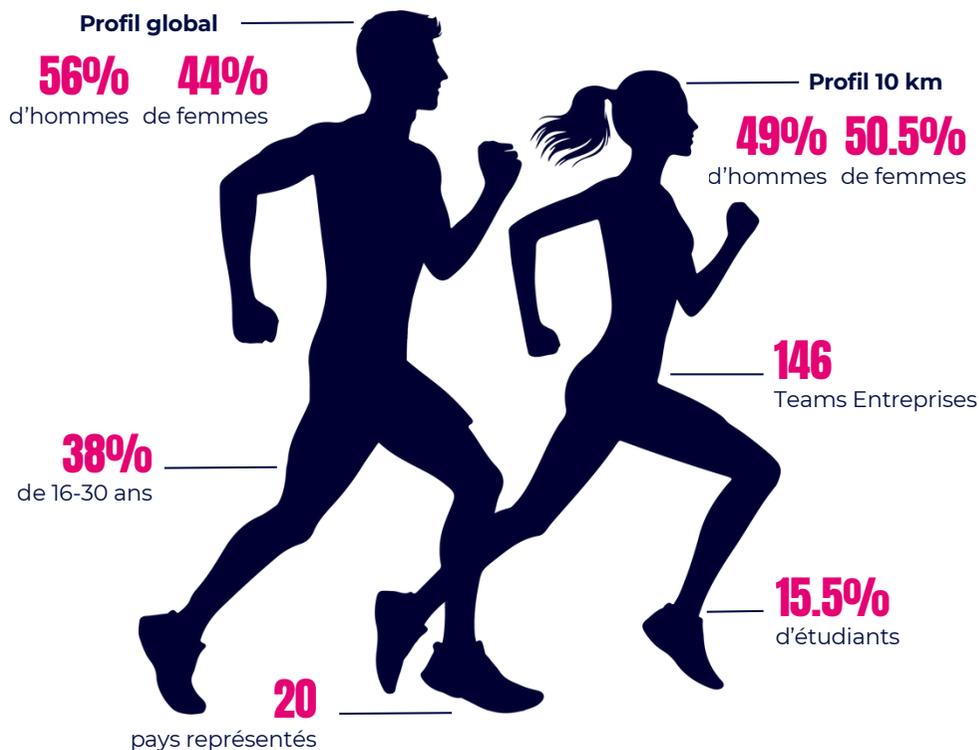


**10K-20K**  
**MARATHON TOURS**  
CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

# ***LE GUIDE DU COUREUR***

**ÉDITION 2025**

# EDITO



## Bienvenue à l'édition 2025 du Marathon, 10 et 20 km de Tours !

Toute l'équipe est très heureuse de vous accueillir à Tours fin septembre pour le plus grand événement sportif de la Région Centre-Val de Loire mais aussi un des plus grands rassemblements de running en France.

### VIVRE DES ÉMOTIONS ENSEMBLE

Au-delà du sport, les émotions et tous les défis se partagent ici ! Vous serez plus de 16 000 coureurs à prendre le départ avec vos amis, votre famille, vos collègues quelque soit votre niveau, quelque soit votre objectif ! 3 jours dédiés aux passionnés de la course à pied, que nous vivrons ensemble, que ce soit au salon Running Loire Valley, à la Course des Jeunes et le jour de la course.

### MARIE-JOSÉ PEREC, NOTRE MARRAINE

Cette année, nous sommes très fiers d'accueillir Marie-José Pérec, la plus grande championne olympique française du 400 m et 200 m et qui a allumé la flamme olympique à Paris 2024 ! Cette édition sera également placée sous le signe de la solidarité ; pour chaque inscription 1 euro sera reversé à l'association France Alzheimer et maladies apparentées, dont Marie-José Pérec est la marraine nationale.

### UN ÉVÉNEMENT DURABLE ET ENGAGÉ

Le Marathon, 10 et 20 km de Tours s'inscrit dans une démarche écoresponsable forte et poursuit ses engagements : ravitaillements locaux et/ou bio et raccordement à l'eau, réduction du plastique, tri et redistribution des déchets, encouragement aux mobilités durables (parkings vélos, ticket de transport commun offert, réduction sur les trains Rémi) mais aussi des tee-shirts, chaussettes, tours de cou Circle éco-conçus, en option. Notre événement est également inclusif et solidaire : dossard offert pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant, épreuve dédiée aux athlètes en fauteuil, et accessibilité pour le sport adapté.

Au nom du Comité d'organisation, je souhaite remercier chaleureusement nos partenaires publics et privés, ainsi que nos mécènes. Leur soutien fidèle et précieux permet à l'événement de continuer à grandir et à rayonner au fil des années. Un immense merci également à nos 1000 volontaires ! Depuis 43 ans leur engagement, leur fidélité et leur énergie sont indispensables à la réussite de l'événement.

Vive le Running et vive le sport !

**Christophe Chinette, Président du Comité d'Organisation**

# SOMMAIRE

---

Programme du week-end	1
Le Salon Running Loire Valley	2
Tout savoir sur le 10 km	5
Tout savoir sur le 20 km	7
Tout savoir sur le Marathon (solo & duo)	9
Tout savoir sur le 10 km de Marche Nordique	13
Tout savoir sur le 9,5 km Fauteuil de Course	15
Tout savoir sur la Course des Jeunes	17
Infos pratiques : venir à Tours et circuler	18
Infos pratiques : Place Anatole France	19
Le Jour J	20
Parcours en musique avec Terres du Son	22
Je suis FINISHER	23
Un événement engagé	24
Edition 2025	25
FAQ	26



# PROGRAMME DU WEEK-END

26, 27 ET 28 SEPTEMBRE 2025

## VENDREDI 26 SEPTEMBRE

**15H - 20H**

Salon Running Loire Valley  
Palais des Congrès de Tours

## SAMEDI 27 SEPTEMBRE

**09H - 13H**

Course des Jeunes  
Parc de la Gloriette

**10H - 19H**

Salon Running Loire Valley  
Palais des Congrès de Tours

**15H - 16H30**

Talk et échanges avec Marie-José Pérec  
Salon Running Loire Valley  
(sur inscription)

## DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

**7H30**

Départ Marathon &  
Marathon Duo

**7H45**

Départ 9,5 km  
Fauteuil de course

**8H30**

Départ 10 km Marche  
Nordique

**9H**

Départ 20 km

**10H15**

Départ Virée non  
chronométrée

**11H10 - 11H30 - 11H50**

Départs 10 km

# LE SALON RUNNING LOIRE VALLEY

26 ET 27 SEPTEMBRE 2025

## Où et quand retirer mon dossard ?

 **Salon Running Loire Valley**  
au Palais des Congrès de Tours  
(26 boulevard Heurteloup - 37000 TOURS)

 Vendredi 26 septembre **15h-20h**  
Samedi 27 septembre **10h-19h**

## Documents à présenter pour retirer ton dossard

- ✓ Si ton dossier est COMPLET, tu devras présenter :
  - une pièce d'identité
  - ta carte de retrait de dossard (envoyée par mail et disponible sur ton espace coureur)
- ✗ Si ton dossier n'est pas complet, finalise le dès que possible, soit en fournissant ton numéro de PPS, soit ta licence FFA. 2025/2026.

 Une autre personne peut retirer ton dossard si elle présente une copie de ta pièce d'identité et ta carte de retrait si ton dossier est complet.

 Les 2 dossards du **Marathon Duo** doivent obligatoirement être retirés au même moment !

 **Aucun dossard ne peut être retiré le dimanche !**

## **Finalise ton inscription avec le PPS**

Le certificat médical est remplacé par le **Parcours de Prévention Santé (PPS)** pour les coureurs majeurs non licenciés. Si ton dossier est incomplet, suis la procédure ci-dessous pour obtenir ton n° PPS et finalise ton inscription ! C'est rapide (5min !) simple et gratuit :

- ✓ Connecte-toi à : <https://pps.athle.fr>
- ✓ Indique tes coordonnées et la date de l'événement
- ✓ Suis les 4 étapes dont le visionnage de 3 vidéos
- ✓ Renseigne ton n° de PPS dans ton dossier  
(via le bouton "accéder à mon dossier" dans le mail de confirmation d'inscription)



## Comment venir au salon ?

### En tram/bus

- **Tramway ligne A** : arrêt Gare de Tours ou Place Choiseul
- **Bus** : Arrêt « Gare de Tours » - Lignes 2, 3, 5, 11, 19, 34.

### En vélo

Parkings vélos disponibles à proximité

### En covoiturage

Trouve ton trajet pour venir à Tours en combinant train, bus et covoiturage avec  Tictactrip

# LE SALON RUNNING LOIRE VALLEY

26 ET 27 SEPTEMBRE 2025

**2 JOURS  
D'IMMERSION DANS  
LE MONDE DU  
RUNNING AVANT LE  
DÉPART DE LA  
COURSE !**

## Les exposants

- Santé, bien-être, nutrition
- Equipements et accessoires de sport
- Acteurs économiques et touristiques
- Courses et événements sportif
- Collectivités territoriales

## Les animations

- Talk & Echanges avec Marie-José Pérec (sur inscription)
- Espace massage
- Espace supporters
- Présentation des parcours

♦ Entrée gratuite pour tous !



**RUNNING  
LOIRE  
VALLEY**  
au-delà du sport

# SALON RUNNING LOIRE VALLEY

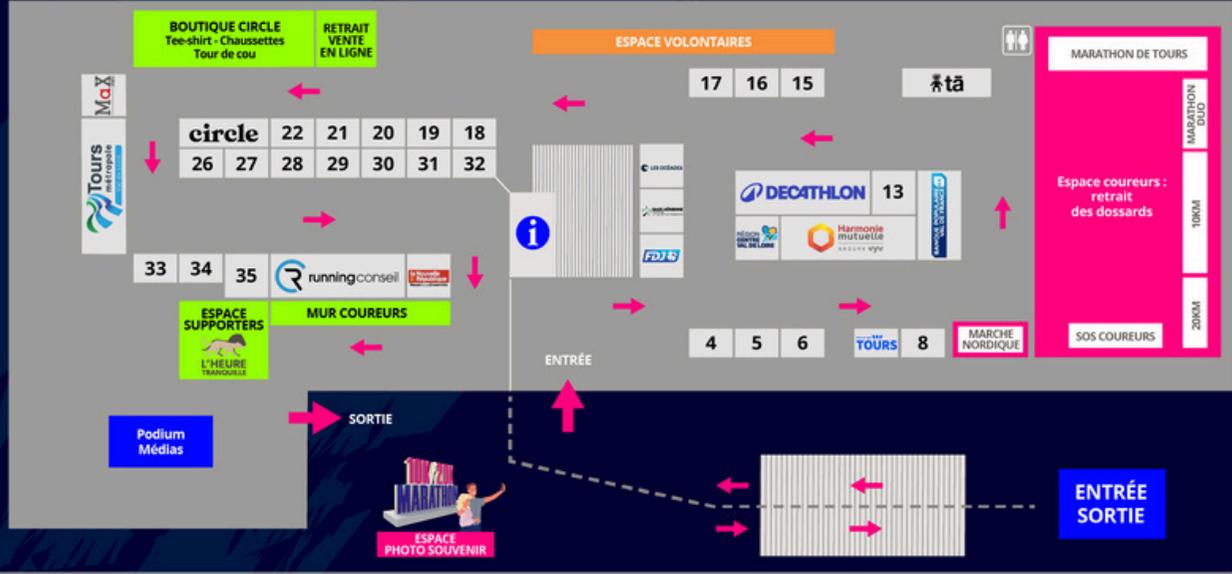
**PALAIS DES CONGRES DE TOURS**  
**26 ET 27 SEPTEMBRE 2025**



**10K-20K  
MARATHON  
TOURS**  
CHOISIR QUE T'EST POSSIBLE

**Exposants**

- 1 - Française des Jeux
- 2 - Ministère des Armées
- 3 - Les Océades
- 4 - Comité Athlé 37 Running Marche Nordique
- 5 - L'Espace du Souffle
- 6 - Fil Bleu
- 7 - Ville de Tours
- 8 - France Alzheimer
- 9 - Banque Populaire Val de France
- 10 - Harmonie Mutuelle
- 11 - Région Centre-Val de Loire
- 12 - Decathlon Tours et Chambray
- 13 - Université de Tours
- 14 - TA Energy
- 15 - Réveil Sportif Saint Cyr Athlé
- 16 - ASPTT Tours Métropole
- 17 - Joggingtours
- 18 - Marathon de La Rochelle Serge Vigot
- 19 - Marathon de Cheverny
- 20 - Marathon de Nantes
- 21 - Marathon Vert Rennes School Of Business
- 22 - Marathon de la Liberté
- 23 - Circle
- 24 - Max Sports
- 25 - Tours Métropole Val de Loire
- 26 - Marathonian
- 27 - Masso Relaxologue Sport
- 28 - Azur Sport Organisation
- 29 - Marathon Royan U Côte de Beauté
- 30 - Marathon Poitiers-Futuroscope
- 31 - Marathon de la Loire
- 32 - Trail Sud Touraine
- 33 - IRelax
- 34 - EFS
- 35 - Les Poulettes Fitness
- 36 - Running Conseil
- 37 - La Nouvelle République et Val de Loire TV



Le plan du salon est divisé en plusieurs zones :

- BOUTIQUE CERCLE** (Tee-shirt - Chaussettes Tour de cou) et **RETRAIT VENTE EN LIGNE** (zones 18-32)
- ESPACE VOLONTAIRES** (zones 15-17)
- ESPACE COUREURS** (retrait des dossards) (zones 10K, 10K14, 20K14, 20K18)
- ESPACE SUPPORTERS** (zones 33-35)
- MUR COUREURS** (zone 36)
- ESPACE PHOTO SOUVENIR** (zone 37)
- Podium Médias** (zone 38)
- ENTRÉE** et **ENTRÉE SORTIE** (zones 4-8)
- ESPACE VOLONTAIRES** (zones 9-14)
- ESPACE COUREURS : retrait des dossards** (zones 19-24)
- ESPACE COUREURS : SOS COUREURS** (zones 25-32)
- ESPACE COUREURS : MARCHÉ NORDIQUE** (zone 33)
- ESPACE COUREURS : SOS COUREURS** (zone 34)
- ESPACE COUREURS : MARCHÉ NORDIQUE** (zone 35)
- ESPACE COUREURS : SOS COUREURS** (zone 36)
- ESPACE COUREURS : MARCHÉ NORDIQUE** (zone 37)
- ESPACE COUREURS : SOS COUREURS** (zone 38)

> **Lieu** : Palais des Congrès de Tours, 26, boulevard Heurteloup, 37000 Tours  
 > **Horaires** : vendredi 26 septembre de 15h à 20h et samedi 27 septembre de 10h à 19h  
 > **Entrée** : gratuite et ouverte à tous

 Accueil - Point infos

 Toilettes



**KIPRUN**  
MORE RUNS · MORE LIFE



# Électrifiez votre conduite avec Hyundai.

TUCSON	SANTA FE	KONA EV
<b>A</b> 38g CO <sub>2</sub> /km	<b>A</b> 31 gCO <sub>2</sub> /km	<b>A</b> 0 gCO <sub>2</sub> /km
B	B	B
C	C	C
D	D	D
E	E	E
F	F	F
G	G	G

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer

Découvrez-les

Nouveau TUCSON, SANTA FE Nouvelle Génération, KONA, découvrez la nouvelle gamme de SUV électrifiés chez votre distributeur Hyundai.

**SOFIBRIE**  
AUTOMOBILES

**HYUNDAI TOURS**  
78 Rue de la Pinauderie  
37540 Saint-Cyr-sur-Loire  
02 47 36 00 47 - www.eosdesnations.fr



Consommations mixtes (WLTP) de la nouvelle gamme Hyundai TUCSON : 1,4 L en cycle mixte. Données en cours d'homologation. Consommations mixtes de Hyundai SANTA FE Nouvelle Génération : 1,7 L en cycle mixte. Données en cours d'homologation. Consommations mixtes (WLTP) de la gamme KONA Electric Nouvelle Génération (kWh/100 km) : 14,6 - 16,6. Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 0. \*Conditions sur Hyundai.fr.

# TOUT SAVOIR SUR LE 10 KM DE TOURS

Vous serez **9 000 coureurs** à prendre le départ pour le 10 km de Tours ! **Cette course historique te fera découvrir les trésors de la ville**, des bords de Loire à l'ancienne Abbaye de Marmoutier, en passant par le pont Mirabeau, le château de Tours et l'hôtel Gouin.



Analyse détaillée du parcours par David

## Départ/Arrivée

Place Anatole France

## Horaires

**11h10** : départ n°1

**11h30** : départ n°2

**11h50** : départ n°3

## Temps Limite

2h

## SAS de départ

3 départs de 10 km seront prévus cette année pour votre confort en fonction de votre sas. Nous vous demandons de bien respecter les horaires de départ suivant :

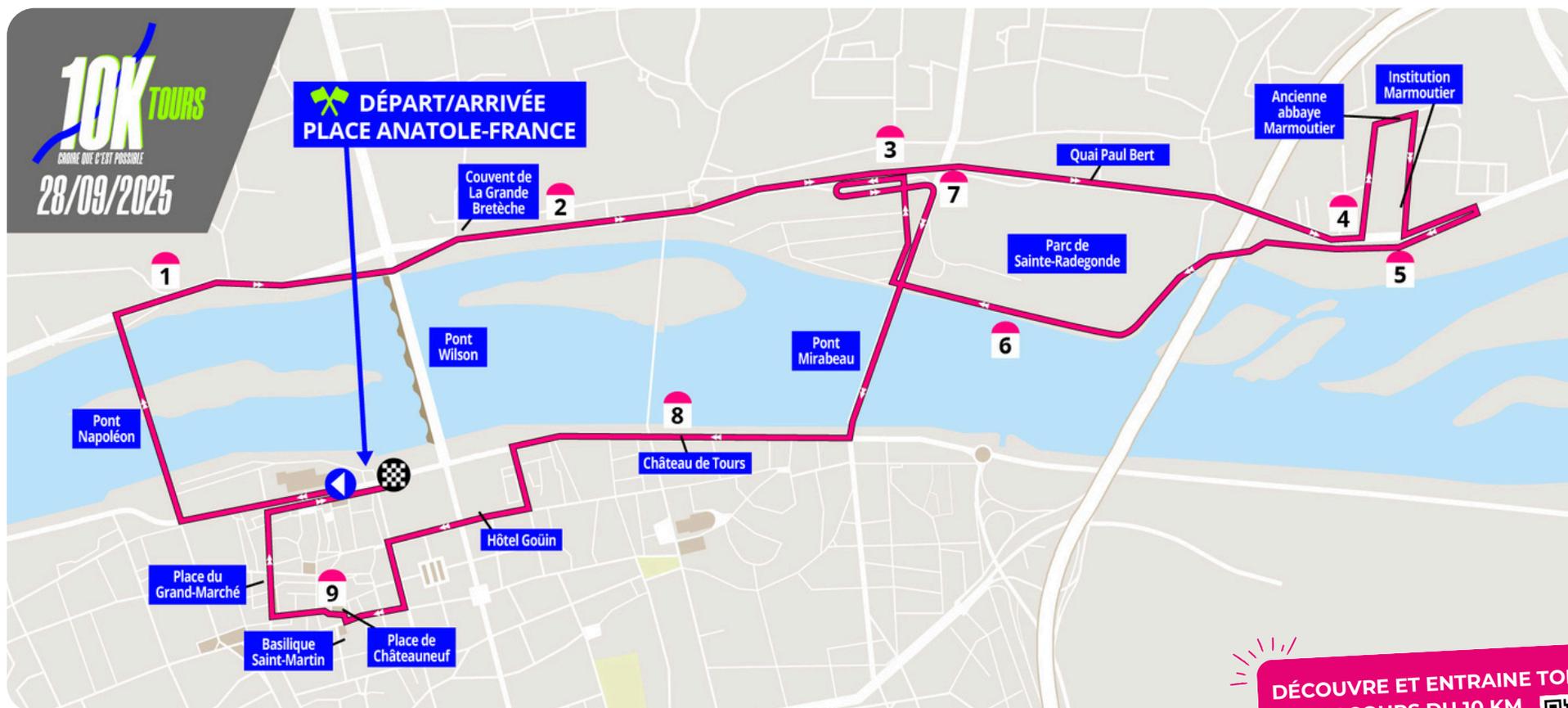
	TEMPS	DÉPART	ENTRÉE SAS
	Préférentiel	11h10	10h45
	40 min	11h10	10h45
	45 min	11h10	10h45
	50 min	11h10	10h45
	55 min	11h10	10h45
	1h	11h30	11h15
	1h10 et +	11h50	11h35



## Les + de la course

- Programmation musicale sur le parcours par Terres du Son
- Meneurs d'allures : 45 min - 50 min - 55 min
- Un ravitaillement convivial à l'arrivée
- Consignes Place Prosper Mérimée de 6h30 à 14h30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 L exclusivement)
- Douches - Gymnase des Minimes 10h-15h
- Ticket de transport Aller/Retour compris dans l'inscription et remis au retrait des dossards

# TOUT SAVOIR SUR LE 10 KM DE TOURS



DÉCOUVRE ET ENTRAÎNE TOI SUR  
LE PARCOURS DU 10 KM  
DISPONIBLE SUR NOTRE  
CLUB OFFICIEL STRAVA



# TOUT SAVOIR SUR LE 20 KM DE TOURS

Vous serez **3500 à relever le défi des 20 km de Tours** sur un parcours dynamique, à la fois urbain et nature. Traverse les trésors historiques de la ville de Tours et parcours les magnifiques pistes de la Loire à Vélo. Après un départ de la Place Anatole France, direction le Pont Napoléon, puis le parcours te guidera à travers les plus beaux sites de la ville, avec un retour après plus de dix ans d'absence, d'une traversée de l'avenue Grammont et la place Jean Jaurès.

Analyse détaillée du nouveau parcours par David



## Départ/Arrivée

Place Anatole France

## Horaire

Départ 9h

## Temps Limite

3h

## SAS de départ

Merci de respecter ton SAS de départ pour des raisons de sécurité :

	TEMPS	DÉPART	ENTRÉE SAS
	Préférentiel	9h	8h30
	1h30	9h	8h30
	1h45	9h	8h30
	2h	9h	8h30



## Les + de la course

- Programmation musicale sur le parcours par Terres du Son
- Meneurs d'allures : 1h30 - 1h45 - 1h55 - 2h
- Un ravitaillement convivial à l'arrivée
- Consignes Place Prosper Mérimée de 6h30 à 14h30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 L exclusivement)
- Douches - Gymnase des Minimes 10h-15h
- Ticket de transport Aller/Retour compris dans l'inscription et remis au retrait des dossards

# TOUT SAVOIR SUR LE 20 KM DE TOURS



DÉCOUVRE ET ENTRAÎNE TOI SUR  
LE PARCOURS DU 20 KM  
DISPONIBLE SUR NOTRE  
CLUB OFFICIEL STRAVA



# TOUT SAVOIR SUR LE MARATHON DE TOURS

## (SOLO & DUO)

Le Marathon de Tours propose un parcours 100% urbain captivant. Que tu choisisses de relever ce défi en **solo ou en duo**, tu exploreras les trésors du patrimoine de Tours et apprécieras la beauté naturelle des bords de Loire et du Cher en plein cœur de ville.

Analyse détaillée du parcours par Yves



### Départ/Arrivée

Place Anatole France

### Horaire

Départ 7h30

### Temps Limite

6h

### Suivi Live

Tes proches pourront te suivre sur le parcours du Marathon de Tours en direct. Grâce à l'**application Chrono-course**, il seront informés de tes temps de passage, du départ jusqu'à l'arrivée. Télécharge dès maintenant l'application pour ne rien manquer de cet événement exceptionnel !



### Les + de la course

-  Programmation musicale sur le parcours par Terres du Son
-  Meneurs d'allures : 3h - 3h15 - 3h30 - 3h45 - 4h - 4h15 - 4h30
-  Ravitaillements tous les 5 km sur le parcours et un ravitaillement convivial à l'arrivée
-  Consignes Place Prosper Mérimée de 6h30 à 14h30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 L exclusivement)
-  Toilettes tous les 5 km
-  Douches - Gymnase des Minimes 10h-15h
-  Massage de récupération à l'arrivée
-  Ticket de transport Aller/Retour compris dans l'inscription et remis au retrait des dossards
-  Si tu as commandé ta plaque personnalisée, tu la recevras directement à ton domicile. Une fois reçue, tu n'as plus qu'à la fixer au dos de ta médaille !

### SAS de départ

Merci de respecter ton SAS de départ pour des raisons de sécurité

	TEMPS	DÉPART	ENTRÉE SAS
	Préférentiel	7h30	7h
	3h	7h30	7h
	3h15	7h30	7h
	3h30	7h30	7h
	3h45	7h30	7h
	4h	7h30	7h
	4h15	7h30	7h
	4h30 et +	7h30	7h

# TOUT SAVOIR SUR LE MARATHON DE TOURS

(SOLO & DUO)



DÉCOUVRE ET ENTRAÎNE TOI SUR LE PARCOURS DU MARATHON DISPONIBLE SUR NOTRE CLUB OFFICIEL STRAVA



# TOUT SAVOIR SUR LE MARATHON DE TOURS

## INFOS RELAIS MARATHON DUO



LES TRAJETS ENTRE LA ZONE DE DÉPART/ARRIVÉE (PLACE ANATOLE FRANCE) ET LA ZONE RELAIS (ILE BALZAC) SE FONT EN TRAM AVEC TON TICKET OFFERT FIL BLEU !

### RELAYEUR 1

Pour rejoindre ton binôme et passer ensemble la ligne d'arrivée !

#### A pied

Zone Relais Ile Balzac  
→ Arrêt Verdun



#### En tram

Arrêt Verdun  
→ Arrêt Gare de Tours



#### A pied

Gare de Tours  
→ Rue du Président Merville



**Zone rencontre Marathon Duo**

### RELAYEUR 2

Pour rejoindre la zone relais !

#### En tram

Arrêt Gare de Tours  
→ Arrêt Verdun



#### A pied

Arrêt Verdun  
→ Zone Relais Ile Balzac





Dalkia est à vos côtés pour **accélérer la décarbonation** de vos territoires et accroître la performance énergétique de vos bâtiments<sup>1</sup>.

Découvrez nos solutions sur notre site éco-conçu<sup>2</sup> [dalkia.fr](https://www.dalkia.fr)

<sup>1</sup> [www.dalkia.fr/service-energetique/](https://www.dalkia.fr/service-energetique/)

<sup>2</sup> [www.dalkia.fr/sitewebeco/](https://www.dalkia.fr/sitewebeco/)

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

The SKF logo in white, bold, sans-serif capital letters, positioned in the upper left corner of the image.

A close-up, low-angle shot of several runners' legs and feet as they stride on a paved road. The runners are wearing various athletic shoes and socks. The background is blurred, emphasizing the motion and speed of the race.

# LA PERFORMANCE AU CŒUR DE CHAQUE FOULÉE !

SKF, partenaire officiel des 10 km, 20 km et Marathon de Tours

# TOUT SAVOIR SUR LA MARCHÉ NORDIQUE DE TOURS

Vous serez plus de 800 marcheurs sur les 10 km de Marche Nordique et la Virée Nordique non chronométrée lors cette **5ème édition** sur un **parcours semi-urbain en bord de Loire au cœur de Tours et de Saint-Cyr-sur-Loire**. Armés de tes bâtons de Marche Nordique, tu t'élanceras place Anatole France, et finiras ton parcours sur l'île Aucard où une séance collective d'étirement sera proposée.

Analyse détaillée du parcours  
par Sylviane



## Départ

Place Anatole France

## Arrivée

L'île Aucard

## Horaires

**8h30** : départ 10 km Marche Nordique de Tours

**10h15** : départ Virée Non Chronométrée

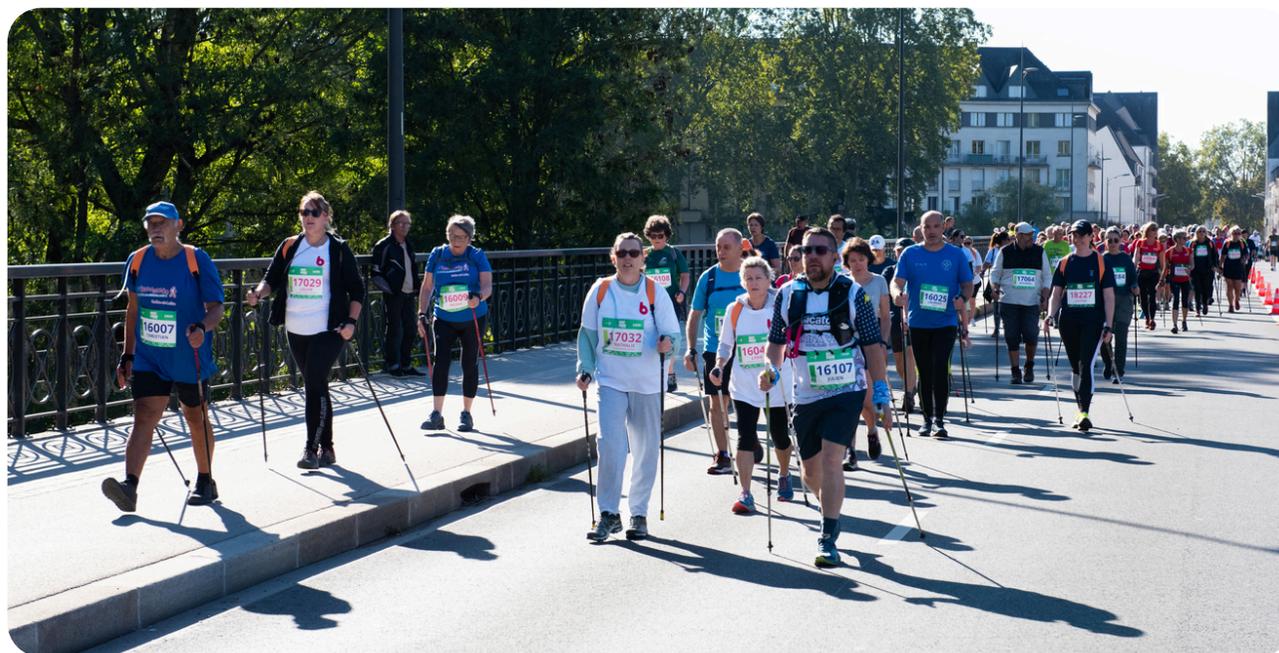
## Temps Limite

2h30

## SAS de départ

Merci de respecter ton SAS et ton horaire de départ pour des raisons de sécurité :

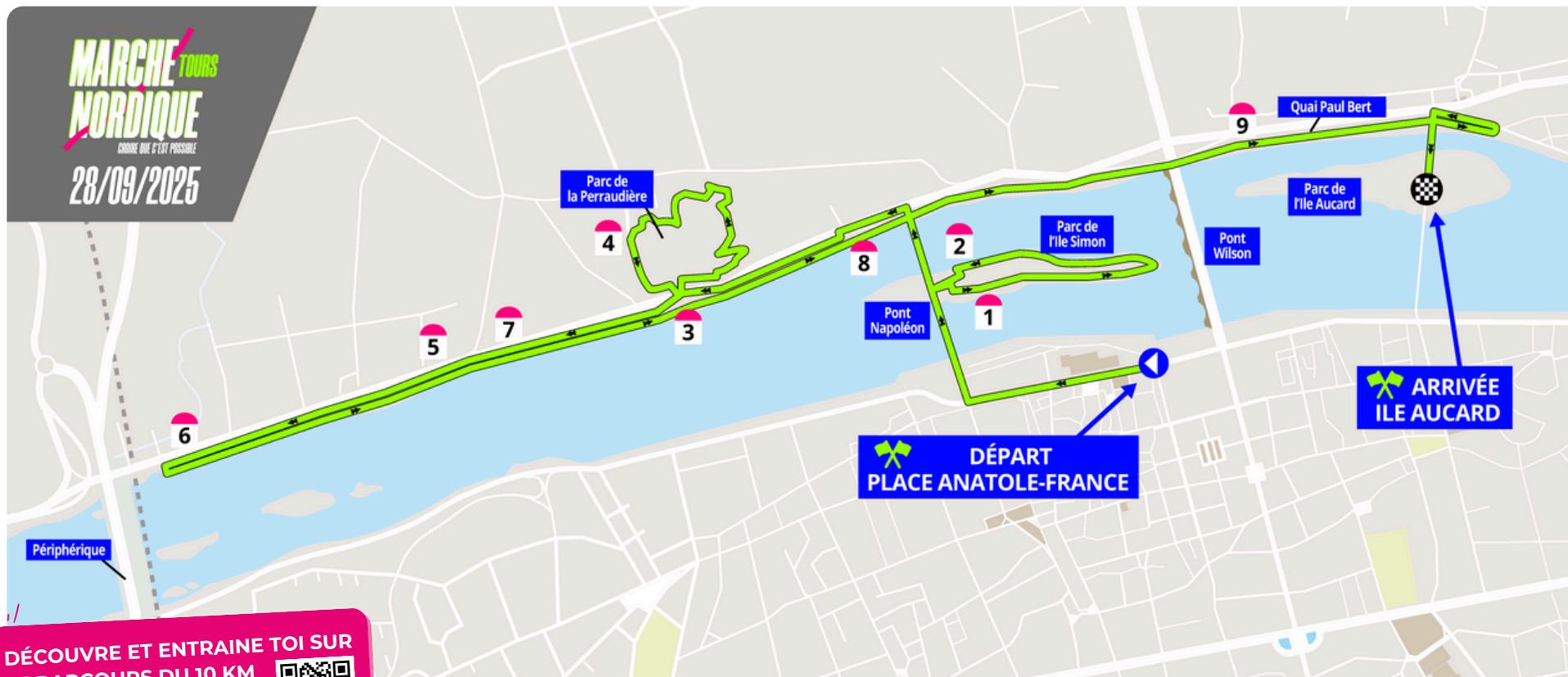
	TEMPS	DÉPART	ENTRÉE SAS
	Moins de 1h20	8h30	8h
	Entre 1h20 et 1h50	8h30	8h
	Entre 1h50 et 2h30	8h30	8h
	Virée non chronométrée	10h15	9h45



## Les + de la course

- Programmation musicale sur le parcours par Terres du Son
- Séance Nordic Yoga à l'arrivée
- Guide du Classement - Diplôme
- Un ravitaillement convivial à l'arrivée
- Douches - Gymnase des Minimes 10h-15h
- Consignes Place Prosper Mérimée de 6h30 à 14h30 (gratuite, sac personnel fermé de 20 L exclusivement)
- Ticket de transport Aller/Retour compris dans l'inscription et remis au retrait des dossards

# TOUT SAVOIR SUR LA MARCHÉ NORDIQUE DE TOURS



DÉCOUVRE ET ENTRAÎNE TOI SUR  
LE PARCOURS DU 10 KM  
DISPONIBLE SUR NOTRE  
CLUB OFFICIEL STRAVA



# TOUT SAVOIR SUR LE 9,5 KM FAUTEUIL DE COURSE

En 2024, une **nouvelle épreuve** fait son entrée à destination des **athlètes en fauteuil de course (sans assistance)** pour poursuivre la promotion du handisport. Cette course de **9,5 km emprunte une portion du parcours du marathon de Tours et du 20 km de Tours**. Après un départ Place Anatole France, tu passeras par la rue Léon Boyer, la Place Saint Eloi et le Jardin des Prébendes. Tu traverseras le Cher, afin de te diriger vers le Golf de La Gloriette, le Parc de la Gloriette et le Lac de la Bergeonnerie. Profite des derniers kilomètres sur l'île Balzac avant de revenir au centre-ville.

Analyse détaillée du parcours



**Départ/Arrivée**  
Place Anatole France

**Horaire**  
Départ 7h45





**Marathon,  
10 km et 20 km  
de Tours**



FDJ, partenaire majeur  
du Marathon,  
10 et 20 km de Tours,  
**félicite tous les participants.**



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



Partenaire Santé  
et partenaire Handisport des :

**10&20km  
Marathon de Tours**

28 septembre 2025



# TOUT SAVOIR SUR LA COURSE DES JEUNES

En marge du Marathon et des 10 et 20 km de Tours, le Comité organise la Course des Jeunes au Parc de la Gloriette pour **les 6-15 ans**, le samedi 27 septembre ! Cette épreuve **non chronométrée et gratuite** est avant tout festive et accessible à tous, offrant un moment unique et joyeux aux jeunes inscrits. Une journée de plaisir et de sports les attend !



## Départ/Arrivée

Parc de la Gloriette (61 Avenue de Pont-Cher, 37200 TOURS)

## Horaires

**A partir 9h** : Retrait des dossards

**9h30** : Début des animations

**10h** : 1 boucle - 750m  
(6-8 ans)

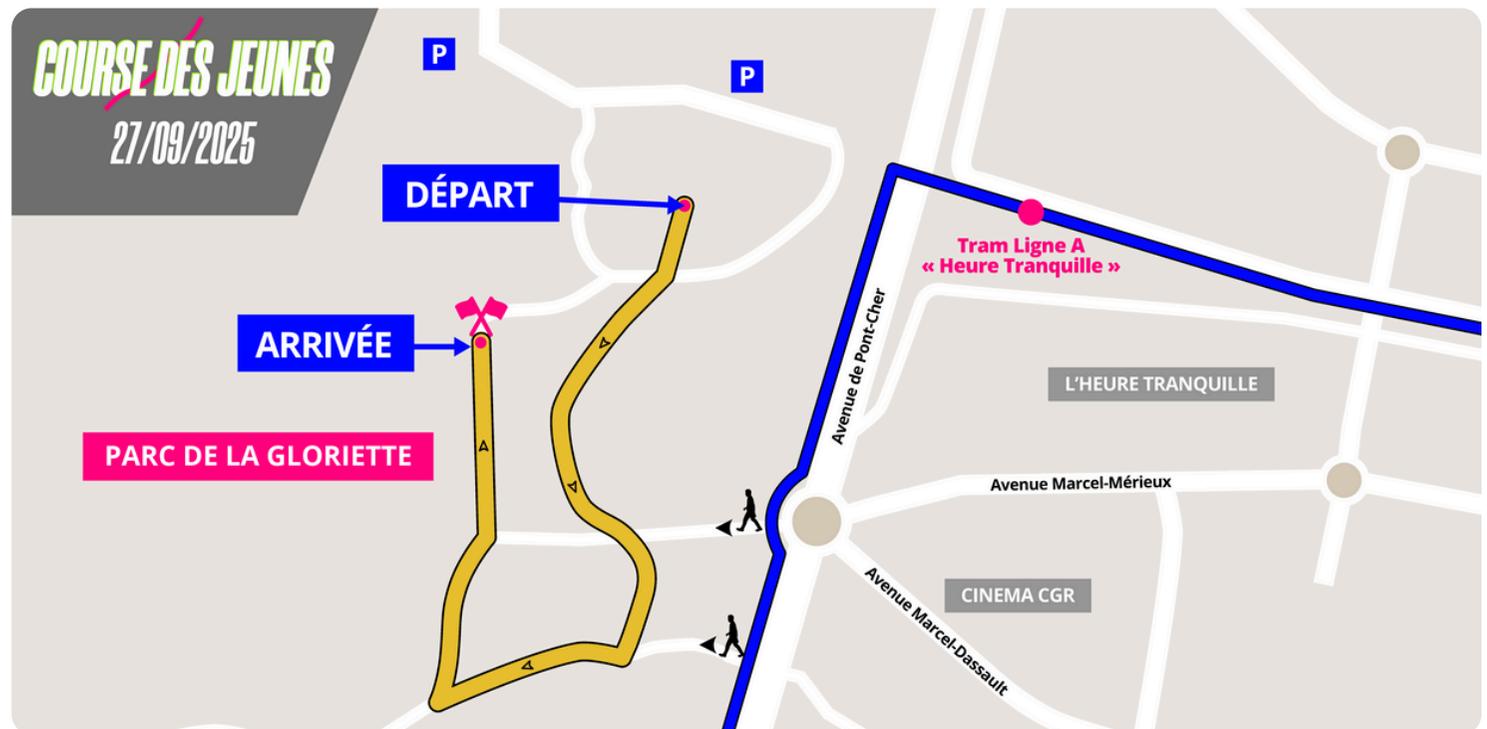
**10h30** : 2 boucles - 1,5 km  
(9-11 ans)

**11h** : 3 boucles - 2,25 km  
(12-15ans)

## Animations

- Initiation au Disc Golf
- Découverte de l'athlétisme

**Aucune inscription sur place !**



# INFOS PRATIQUES

## Comment venir Place Anatole France ?

### En tram/bus

Grâce à ton ticket A/R offert avec ton inscription

- o **Tramway ligne A** : arrêt Gare de Tours
- o **Bus** : arrêt Gare de Tours (ligne 2, 3, 5, 11, 19, 34)

### En vélo

Parkings vélos disponibles en collaboration avec le Collectif Cycliste 37 : Place Choiseul et sur le parvis de l'Hôtel de Ville.

### En covoiturage

Trouve ton trajet pour venir à Tours en combinant train, bus et covoiturage avec Tictactrip 

### Parkings

Vinci Gare : 650 places  
Champs Girault : 178 places



## Circulation & stationnement

Afin de garantir le bon déroulement de la course, la circulation et le stationnement seront réglementés et/ou interdits sur l'ensemble du parcours, le samedi 27 et dimanche 28 septembre. Découvre ci-dessous la carte réalisée par Tours Métropole pour anticiper tes déplacements !



## Viens à Tours en train avec

Cette année, Rémi et la Région Centre-Val de Loire te font profiter de **-50% sur ton trajet en train**, circulant sur le réseau de transport Rémi, en direction ou en provenance de Tours, le dimanche 28 septembre !

Plus d'informations et billets disponibles dans toutes les gares de la région Centre-Val de Loire, sur [www.remi-centrevalde Loire.fr](http://www.remi-centrevalde Loire.fr) et sur SNCF Connect.





# LE JOUR J

## Check-list du JOUR J

- ✓ Télécharge le **Guide Nutrition** de notre partenaire Tā Energy pour tout savoir sur l'hydratation et la nutrition, avant-pendant-après ta course!



- ✓ Un bon petit déjeuner
- ✓ Une tenue sportive adéquate en fonction de la météo, et agréable à porter
- ✓ Ton dossard épinglé sur le devant de ton tee-shirt
- ✓ Pense à arriver sur les lieux en avance et vérifie ton horaire d'entrée de SAS.
- ✓ Positionne toi bien dans ton SAS
- ✓ Respire et Hop c'est parti ! Amuse-toi !!



## Personnalise ta pancarte supporter !

Rendez-vous au Salon Running Loire Valley vendredi 26 et samedi 27 septembre pour créer ta **pancarte personnalisée L'Heure Tranquille** et soutenir nos champions le Jour J ! 📣



## Bar à paillettes



Rendez-vous au **Bar à Paillettes au stand Gites de France®**, Place Anatole France et ajoute une touche de paillettes pour briller jusqu'à la ligne d'arrivée. Gratuit et ouvert à tous les coureurs et supporters! ✨

## Après ta course, place à la récup' !

Découvre les foodtrucks présents place Anatole France :

- **Pizza Turone** : fouées, pizza et pâtes
- **Kawa Club** : club sandwich, bagel, salade bowl
- **Le Korrigan** : crêpes et galettes bretonnes
- **PicNicRic** : cuisine latino-américaine

Et pour te rafraichir après ces nombreux kilomètres viens déguster les bières artisanales et locales de notre partenaire **La P'tite Maiz'**.

# KILOOUTOU

**LOUER, PARTAGER.**



## RETROUVEZ NOUS

**KILOOUTOU CHAMBRAY-LES-TOURS**  
Av. du Grand Sud, Route Nationale 10  
02 47 28 18 18  
agence0340@kiloutou.fr

**KILOOUTOU PARCAY MESLAY**  
Rond Point de l'Aviation, D77  
02 47 85 45 85  
agence0341@kiloutou.fr

# LE JOUR J

---



## 400 m Marie-José Pérec !

Marraine 2025, triple championne olympique et recordwoman d'Europe du 400 m (48"25 à Atlanta), **Marie-José Pérec** inspire notre défi de l'année : Le 400 m Marie José Pérec.

📍 400m : situés entre le pont Mirabeau et le Château de Tours

🎁 La et le plus rapide sur ce segment remporteront un ensemble complet **Circle**. Prêt-e à sprinter dans les pas d'une légende et tenter de défier ses 48"25 ?



## Sala Cissé

Après avoir enflammé le stade de France pendant les Jeux Olympiques de Paris 2024, le **DJ SALA CISSÉ** va mettre le feu sur les départs et arrivées des épreuves, Place Anatole France. 🎵



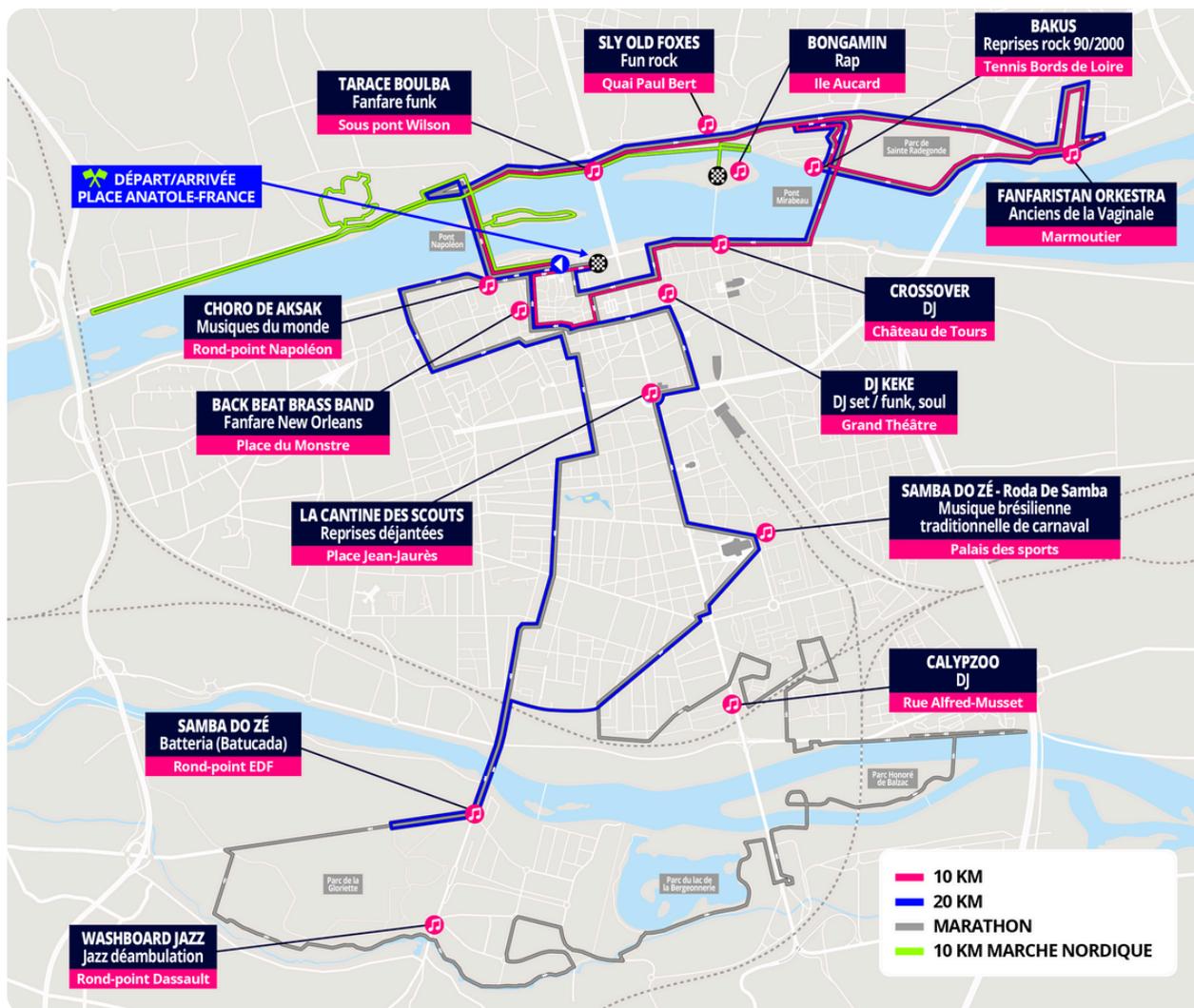
## Echauffes-toi avec Les Océades

Échauffements collectifs animés par Les Océades, notre partenaire officiel, sur le car podium de la Région – place Anatole France.

👉 Avant les épreuves : 10 km de Marche Nordique, 20 km, 10 km et la Virée non chronométrée.

Un moment convivial et énergique pour être à fond avant le départ !! 🏃💪

# PARCOURS EN MUSIQUE AVEC TERRES DU SON



**TERRES DU SON**  
ÉTHIQUE & RESPONSABLE

Terres du Son est de nouveau à nos côtés pour animer musicalement le parcours !

Jazz, samba, DJ set, il y en aura pour tous les goûts ! Les différentes épreuves vont prendre des allures de fête grâce à une ambiance musicale de folie. Des groupes de musique seront là pour te booster tout au long du parcours. Que tu sois coureur ou marcheur, laisse-toi emporter par le rythme et fais de cette course un moment mémorable !

Supporters et supportrices, préparez-vous à encourager les coureurs avec enthousiasme pour une ambiance survoltée le jour J !



# JE SUIS FINISHER !

---



## Tes photos individuelles

**PhotoRunning** te propose d'acheter tes photos individuelles. Tu peux retrouver tes photos en HD quelques heures seulement après ta course grâce à ton numéro de dossard et choisir celle que tu veux acheter : [photorunning.com](http://photorunning.com)



## Résultats et diplôme FINISHER

Après ta course, consulte tes résultats (temps - classements) et télécharge ton diplôme FINISHER sur notre site web : [runningloirevalley.com](http://runningloirevalley.com)



**BANQUE POPULAIRE  
VAL DE FRANCE  
PARTENAIRE HISTORIQUE**

**10K-20K  
MARATHON TOURS**  
CROIRE QUE C'EST POSSIBLE

BANQUE POPULAIRE VAL DE FRANCE

Banque Populaire Val de France • SA coopérative de Banque Populaire à capital variable. Siège social : 9 av. Newton, 78180 Montigny-le-Bretonneux • 549 800 373 RCS Versailles.

**BANQUE COOPÉRATIVE ET LOCALE**

# UN ÉVÉNEMENT ENGAGÉ



## Alimentation responsable

**Coureur** : produits locaux et/ou bio à chaque ravito  
**Volontaires signaleurs** : paniers gourmands (pâté du Père Champain, confiture des Mille et une confitures, bière La P'tite Maiz' et jus de pomme des Vergers de la Manse)  
**Supporter** : offre de restauration locale proposée après ta course Place Anatole France.

## Mobilités durables

Un **ticket de transport offert par Fil Bleu** Tours Métropole-SMT avec ton inscription. Pour la 2ème année, profite de l'offre Rémi sur les trains du réseau le dimanche 28 septembre. Cette année, profite des parkings vélos en collaboration avec Le Collectif Cycliste 37.

## Achats responsables

Nos **tee-shirts, tour de cou et chaussettes réalisés en collaboration avec CIRCLE sont éco-responsables** : fabriqués en Europe à partir de matières recyclées. Si tu as commandé un produit Circle lors de ton inscription, récupère le au Salon Running Loire Valley ! La boutique sera ouverte pour ceux qui ne l'auraient pas commandé 😊

## Réduction des déchets

Depuis 2023, installation de **rampes à eau** et de gobelets compostables EARTH CUP. Renforcement du tri et de la sensibilisation : les biodéchets sont récupérés et les surplus distribués à la Banque Alimentaire et les Restos du Coeur.

## Une course solidaire

**France Alzheimer**, l'association caritative mise à l'honneur à l'occasion de la course dont Marie-José Pérec est la marraine nationale, recevra 1€ pour chaque inscription coureur.



## Promotion de l'égalité homme/femme

Mise en place de **primes équitables et paritaires** : les hommes, femmes, hommes handisport et femmes handisport ont tous les mêmes récompenses qu'importe la distance.

## Des épreuves pour tous et inclusives

Sport pour toutes et tous ! Athlètes handisport et accompagnateurs, on t'accueille avec des parcours adaptés et une inscription gratuite grâce à **Harmonie Mutuelle**.



## Respect des sites naturels

Nos parcours se situent dans un espace inscrit au patrimoine mondial de **l'UNESCO**. Pour garantir sa protection, une patrouille verte nettoie le parcours après ton passage.

# ÉDITION 2025



## Marie-José Pérec, Marraine 2025 !

Marie-José Pérec, triple championne olympique et icône de l'athlétisme français, ambassadrice de la marque Circle est la marraine officielle du Marathon, 10 et 20 km de Tours 2025. L'événement, engagé pour un sport accessible, solidaire et durable, partage les valeurs incarnées par l'athlète.

Marie-José Pérec sera présente au salon Running Loire Valley pour un temps d'échange (sur inscription) et sur la ligne de départ le dimanche 28 septembre !



## Challenge Entreprises



Partenaire historique du marathon, 10 et 20 km de Tours, la Banque Populaire Val de France propose un défi supplémentaire aux entreprises, clubs et associations. Toutes les teams entreprises inscrites pourront tenter de décrocher par équipe : le **prix de la team endurante** (- de 50 coureurs ou + de 50 coureurs) ou le **prix de de la team féminine et masculine la plus performante** !



## Merci à nos volontaires !!

Un grand merci à notre super Team volontaires sans qui l'événement ne pourrait avoir lieu ! Une équipe de choc qui fait, chaque année, de cet événement une réussite !! Ils vous suivront tout au long de votre week-end : ravitaillements, épongeages, consignes, signaleurs, Salon Running ! Merci aussi à nos 4 clubs supports : ASPTT de Tours, RSSC, Jogging Tours et l'USSP athlétisme et aux écoles Win Sport School, Excelia et Marmoutier pour leur soutien.

# FAQ

---

## Est-ce qu'il y aura des consignes ?

Tu auras la possibilité de déposer gratuitement ton sac (20L max) dans l'espace Consigne (parking Prosper Mérimée), à proximité de la zone départ-Arrivée de 6h30 à 14h30.

## Est-ce qu'il y aura des toilettes et douches ?

Oui, il y aura des toilettes tous les 5km, ainsi que sur la zone de Départ/Arrivée Place Anatole France. Des douches seront à votre disposition après les courses au Gymnase des Minimes (11 rue des Minimes), de 10h à 15h. Accès sur présentation du dossard.

## Comment connaître et rejoindre mon SAS ?

Au retrait des dossards, un bracelet te sera remis de la couleur et horaire de ton SAS. Si tu es inscrit via une Team Entreprise, rapproche-toi de ton référent. Le jour J, accroche ton bracelet et place-toi dans le SAS correspondant, en respectant bien les horaires d'entrée.

## Quel est mon horaire de départ pour le 10 km ?

Cette année, il y aura 3 départs pour le 10 km : 11h10, 11h30 et 11h50. Pour connaître ton horaire de départ, regarde ton SAS de départ. Départ à 11h10 pour les SAS Elite, 40 min, 45 min, 50 min et 55 min, départ à 11h30 pour le SAS 1h et départ 11h50 pour le SAS 1h10 et plus. (plus d'infos en page 4)

## Où voir les résultats ?

Les résultats seront accessibles après la course sur notre site internet : [www.runningloirevalley.com](http://www.runningloirevalley.com)



# MERCI À NOS PARTENAIRES ET MÉCÈNES

## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



## PARTENAIRES MAJEURS



## PARTENAIRES OFFICIELS



## PARTENAIRES MEDIAS



## MECENES



# 10K-20K MARATHON TOURS

*CROIRE QUE C'EST POSSIBLE*



[www.runningloirevalley.com](http://www.runningloirevalley.com)

