

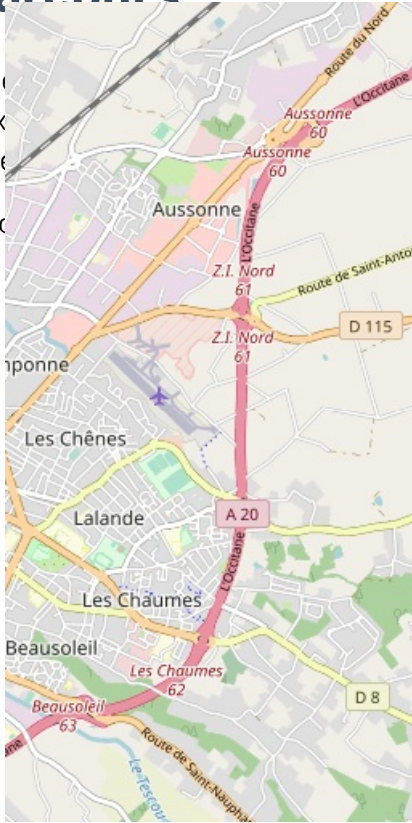
## Marathon

Au cœur de Montauban, parcourez la distance mythique des 42,195 kilomètres !

### Parcours

Fidèle à sa tradition, le parcours du marathon de Montauban se fait sur 2 boucles au fil des lieux emblématiques de la ville. Les revêtements bitumés à près de 100% et avec un dénivelé minimal assurent un parcours agréable et sécurisé.

La course, organisée par l'Association Montaubanaise de Course à Pied (AMCAP), bénéficie du Label Régional et permet un classement et une qualification.



**1/2 Maraton et Marathon de Montauban 2022**  
Type : Course à pied - Distance : 21.10 km - Balises :   
[Imprimer](#) - [Vitesse et temps](#) - [Trace GPX](#)

Conformément au cahier des charges de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), des points de ravitaillement assurés par les bénévoles du marathon seront mis en place tous les 5 km jusqu'à l'arrivée. Les ravitaillements individuels sont autorisés, mais à l'entière charge du coureur (de la mise en place à la récupération).

### Participants

La course est ouverte aux femmes et aux hommes des catégories ESPOIRS (2000 à 2002), SENIORS (1988 à 1999) et MASTERS (avant 1987). Les licenciés FFA devront fournir une photocopie de licence valide au jour de la course.

**Meilleurs temps 2021**

1 - NOUTARY Gabriel	2h39'43
2 - LAVERGNE Bertrand	2h42'59
3 - PERGET Mathieu	2h52'39
4 - THOREY Valentin	2h56'28
5 - PIPERAUX Axel	2h57'20
6 - CALS Yoann	2h59'15
7 - RICHARD Léo	3h00'25
8 - DUPUY Lionel	3h02'56
9 - MONTEL Johan	3h03'45
10 - ZEMB Nicolas	3h04'10
11 - MILHEAU Laurent	3h04'38
12 - ROCHETTE Rémy	3h05'00
13 - FAGIS Mathieu	3h07'49
14 - JAUROU Hugo	3h08'23
15 - RIPA Julie	3h08'34
16 - DEBREILLY Franck	3h10'36
17 - VUILLEMARD Martin	3h11'58
18 - ENGERRAN Fabien	3h13'21
19 - WARNAULT Fabien	3h14'28
20 - DUPPI Daniel	3h14'55
21 - HEMERY Floréal	3h16'44
22 - ALI-ZOUBER Mustapha	3h17'45
23 - BOUCHET Vincent	3h17'50
24 - POLONI Benoit	3h19'16
25 - GIORDAN Laurent	3h19'53
26 - DUHAMEL Christophe	3h21'43
27 - BONNEFOUS Hervé	3h22'06
28 - NIQUET Jean	3h23'00
29 - MENG Olivier	3h25'09
30 - PROVINI Bastien	3h25'22

> **Voir tous les résultats en cliquant ici (<https://www.stsport.fr/LIVE/g-live.html?f=VILLEDEMONTAUBAN/2021-MARATHONMONTAUBAN.clax>)**



## Dossard et départ

Les coureurs pourront récupérer leur dossard sur le Village du Marathon le samedi 26 mars de 9h à 19h et le dimanche 27 mars à partir de 7h.

Le départ de la course sera donné le dimanche 27 mars 2022 à 8h30 sur l'avenue du 10<sup>ème</sup> Dragon, au Cours Foucault. Deux sas de départ sont proposés aux coureurs qui souhaitent effectuer une performance chronométrique.

<https://www.marathon-montauban.com/les-courses/marathon?>

## Sas ELITE

Concerne tous les coureurs ayant effectué une performance chronométrique sur route reconnue par la FFA. Justificatif obligatoire. Temps permettant d'accéder à ce sas :

- > Moins de 3H pour les hommes
- > Moins de 3H35 pour les femmes

## Sas PERFORMANCE

Concerne tous les coureurs, affiliés ou non à la FFA, souhaitant effectuer une performance chronométrique significative sur la distance de leur choix et de profiter de ce sas pour légitimer cette performance. Temps permettant d'accéder à ce sas :

- > 3H à 3H20 pour les hommes
- > 3H35 à 3H45 pour les femmes

## Meneurs d'allure

L'organisation du marathon de Montauban propose à ceux qui se fixent un objectif chronométrique de se « caler dans la foulée » de coureurs confirmés qui, repérables par une voile de couleur, ont pour mission de boucler les 42,195 km en un temps prédéfini.

➤ **Le Marathon en 3h :**

Soit une vitesse de 4'16" au Km (14 Km/h)

Une allure très régulière et soutenue. Ravitaillements pris à la volée.

➤ **Le Marathon en 3h15 :**

Soit une allure de 4'38" au Km (13 Km/h).

Une allure très régulière et soutenue. Ravitaillements pris à la volée

➤ **Le Marathon en 3h30 :**

Soit une allure de 4'59" au Km (12 Km/h).

Rythme régulier entre les postes de ravitaillement. Ralentissement aux ravitaillements.

➤ **Le Marathon en 3h45 :**

Soit une allure de 5'20" au Km (11,3 Km/h).

Maintenir une allure régulière et garder une distance suffisante avec les meneurs d'allure pour ne pas s'entasser avec les autres coureurs.

➤ **Le Marathon en 4h :**

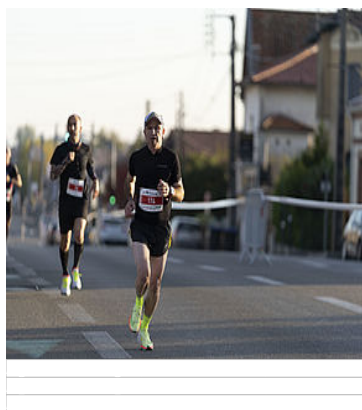
Soit une allure de 5'42" au Km (10.5 Km/h).

La barre « mythique » des 4 heures. Prudence sur la première moitié du parcours et respect des ravitaillements. Brefs arrêts sur chaque point de ravitaillement.

➤ **Le Marathon en 4h30 :**

Soit une allure de 6'25" au Km, (9,4 Km/h)

Une allure régulière et des arrêts à chaque ravitaillement.



## Dotations

Tous les coureurs auront une dotation d'une valeur d'environ 50€, comprenant T-shirt, produits locaux, etc.

Prime de 400€ pour les vainqueurs scratch (hommes et femmes). En cas de contrôle anti-dopage, les primes seront distribuées après retour négatif de l'organisme de contrôle anti-dopage, à l'organisation.