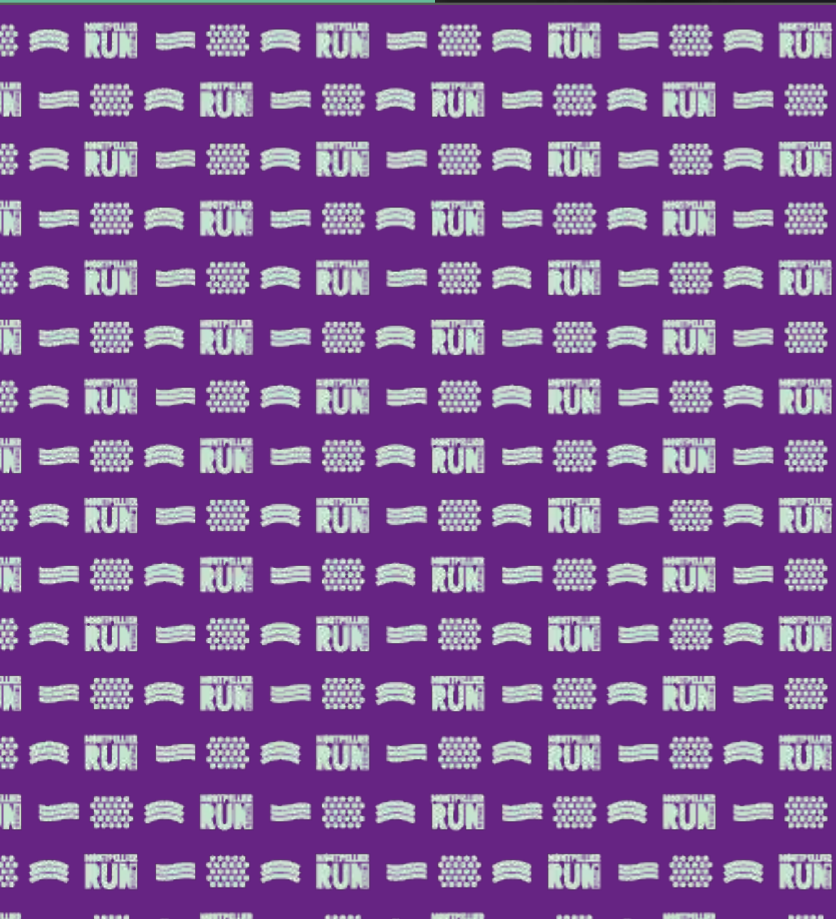




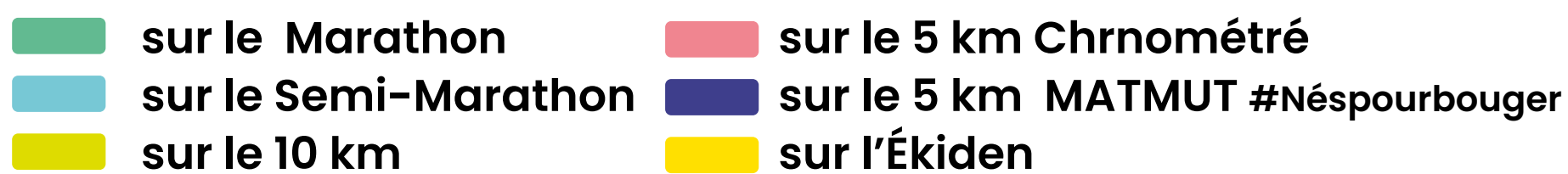
MONTPELLIER RUN FESTIVAL



GUIDE OFFICIEL PARTICIPANT

CHIFFRES CLÉS

UNE EXPÉRIENCE FESTIVE



PARTICIPANT

→ le plus âgé

85

87

87

76

80

76

→ le plus jeune

19

17

15

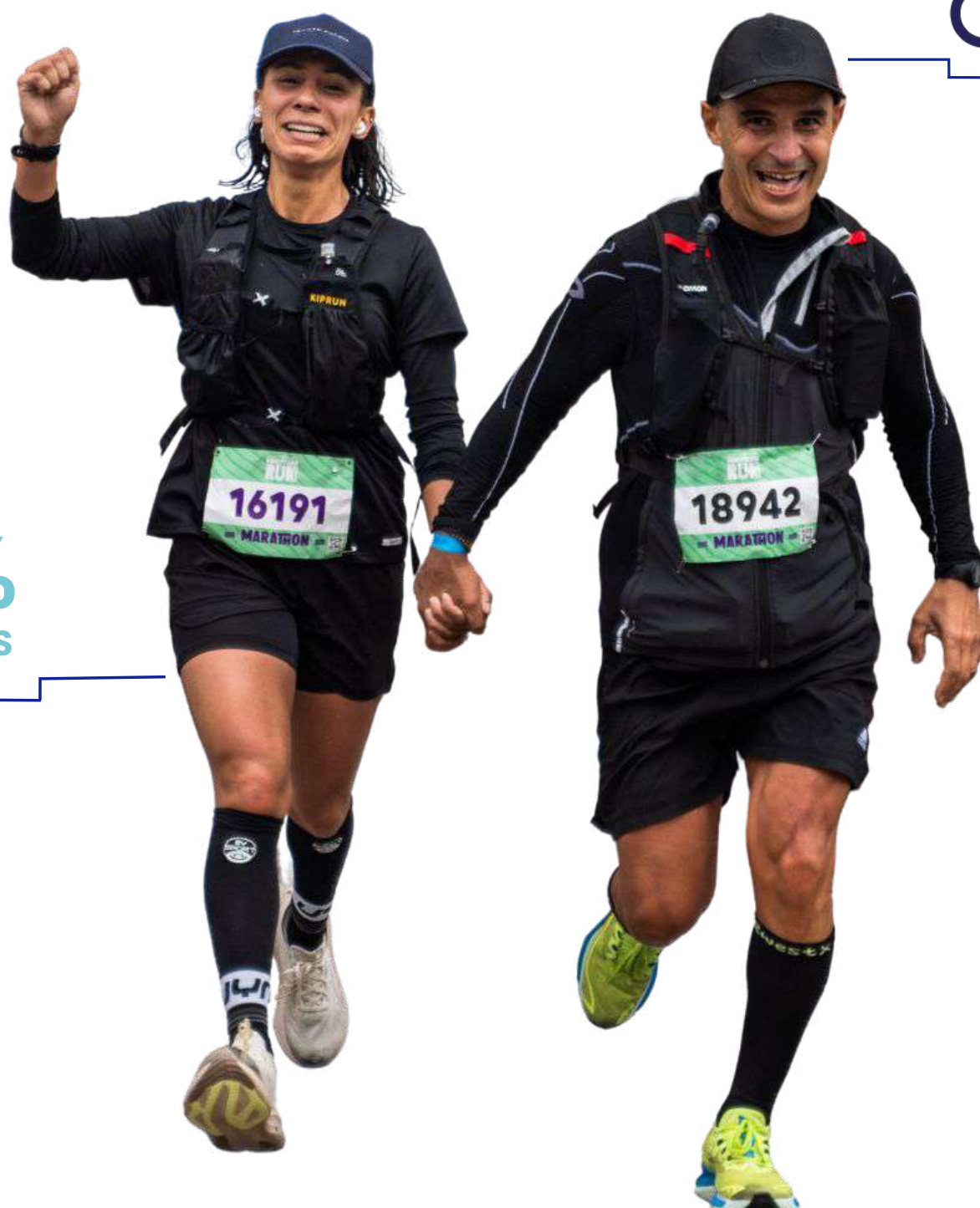
13

5

16

♀ **47%**
DE FEMMES

♂ **53%**
D'HOMMES



RETRAIT DES DOSSARDS

NOUS VOUS DONNONS RENDEZ-VOUS À LA PROMENADE DU PEYROU

ADRESSE : Promenade du Peyrou, rue de la Blotière, 34 000 Montpellier.

COMMENT RETIRER MON DOSSARD ?

Il faudra vous munir de :

- 1 **Votre carte de retrait que vous recevrez par mail la semaine de l'événement et qui sera disponible sur votre espace coureur.**
- 2 **Votre pièce d'identité en cours de validité.**
- 3 **Votre numéro PPS*, si vous n'avez pas pu le joindre directement sur votre espace coureur. (Aucun certificat médical ne sera accepté)**



Un tiers peut retirer votre dossard avec votre carte de retrait ainsi qu'une copie de votre pièce d'identité.

HORAIRES

Vendredi 17 avril : 12h – 19h

TRANSPORTS



**PARKINGS CORUM,
COMÉDIE, POLYGONE
ET GAMBETTA - PAYANTS**



**STATIONNEMENT VÉLO
RUE DE LA MERCI & PLACE GIRAL
MONTPELLIER - GRATUIT**

TRAM

3

**ARRÊT
PLAN CABANES**

TRAM

4

**ARRÊT PEYROU
ARC DE TRIOMPHE**

BUS

6

10

**MAX ROUQUETTE
(NON DESSERVI
LE SAMEDI À PARTIR DE 7H,
ET LE DIMANCHE À PARTIR DE 9H)**

AFFLUENCE

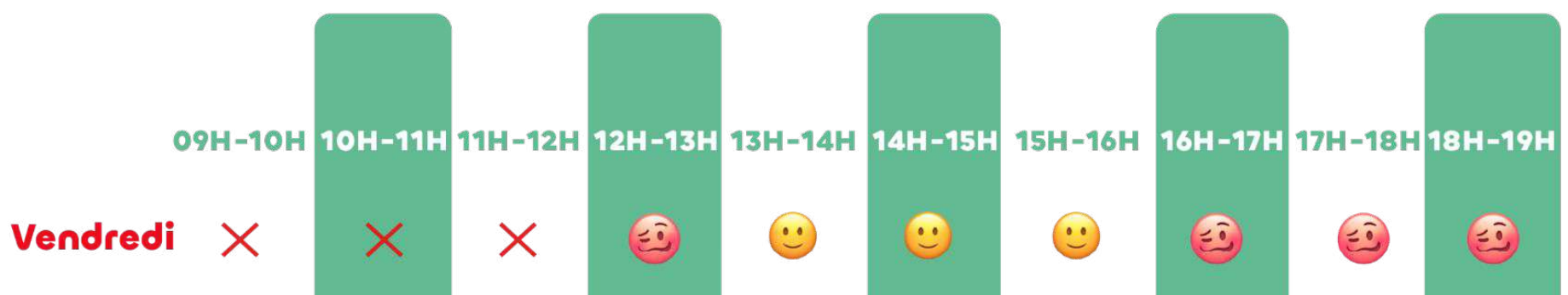
REMISE DES DOSSARDS

QUAND RETIRER MON DOSSARD ?

Pour vous garantir la meilleure expérience possible et vous éviter une attente prolongée, nous vous conseillons d'anticiper votre venue au village.

Certains créneaux horaires sont très prisés et génèrent une forte affluence. Consultez le tableau de fréquentation ci-dessous pour choisir le meilleur moment et retirer votre dossard en toute sérénité.

💡 Le conseil de l'organisation : Si vous le pouvez, privilégiez les heures creuses (en début de journée ou pendant les créneaux identifiés) pour profiter pleinement des animations du village sans stress !



LÉGENDE

- 😞 Affluence faible
- 😊 Affluence modérée
- 😞 Forte affluence



LE 5 KM MATMUT

#NésPourBouger
Informations pratiques



PROGRAMME - 5KM

DÉPART

Samedi 18 Avril - 10h00

 RUE FRANÇOIS
FRANQUE

Attention, prévoyez 15 à 30 min d'avance pour le contrôle de sécurité à l'entrée.

Si vous souhaitez déposer vos affaires aux consignes :
Rendez-vous 45 min avant votre départ à la Promenade du Peyrou.
Votre sac doit faire maximum 20L.

Cette année, le Montpellier Run Festival et la Matmut proposent une « épreuve » à allure libre 100% accessible et solidaire : le 5km Matmut #NésPourBouger.

TRANSPORTS



PARKINGS CORUM,
COMÉDIE, POLYGONE
ET GAMBETTA - PAYANTS



STATIONNEMENT VÉLO
RUE DE LA MERCI & PLACE GIRAL
MONTPELLIER - GRATUIT

TRAM

3

ARRÊT
PLAN CABANES

TRAM

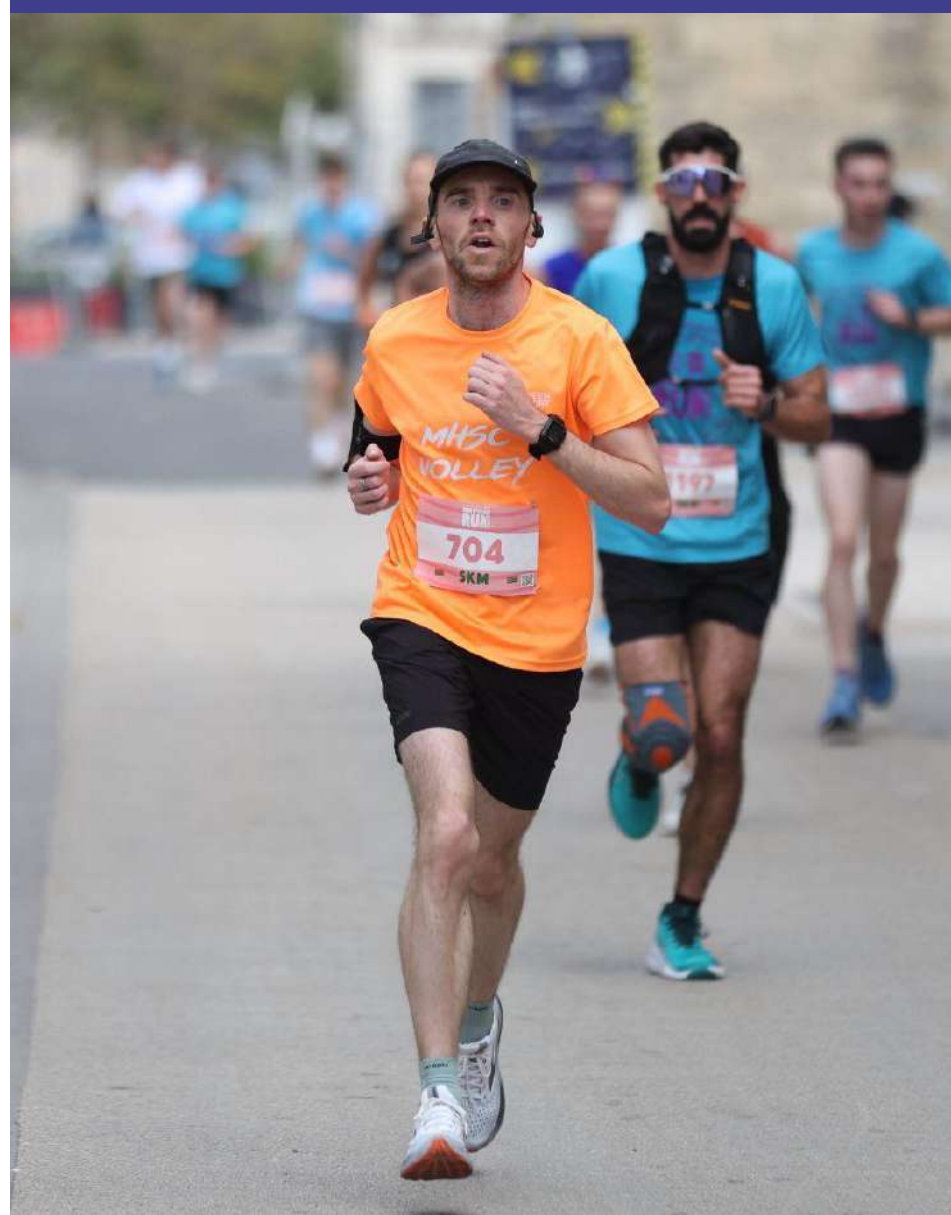
4

ARRÊT PEYROU
ARC DE TRIOMPHE

BUS

6 10

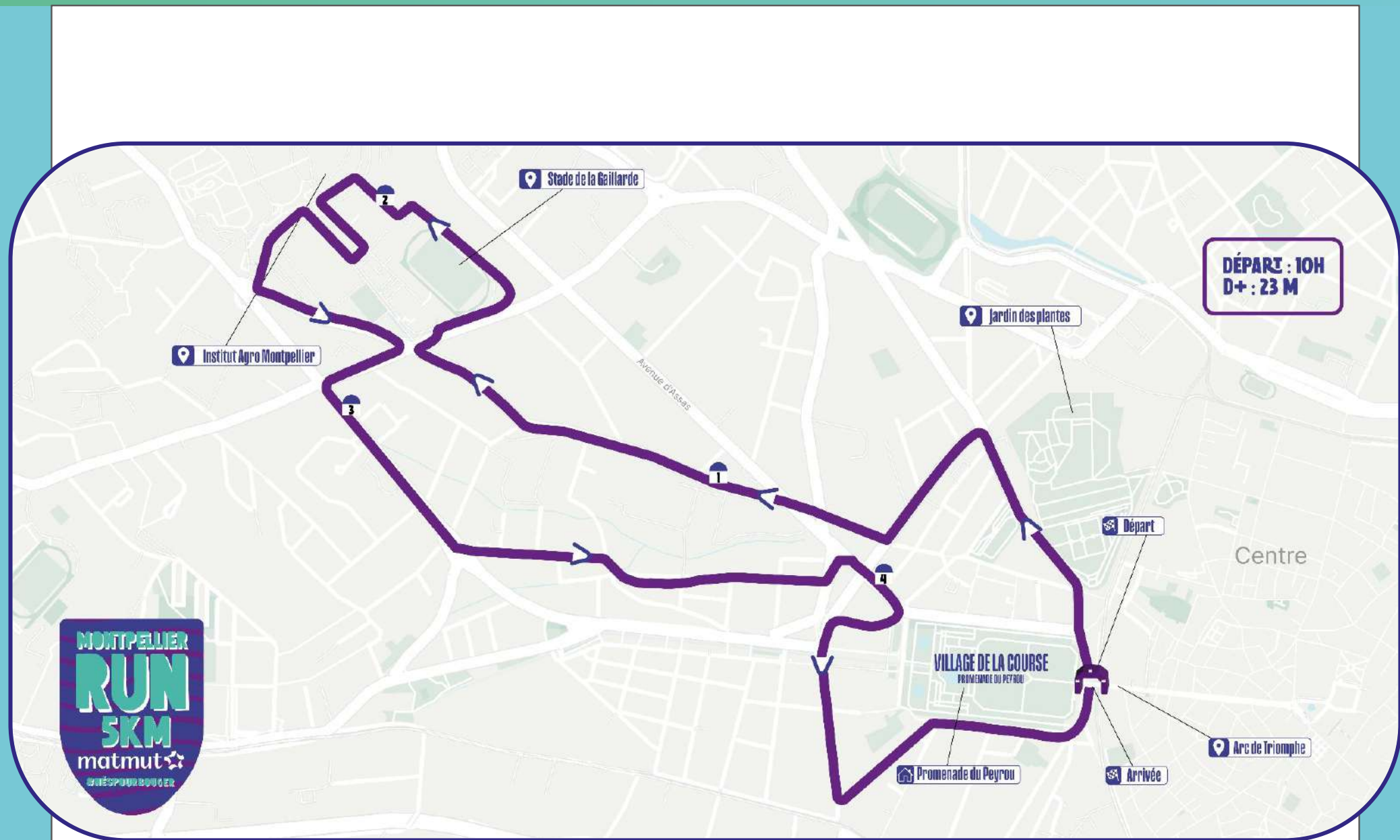
MAX ROUQUETTE
(NON DESSERVI
LE SAMEDI À PARTIR DE 7H,
ET LE DIMANCHE À PARTIR DE 9H)



LE 5 KM MATMUT

#NésPourBouger

Le Parcours



[Découvrir le parcours GPX](#)



UN PARCOURS POUR BOUGER

Sportif ou non, nous sommes tous en mesure de parcourir 5 km. Nous le faisons d'ailleurs au quotidien sans nous en rendre compte et en allant à notre rythme, en promenant notre chien ou en courant après nos enfants ou encore en faisant du shopping ou des courses !

A l'arrivée, tout le monde gagne :
Chaque inscription au 5km Matmut #NésPourBouger permettra de reverser 4€ à l'association Premiers de Cordée pour offrir aux enfants hospitalisés de pratiquer des activités sportives de façon ludique, directement depuis leur chambre d'hôpital !

UNE COURSE RESPONSABLE

NOS ENGAGEMENTS



50 000 BOUTEILLES ET COBELETS
À USAGE UNIQUE ÉVITÉS !

Adieu les bouteilles en plastique !
Le Montpellier Run Festival 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 !

+ DE **20 000** LITRES D'EAU ÉCONOMISÉS !
100% de nos toilettes présentes sur le village
seront des toilettes sèches.



DES PRODUITS 80% BIO

ZÉRO DÉCHET

LOCAL

ARTISANAL

Les magasins Biocoop Courreau et Biocoop Clemenceau,
en partenariat avec le CIVAM Bio 34, fournissent des
produits bio, privilégiant un approvisionnement
local et Zéro Déchet.
Vous pourrez aussi acheter des produits bio et locaux
sur le stand du village.



78% de l'émission carbone d'un événement
vient du transport des participants.
C'est pourquoi il est fortement conseillé
d'utiliser le réseau de transport en commun !

Un événement accessible et inclusif !
Nos parcours sont contruits afin de
proposer des épreuves accessibles à
toutes et à tous.



Course à pied ne rime pas avec déchets !
Des éco-messagers seront présents sur le site
afin de sensibiliser directement les coureurs ou les
spectateurs sur les sujets de gestion des déchets.

47% des inscrits sont des inscrites !
Nous sommes très fiers d'atteindre un
pourcentage de participation féminine
supérieure à la moyenne.



**PLUS DE 25 TONNES DE CO₂ ÉVITÉES
UNIQUEMENT GRÂCE AUX MÉDAILLES
EN BOIS ET MADE IN FRANCE !**

Nos trophées et médailles sont fabriqués
en bois issu de forêts françaises gérées
durablement : un matériau renouvelable et
respectueux de l'environnement.
C'est **27** fois moins de rejet de CO₂ que des
médailles en métal venues du bout du monde !



**Pensez à prendre vos flasques,
gourdes, gilets d'hydratation :
vous pourrez les remplir sur les
ravitos !**

SUIVI LIVE

[LIEN DE SUIVI](#)



[LIEN DE SUIVI EKIDEN](#)



Gardez ces liens pour accéder directement au suivi des coureurs le Jour-J.



CIRCULATION



[LIEN WAZE SAMEDI](#)



[LIEN WAZE DIMANCHE](#)



Afin de **limiter les perturbations**, les coureurs sont invités à informer leurs proches qu'il sera **difficile d'accéder à certaines zones en voiture**. Il est fortement recommandé d'utiliser les **transports en commun** ou de se renseigner sur les conditions de circulation en temps réel via **Waze**.


VOS PHOTOS

PHOTOS MRF 2026



Gardez ce lien pour précommander et accéder directement à vos photos disponibles dès le lundi 20 avril.



 **Durant la course, des photographes seront présents ! Assurez-vous de porter votre dossard de manière visible pour retrouver vos photos après la course.**

DANS VOTRE ASSIETTE

Parce que votre santé et votre énergie sont nos priorités, nous n'avons rien laissé au hasard. Cette année, l'ensemble de nos ravitaillements sur le parcours et à l'arrivée a été minutieusement élaboré en collaboration avec une nutritionniste-diététicienne diplômée.



LAURA MARTINEZ



Laura Martinez Diététicienne

VOS RAVITAILLEMENTS

- ▶ Notre partenaire Nutripure vous propose des barres ou gels énergétiques, à récupérer avec votre dossard !
- ▶ Des ravitaillements bios et éco-responsables seront proposés tout au long des parcours afin de vous accompagner dans les meilleures conditions.
- ▶ Aucune bouteille plastique ne sera distribuée. Vous trouverez des gobelets réutilisables pré-remplis et pourrez remplir vos flasques ou gourdes.



NUTRIPURE

DANS VOTRE ASSIETTE

COMPOSITION

Une large variété d'aliments et de boissons sera mise à disposition par nos partenaires Biocoop et CIVAM 34 pour répondre aux besoins des coureurs :

- > Fruits frais
- > Fruits secs & pâtes d'amande
- > Bretzels & crackers
- > Boissons

À L'ARRIVÉE

- Du pain : pour refaire votre stock énergétique
- Des boissons telles que de l'eau, du jus et du sirop de grenadine : pour vous réhydrater
- Des sablés aux amandes citron ou avoine chocolat noir : rien que pour le plaisir
- Du fromage : pour le plaisir et pour optimiser votre récupération musculaire grâce à ses protéines
- Des fruits frais tels que des oranges ou des pommes : pour leurs apports en antioxydants
- Des graines oléagineuses, amandes et noix : pour l'aspect anti-inflammatoire, plus que bénéfique après des heures d'effort

AUX COULEURS DU MRF

Courez aux couleurs du Montpellier Run Festival ! Vous pourrez venir récupérer votre t-shirt et/ou vos chaussettes aux **stands dotations sur le village**, Promenade du Peyrou.



Les t-shirts sont inclus lors de l'inscription, sauf si vous avez fait le choix écoresponsable de ne pas le commander. Les chaussettes sont disponibles à un tarif de 13€.

FESTIVAL



MONTPELLIER

RUN FESTIVAL

SAMEDI 18 AVRIL 2026

PROMENADE DU PEYROU



DE 18H À 22H30

NOCTURNE MUSIQUE ÉLECTRO

SYNAPSON DJ SET

HEDENA – DE PHASE – N J

ENTRÉE GRATUITE

   #MRF2026

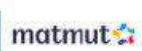
INFOS SUR MONTPELLIERRUNFESTIVAL.FR

PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRE OFFICIEL

FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES MÉDIAS



ALLTRICKS COMMUNITY

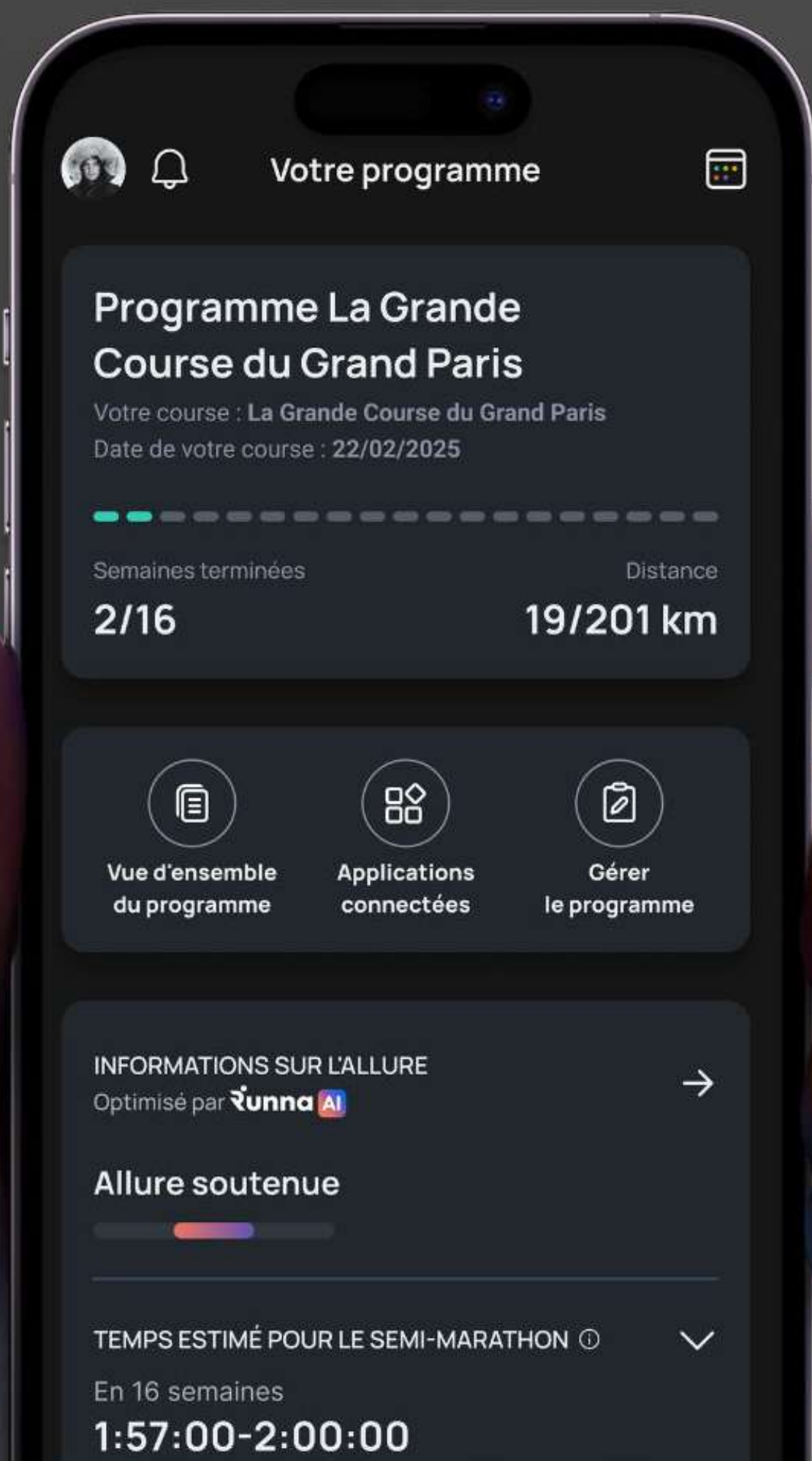
**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ
ALLTRICKS MONTPELLIER**

Social run - ride - testing

Toutes les infos et événements à venir sur
notre page Heylo

INSCRIPTIONS





Runna by STRAVA

Votre coach de course personnalisé

Des plans d'entraînement sur mesure pour atteindre vos objectifs de course. Que ce soit votre première fois ou que vous visiez un record personnel.

Utilisez le code **MONTPELLIER26** pour deux semaines gratuites

CONCOUIDS CONCOURS

CONCOURS



Je tente ma chance

Midi Libre

RESTONS
À LA PAGE !





**À BIENTÔT
SUR LA LIGNE
DE DÉPART !**



Suivez l'actualité de la course sur nos
réseaux !