessin : rien ne motive plus votre coureur.

Encouragez aussi les autres !

N'oubliez pas d'applaudir et d'encourager tous les coureurs : chaque bravo compte.



NUMÉRO DU PC SECOURS

05 34 24 52 01

Pour toute urgence, contactez le PC secours.

LES BONS PLANS DE VOS COMMERÇANTS



Accompagnez vos proches et profitez de remises ou bons plans chez les commerçants toulousains sur la présentation de la médaille !

- HÉBERGEMENTS & SÉJOURS
- GASTRONOMIE
- CULTURE
- COMMERCE

JE DÉCOUVRE

DÉCOUVRIR TOULOUSE & SES ENVIRONS

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

1

UN ART DE VIVRE RECONNU, AVEC L'ESPRIT FESTIF DU SUD-OUEST !

2031 heures d'ensoleillement par an !

Ville des musiques par l'Unesco

120 K
ÉTUDIANTS

Soit un quart de la pouplation qui est étudiante !

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

2

UN PARCOURS 100% URBAIN AVEC UNE MISE EN VALEUR DES MONUMENTS EMBLÉMATIQUES

+2000
ANS D'HISTOIRE

Une ville avec un patrimoine historique d'exception

3
SITES UNESCO

La basilique Saint-Sernin, l'Hôpital La Grave et le canal du Midi

833
HECTARES

D'espaces verts pour la ville de Toulouse.

2ÈME
VILLE DE FRANCE

La plus reconnue pour son dynamisme en matière d'arts urbains grâce à Space Invader, Banksy, Mlle Kat et les artistes de la Truskool

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

3

UNE GASTRONOMIE SAVOUREUSE, RECONNUE EN FRANCE ET À L'INTERNATIONALE

10
RESTAURANTS ÉTOILÉS

À Toulouse et dans sa métropole.

6
FROMAGES

AOP / IOP de la région de Toulouse.



Capitale de la **chocolatine** !



Saucisse, fois, gras, et cassoulet au menu comme réconfort après l'effort !



Toulouse, capitale des vins du Sud Ouest, "Ville européenne du vin" pour 2023 par le réseau Recevin

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

4

UNE PORTE D'ENTRÉE SUR L'OCCITANIE, ACCESSIBLE ET RICHE EN DIVERSITÉ

La ligne d'arrivée n'est que le début du voyage ! Après l'effort, place à l'évasion.

Profitez de votre venue au Harmonie Mutuelle Toulouse Métropole Run Expérience pour prolonger votre séjour. Avec le Pass Occitanie Rail Tour, voyagez en illimité sur le réseau liO Train et découvrez une région aux paysages exceptionnels.

A partir de **20 € par personne pour 2 jours de voyages illimités**, avec la possibilité de choisir jusqu'à 6 jours consécutifs.



RAISON 4 SUR 5

JE COMMANDE MON PASS RAIL TOUR

5 BONNES RAISONS DE CHOISIR TOULOUSE

5

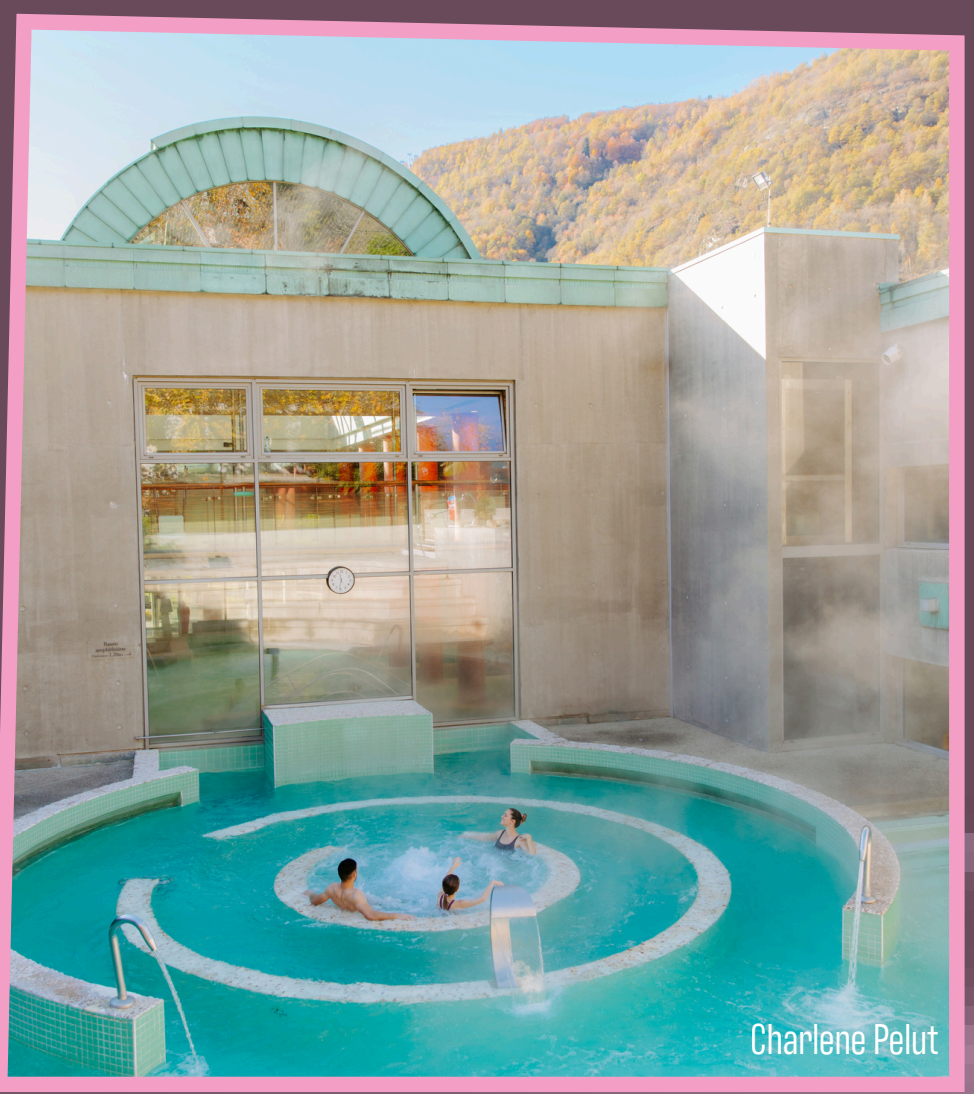
Après la course, partez à la découverte des : **41 Grands Sites Occitanie** un voyage entre patrimoine d'exception et paysages emblématiques.

Récupérez dans **les stations thermales d'Occitanie**. Retrouvez toutes les mini-cures pour sportifs.

Prolongez l'expérience **au cœur des vignobles d'Occitanie** à travers des dégustations au plus près des producteurs.




Marie-Charlotte Teulieres


Charlene Pelut

DÉCOUVREZ TOULOUSE, SON PATRIMOINE & SA GASTRONOMIE

Découvrez les sites emblématiques de Toulouse et achetez des produits souvenirs grâce au Pass Tourisme.

Avec le code « HM26TMRE », bénéficiez de 5€ de réduction sur le pass tourisme (hors transport) soit 21€ au lieu de 26€.

JE COMMANDE MON PASS



RESSOURCEZ-VOUS, RESPIREZ, EXPLOREZ LA HAUTE-GARONNE !

Le course est terminée, mais l'aventure continue !

Profitez de votre passage à Toulouse pour vous offrir une parenthèse nature et bien-être en Haute-Garonne.

Balades au grand air, randonnées dans les Pyrénées, escapades à vélo, détente dans les eaux thermales ou pauses gourmandes... Ici, on prend le temps de souffler, de récupérer et de se ressourcer.

En duo, entre amis ou en famille, prolongez le plaisir le temps d'un week-end ou de quelques jours !

EN SAVOIR PLUS





NOS ENGAGMENTS

120 000 BOUTEILLES ET GOBELETS ÉVITÉS



Adieu les bouteilles en plastique !
Harmonie Mutuelle Toulouse Métropole Run Experience se branche au réseau d'eau de la ville afin de proposer à ses participants un ravitaillement en eau avec 0 bouteille plastique. N'oubliez pas de rendre les éco-cups dans les bacs prévus à cet effet. Elles seront lavées et réutilisées ! Un petit geste pour vous, un grand pas pour la planète !

78% DE L'ÉMISSION CARBONE D'UN ÉVÉNEMENT



vient du transport des participants. Venir en train, c'est jusqu'à 50 fois moins de CO2 émis qu'en voiture.
C'est pourquoi il est fortement conseillé d'utiliser le réseau de transport en commun, ainsi que les lignes ferroviaires !

12 809 ALLERS/RETOURS PARIS-MARSEILLE EN TGV



Nos trophées et médailles sont fabriqués en bois issu de forêts françaises gérées durablement : un matériau renouvelable et respectueux de l'environnement. La production est locale, en Ariège ! Cela permet une économie de 56 358 kg CO2e soit 12 809 allers/retours Paris-Marseille en TGV.

+ DE 66 000 LITRES D'EAU ÉCONOMISÉS



Soit l'équivalent de 1320 machines à laver. 100% de nos toilettes présentes sur le village, le départ et les ravitos sont des toilettes sèches.

NOS ENGAGMENTS

40% DES INSCRITS SONT DES INSCRITES

Nous sommes fiers d'atteindre ce taux de participation féminine, et nous mettons tout en oeuvre pour faire grandir ce chiffre au fil des éditions. Nous proposons des kits d'hygiène féminine en libre accès sur nos ravitos et avons lancé l'opération Pace Her afin de démocratiser la pratique sportive des femmes.

50% DES DENRÉES DES RAVITOS SONT BIO

Nous avons à coeur de vous proposer des ravitaillements de qualité. Privilégier le bio, c'est soutenir une agriculture plus respectueuse de la biodiversité et de votre santé, tout en vous apportant l'énergie pour aller jusqu'au bout de votre défi !

COURSE À PIED NE RIME PAS AVEC DÉCHETS !

Des éco-messagers seront présents sur le site d'arrivée afin de sensibiliser directement les coureurs ou les spectateurs sur les sujets de gestion des déchets. Un tri des déchets minitieux est effectué par les équipes d'organisation et les bénévoles.

UN ÉVÉNEMENT ACCESSIBLE ET INCLUSIF !

Nos parcours sont contruits afin de proposer des épreuves accessibles à toutes et à tous.

@toulouserunexperience

ALORS,

READY POUR ÊTRE LE MEILLEUR SUPPORTER ?

PARTENAIRE TITRE

Harmonie Mutuelle
GROUPE VYV

PARTENAIRES MAJEURS

toulouse métropole
Joma
Alltricks
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
eau GRAND SUD-OUEST
AGENCE DE L'EAU ADOUR-GARONNE

PARTENAIRES OFFICIELS

VITAMIN WELL
citec

FOURNISSEURS OFFICIELS

tā
CAMPUS

PARTENAIRES MÉDIA

LA DÉPÊCHE
NOSTALGIE

EN PARTENARIAT AVEC
tissé VOYAGEURS

Un évènement
Playground