

Roadbook du Tara coureur



Informations importantes

- Les courses vont se dérouler en partie de nuit donc penser à prendre le matériel Obligatoire (une couverture de survie, un sifflet, une lampe frontale (chargée))
- Prévoir une ceinture porte dossard ou des épingles,
- Votre dossard doit toujours rester visible par les signaleurs,
- Le jour de la course, interdiction de se garer sur le parking du centre commercial du Barry, voir la rubrique «Se garer »,
- Pas d'inscription le jour de la course,
- Une pièce d'identité est nécessaire pour le retrait de votre dossard,
- Prévoir votre gobelet, il n'y aura pas de gobelet sur les ravitaillements.

Départs

Les départs des courses auront lieu sur les **Allées Niel** dans le centre de **Muret** à 1Km du stade Colette Besson.

Dossards et Arrivées

Salle Alizé
Stade Colette BESSON
40, avenue Henri Peyrusse
31600 Muret

Venir

Plusieurs possibilités de transports écoresponsables s'offrent à vous pour venir au TMT :

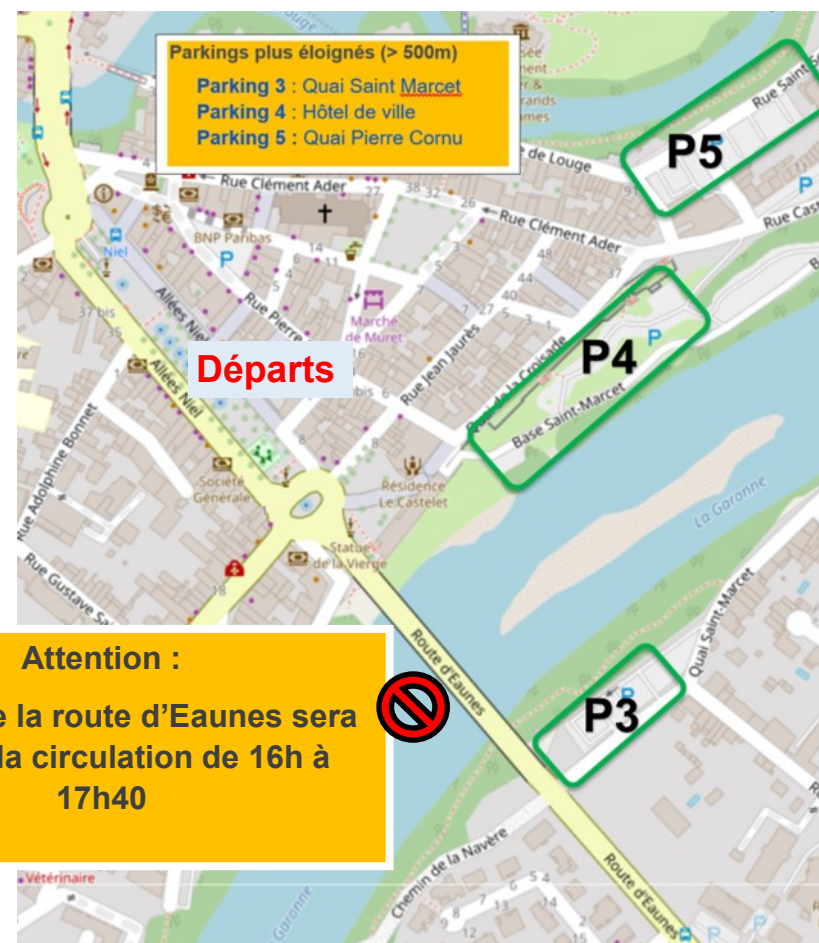
- **Train** : la gare de muret se situe à seulement 2 km du site du départ [itinéraire depuis toulouse](#),
- **Co-voiturage** : vous pouvez proposer ou rechercher votre trajet sur la plateforme [Corunning](#),
- **Vélo** : nous vous proposons un emplacement à côté de la salle Alizé pour déposer vos vélos.



La circulation autour du pont de la route d'Eaunes sera difficile car il sera fermé à la circulation de 16h à 17h40

Se garer

Plusieurs zones de parking disponibles autour de l'enceinte du stade Colette Besson ou proches du départ.



Plan des sites

Départs

Allées Niel dans le centre de Muret



Arrivées

Salle Alizé
Stade Colette BESSON
40, avenue Henri Peyrusse
31600 Muret



Remise des dossards

Une pièce d'identité est nécessaire pour le retrait de votre dossard et à minima une copie d'une pièce d'identité pour les personnes non présentes au retrait.

- Jeudi 05/02/2026



De 17h à 19h00 à **Noé** au magasin de **Secteur Cycle**
Zone activité la maladrerie
31410 Noé

- Vendredi 06/02/2026



De 10h à 19h à **Portet sur Garonne** au magasin **Chullanka**
Zone commerciale Portet sur Garonne,
10 Boulevard de l'Europe
31120 Portet-sur-Garonne

- Samedi 07/02/2025

De 12h à 16h45 à **Muret** sur le site d'arrivée de la course
Salle Alizé
Stade Colette Besson
31600 Muret

Horaires de départ

- Courses

- 16h00 : La **RARAMURI** de 28km et 600m D+
- 16h45 : La **BARRANCA** de 13km et 200m D+
- 17h15 : La **SIERRA** de 18km et 400m D+

- Animations Enfants

- 15h00 : Mini TARAS de 750m
- 15h15 : Maxi TARAS de 1500m

Récompenses

- 1 lot pour les 3 premiers Femmes & Hommes de chaque course,
- 1 lot pour la ou le plus âgé de la course,
- 1 lot pour l'entreprise la plus représentée,
- 1 lot pour le gagnant sur segment Strava au kilomètre 5,5.

Le retrait de votre dossard sera possible jusqu'à **30 minutes** avant votre course

Ravitaillements

Chaque participants devra apporter son propre gobelet.

La FFA recommande d'être équipé et d'utiliser son propre contenant de ravitaillement liquide (poche à eau, gourde, flasque, bouteille, gobelet,...)

Le trail se déroulera en semi-autonomie, avec des points de ravitaillement :

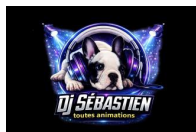
- **La RARAMURI 28 KM :**
 - 4 ravitaillements Km 7,5 - 18 - 23 et Arrivée
- **La SIERRA 18 KM :**
 - 3 ravitaillements Km 7,5 - 13 et Arrivée
- **La BARRANCA 13 KM :**
 - 2 ravitaillements km 7,5 et Arrivée.

Sur les ravitaillements le long des courses vous trouverez :

- Eau, Coca, oranges, bananes, fruits secs, chocolat, pates de fruit, Tuc et bonne humeur.

Le TMT bénéficie du label Trail Runner Foundation et aucun gobelet plastique ne sera disponible sur les courses.

A l'arrivée, des surprises et une soirée festive vous attendent pour fêter notre 10ième édition.



Services disponibles

Echauffement collectif



Une séance d'échauffement collectifs sera proposée par Hugo de [CARGO Gym](https://www.cargogym.fr), avant les départs de chaque course.

Consignes sac

Un espace non surveillé est aménagé dans la salle Alizé pour vous permettre de laisser votre sac.

Ostéopathes

Des ostéopathes de choc vous attendront pour vous remettre d'aplomb.

Garderie d'enfants

Le TMT propose gratuitement pour tous les parents coureurs une garde d'enfants le jour de la course grâce à notre partenaire Ema Muret. Inscription par mail : contact.muret@ema.family
L'accueil est assuré de 15h25 à 20h30 pour les enfants à partir de 3 ans.



Pas d'inscription le jour de la course.

Parking vélo

Un espace vous est réservé devant la salle Alizé.

Espace de nettoyage

Un peu trop de boue sur les chaussures ? On a pensé à vous, quelques brosses et de l'eau seront à disposition pour leur refaire une beauté.

Sanitaires

Des toilettes et des douches sont disponibles dans la salle Alizé.

Le petit plus, pour les tara joueurs



CHALLENGE SEGMENT STRAVA



Pour cette dixième édition nous avons nommé un segment **"TMT la 10^{ième} ! On donne tout !"**

Ce segment démarre au KM 5,5 et se situe dans la première côte du parcours au niveau du chemin des Territs.

Des banderoles rappelleront le début et la fin du segment.

Une récompense pour la meilleure et le meilleur toutes courses confondues.



Longueur => 670 mètres

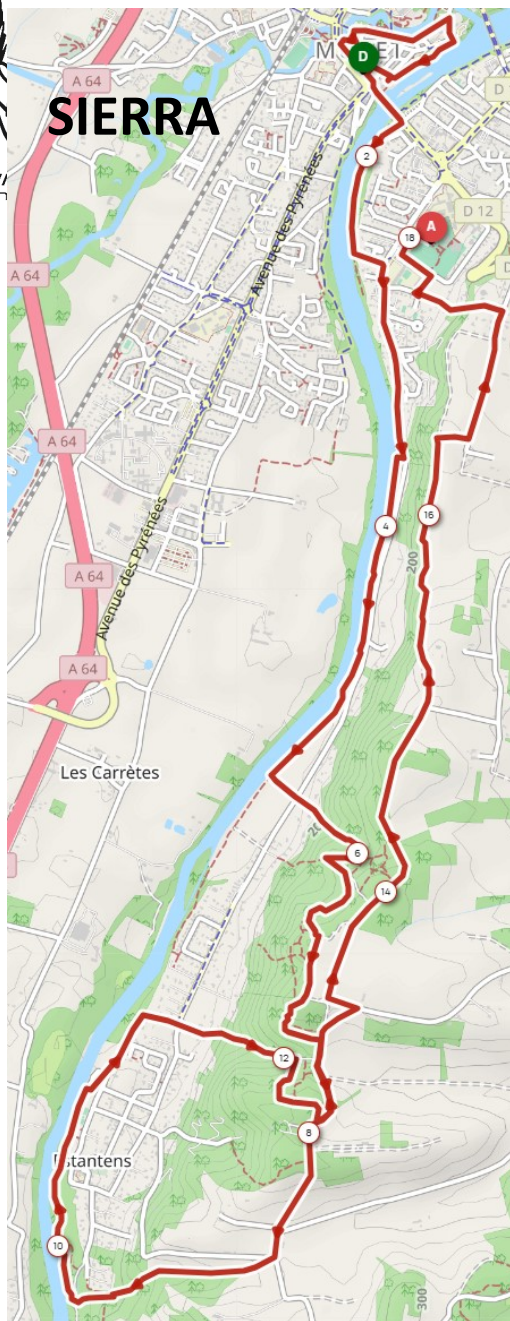


Dénivelé => 90 mètres



Pente moyenne 13%

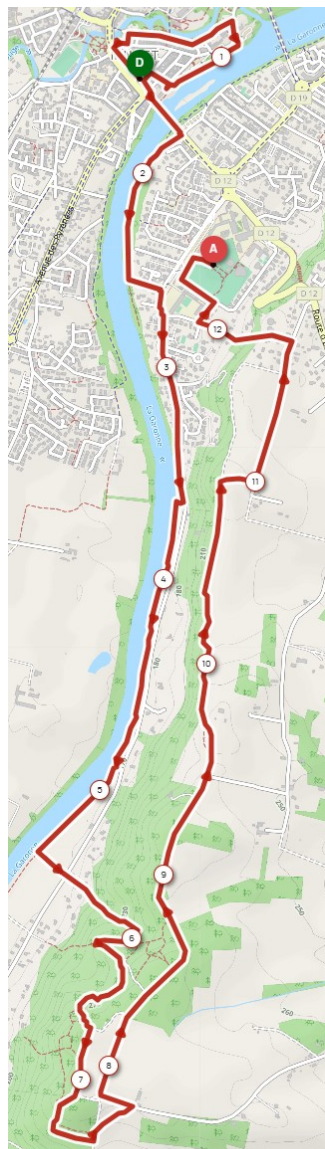
SIERRA



Distance 18.12 km
Dénivelé + 355 m
Dénivelé - 357 m
Altitude min. 163 m
Altitude max. 290 m



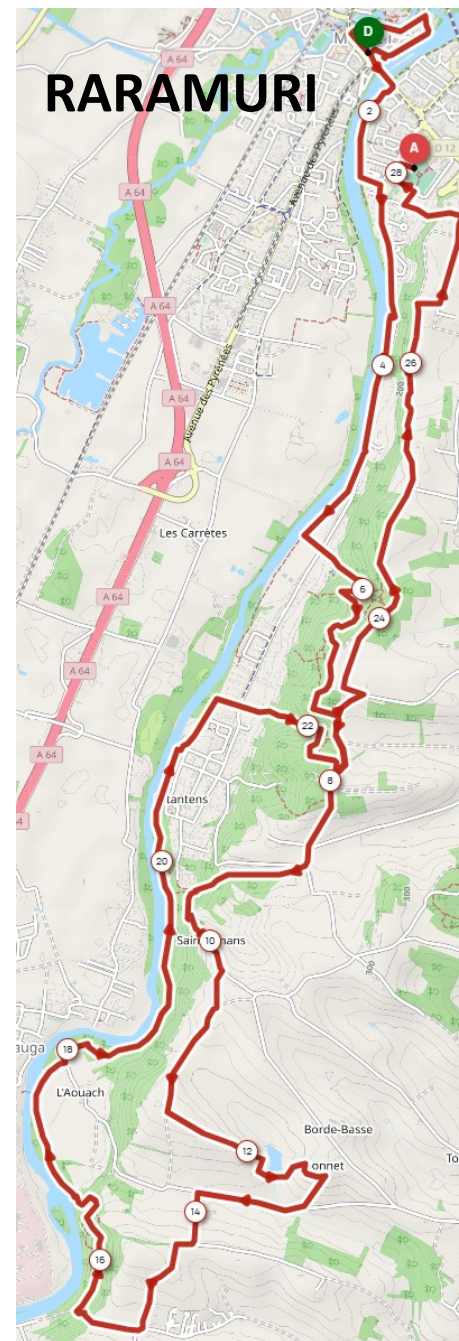
Parcours BARRANCA



Distance 12.58 km
Dénivelé + 190 m
Dénivelé - 193 m
Altitude min. 163 m
Altitude max. 288 m



RARAMURI



Distance 28.16 km
Dénivelé + 555 m
Dénivelé - 558 m
Altitude min. 163 m
Altitude max. 288 m



Consignes de sécurité

Respecter le code de la route lors des passages sur route

Barrière horaire

Une barrière horaire est fixée à **20h30**, après cette heure, le coureur devra remettre son dossard et la puce à n'importe quel signaleur. Le reste du parcours, s'il le souhaite, s'effectuera sous la responsabilité du coureur. Il pourra cependant se faire raccompagner en voiture jusqu'au point de départ depuis un point de ravitaillement.

Matériel

Les courses s'effectuant en grande partie sur des sentiers et chemins pouvant être boueux et glissants, il est conseillé d'utiliser des chaussures de Trail.

Interdiction d'utiliser des bâtons sur les trois épreuves.

Matériel obligatoire : une couverture de survie, un sifflet, une lampe frontale (chargée).

Matériel conseillé : un téléphone (chargé avec le numéro des secours enregistré en favori), une veste de pluie.

il est à noter que les courses ayant lieu en partie de nuit, et en hiver, les participants devront être équipés en conséquence.

Abandon

Les concurrents qui souhaitent abandonner, devront le faire savoir aux postes de ravitaillement ainsi qu'au contrôle des dossards ou à n'importe quel signaleur de l'organisation.

Un retour par un véhicule de l'organisation sera possible après le passage du dernier coureur et en fonction des disponibilités

Respecter les consignes des signaleurs

Signalisation et balisage

Le balisage est assuré avec des piquets spécifiques ainsi que des panneaux fléchés.

Sur les portions ouvertes à la circulation, le concurrent devra se conformer au code de la route. Des signaleurs seront présents aux points jugés les plus problématiques.

Des serre-files seront présents pour sécuriser les courses. Ils assureront également le dé-balisage systématique.

Accidents

Vous trouverez sur votre dossard le numéro de téléphone d'urgence que vous pouvez appelez en cas de problème.

Si vous êtes victime ou témoin d'un accident :

1. contactez les secours

- En appelant le numéro d'urgence de la course,
- En rejoignant le point bénévole le plus proche,
- En demandant à un autre coureur de prévenir les secours.

2. Signalez votre position via votre téléphone ou avec un sifflet

En cas d'accident grave ou d'urgence vitale appeler le 18 ou 112 puis appeler le numéro d'urgence de la course.

Éthique de course

- En cas de blessure ou d'accident d'un concurrent, chacun devra porter secours à la victime ou avoir le comportement le plus approprié.
- Respecter la faune et la flore : ne pas jeter de bouteille et sachet de barre énergétique usagés sur le sol.
- Respecter le balisage, seul garant de votre bonne orientation.
- Profiter des paysages.
- Respecter les zones autorisées au public.
- Ne pas fumer sur les zones de ravitaillement.

Contacts



[Suivez nous sur notre page Facebook](#)



[Suivez nous sur Instagram](#)



organisation.tmt@gmail.com



www.tarahumarasmuretclub.fr

Nos partenaires

