



ROADBOOK COUREUR

Informations pratiques



CHIFFRES CLÉS



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

42 km

12 km

Course enfant

33%
DE FEMMES

67%
D'HOMMES

2 500

PARTICIPANTS AU TOTAL

1 000

1 000

500

le plus âgé

74 ans

79 ans

15 ans

le plus jeune

19 ans

15 ans

7 ans



RETRAIT DES DOSSARDS



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Vendredi 27 février : 11H30-18h
Samedi 28 février : 10h-18h

SIÈGE DE LA MÉTROPOLE, L'HÉMICYCLE DU PHARO



58 boulevard Charles-Livon,
Marseille 13007



Bus : 81,82 ET 83 - **arrêt "Le Pharo"**
Métro : M1 (bleue) - **arrêt**
"Vieux-Pharo"

À vélo : Plusieurs stations de vélo en
libre-services sont à proximité.

VILLAGE D'AIX-EN-PROVENCE



Parc Jourdan



Bus : 5, 7, 8, 10, 11, 12 - **arrêt "Roi**
René ou Gare sncf"
Train : TER - **Gare**
d'Aix-en-Provence Centre

Pour récupérer votre
dossard et votre
dotation, munissez
vous de **votre carte de**
retrait, reçue par email
et de **votre carte**
d'identité.

Dossier incomplet ? Complétez le avant le 26 février.

Complétez votre PPS avant de retirer votre dossard
directement depuis votre espace coureur.

Vous rencontrez un problème ? Rendez-vous au stand litiges.

Absent ? Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte
de retrait et une copie de votre carte d'identité.



ATTENTION : Aucun
retrait de dossard ne
sera possible le 1er
Mars, jour de course.

PROGRAMME



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

Vendredi 27 février



*Aix-en-Provence :
Parc Jourdan*

- 11 h 30 • Ouverture du Village
Remise des dossards jusqu'à 18h
- 11 h 30 • Cours de yoga
- 12 h 30 • Pasta Party
- 18 h • Diffusion du court métrage
"Trail des 13 sommets"
réalisé par Théo Bourdarel
- 20 h •
- 19 h • Fermeture du Village



*Marseille :
L'Hémicycle du Pharo*

- 11 h 30 • Remise des dossards
- 18 h •

Samedi 28 février



*Aix-en-Provence :
Parc Jourdan*

- 10 h - 18 h • Ouverture du Village
Remise des dossards
- 10 h - 18 h • Ateliers athlétisme
Activité vélo rigolo
- 11 h - 18 h • Recyclerie Mobile
- 10 h - 12 h • Atelier cirque
- 12 h - 13 h • Cours de yoga
- 14 h - 16 h • Conférence sport et nature
Ateliers cirque



*Marseille :
L'Hémicycle du Pharo*

- 11 h 30 • Remise des dossards
- 18 h •

PROGRAMME



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

Dimanche 1er Mars



Marseille
Le Vieux-Port

7 h - 18 h • Ouverture de la zone de départ

8 h • Départ du Marseille-Aix (solo et relais)



Simiane
Zone relais

8 h • Ouverture de la zone de relais



Gardanne
Cour de la République

10 h 30 • Départ du Gardanne-Aix



Aix
Parc Jourdan

9 h 45 • Départ du Petit Métropolitain

10 h - 12 h • Ateliers cirque

10 h - 17 h • Ateliers éco-musée

10 h 30 • Spectacles cirque
11 h 40

13 h - 14 h • Yoga séance de récupération

LE PETIT MÉTROPOLITAIN



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Parc Jourdan,
13100 Aix-en-Provence



Ouverture village :
9h à 18h



Départ : Dimanche 1er Mars
9h45



Distance : 1000 mètres



LE GARDANNE-AIX



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Cour de la République, Gardanne



Ouverture zone de départ : 9h30



Départ : Dimanche 1er Mars, 10h30

Consignes :



Dépose : Gardanne - 9h30 - 10h15

Reprise : Aix - 11h - 17h

1 sac 20L/personne max



Dénivelé : 240 m D+



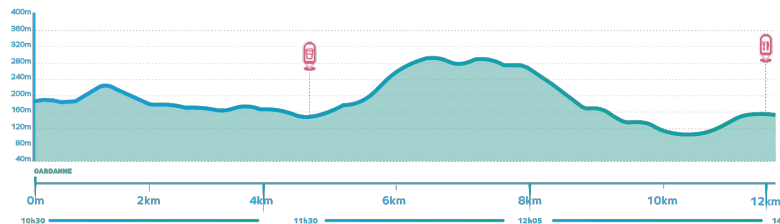
Ravitaillements solide et liquide
au 5^e km et à l'arrivée



Bus : 183, 172, 180, 182, 191

TER: Gare de Gardanne

D+ : 240m



LE MARSEILLE-AIX

42 km et LE RELAIS



**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



Marseille : Le Vieux-Port / Canebière



**Plusieurs parkings disponibles à
proximité de la zone de départ**



Ouverture zone de départ : 7 h



Départ : Dimanche 1er Mars, 8 h



**Dénivelé : 1023 D+
1er relayer 24 km pour un D+ de 646m.
2e relayeur 18 km pour un D+ de 377m.**



**Zone relais : Parc de Nature et de
Loisirs, Simiane-Collongue**



Consignes :

Dépose : Marseille - 7 h - 7 h45

Reprise : Aix - 11 h - 17 h

1 sac/personne max



**Ravitaillements solide et liquide
10^e km, 24^e km, 35^e km et à l'arrivée.**



Bus : 31, 54, 83, 97 et 49

Train : C2, C5 et C6

Métro : M1 et M2

LE MARSEILLE-AIX

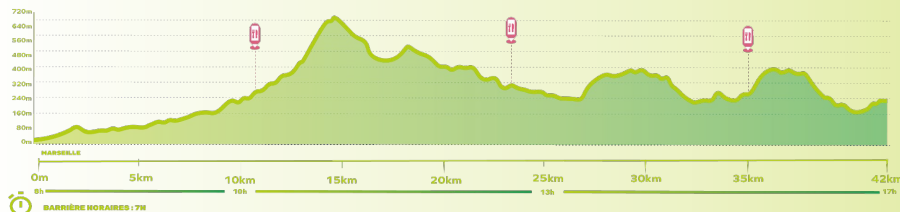


LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

LE PARCOURS



D+ : 1023m



NAVETTES



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

NAVETTES "ALLER"

*Liaisons depuis l'arrivée
(Aix-en-Provence) vers le site de
départ du 42km (Marseille.)*

- **Point de départ :** 18 Boulevard du Roi René, Aix-en-Provence.
- Départ à 6h et 6h30.

NAVETTES RELAIS

*Rapatriement des relayeurs n°1 après
leur passage.*

- **Trajet :** Simiane (Parc de Nature et Loisirs) > Aix-en-Provence.
- **Horaires :** Deux départs fixes à 11h00 et 13h00

NAVETTES "RETOUR"

*Liaisons depuis l'arrivée
(Aix-en-Provence) vers Marseille.*

- **Point de départ :** 18 Boulevard du Roi René, Aix-en-Provence.

11h30 - 12h00 - 13h00

13h30 - 14h30 - 15h00

16h00 - 16h30 - 17h30

*Liaisons depuis l'arrivée
(Aix-en-Provence) vers Gardanne.*

11h45 - 12h00 - 12h15

13h05 - 13h20 - 13h35

14h25 - 14h40

ZONE DE PRISE EN CHARGE ET DÉPOSE



ÉCO RESPONSABLE



**LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX**
Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence



ADIEU LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE ET LES GOBELETS JETABLES !

Pour alimenter nos ravitaillements en eau, nous n'utilisons plus de plastique à usage unique.

L'Eau de Marseille Aix nous permet d'alimenter tous les participants en eau fraîche et locale.



DES RAVITAILLEMENTS RESPONSABLES !

Des produits locaux, de saison et sauvés du gaspillage industriel.



COURSE À PIED RIME AVEC RECYCLER !

C'est pourquoi nous développons un plan d'actions pour la réduction des déchets et l'encouragement du tri.



UNE RÉCOMPENSE POUR LA PLANÈTE !

Nos médailles sont fabriquées entièrement en France, à partir de bois issu de forêts gérées durablement, et intègrent en leur centre une pièce de plastique recyclé symbolisant la tête du coureur réalisé par l'association Sauvage.

CODE DE LA ROUTE

Nous vous rappelons que
ce trail s'effectue sur
routes ouvertes.

Merci de respecter le
code de la route et de
suivre les consignes de
nos signaleurs.



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence





Vos proches peuvent vous suivre à distance !

En donnant l'accès "suivi en direct" à vos proches, ils peuvent suivre vos performances tout au long de la course et découvrir les résultats dès le dimanche soir.



[Suivi en direct](#)

FAQ & PPS



LE TRAIL MÉTROPOLITAIN
MARSEILLE-AIX

Un événement de la Métropole Aix-Marseille-Provence

Vous êtes mineurs ?

Il n'y a pas besoin du PPS, le questionnaire santé pour mineur suffit :

[ATTESTATION MINEURS](#)

Y a-t-il une consigne pour déposer mes affaires ?

Une consigne gratuite sera disponible aux départs de Marseille et Gardanne pour y déposer vos affaires. Elles doivent être regroupées dans un sac fermé d'une contenance de 20L maximum.

Vous pourrez récupérer vos consignes à l'arrivée (Parc Jourdan, Aix-en-Provence).

PPS

Le Pass Prévention Santé (PPS) est une initiative officielle de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), qui supprime l'obligation du certificat médical pour les majeurs non licenciés.

Il **coûte 5€** et il est désormais est **obligatoire** pour participer à toutes les compétitions running.

Pour réaliser votre PPS, rendez-vous sur pps.athle.fr ou scannez ce QR code :



RENDEZ-VOUS SUR LA LIGNE DE DÉPART !



Suivez l'actualité de la
course sur nos réseaux !

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES MÉDIAS

