



05/10/2025

MARATHON DES PYRÉNÉES HAUT-GARONNAISES



SOMMAIRE

1. BIENVENUE

2. PROGRAMME ET INFOS CLÉS

3-4. LES FORMATS DE COURSE

6. DÉTAILS DU PARCOURS

8. ACCÈS NAVETTES/PARKINGS

9. SÉCURITÉ ET SECOURS

11-12. HÉBERGEMENTS ET RESTAURATION

14-15. CONSEILS NUTRITION ET COURSE

16-17. PARTENAIRES & INFORMATIONS PRATIQUES

18. INFOS ET CONTACTS



LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
AU CENTRE DES PYRÉNÉES
www.cc-pyreneeshautgaronnaises.fr

BIENVENUE

1re édition

Bienvenue à la 1re édition du Marathon des Pyrénées Haut-Garonnaises ! Entre patrimoine, paysages d'exception et ambiance festive, vivez une aventure unique de Saint-Bertrand-de-Comminges à Bagnères-de-Luchon. Merci à toutes et tous de faire partie de cette belle première !



Objectif

Le Marathon des Pyrénées Haut-Garonnaises vise à promouvoir le patrimoine et dynamiser la région à travers une course reliant Saint-Bertrand-de-Comminges à Bagnères-de-Luchon, alliant défi sportif, tourisme local et engagement solidaire.



PROGRAMME

06h00

Retrait des dossards

08h00

Présentation au SAS

08h30

Départ Marathon & relais

09h30

1er départ du 2e relayeurs

10h45

Premier arrivée à Luchon

15h00

Remise des récompenses

15h45

Arrivée dernier coureur

N'OUBLIEZ PAS !

- Départ de St Bertrand de Comminges 08h30
- Point relais à Cierp Gaud (09h30 à 12h30)
- Arrivée à Bagnères de Luchon

RETRAIT DOSSARDS

- Gare de Luchon
Samedi 04 Octobre de 09h à 19h
- St Bertrand de Comminges
Dimanche 05 Octobre de 06h à 07h45

DEUX FORMATS



Marathon

Affrontez seul les 42 km et les 533 D+ du Marathon des Pyrénées. Un parcours exigeant sur route, au cœur des paysages grandioses des montagnes.

Entre efforts intenses et panoramas saisissants, vivez une aventure sportive unique, réservée aux amateurs de défis



Marathon relais

Vivez l'expérience en binôme! Chaque coureur parcourt environ 21km, avec 129m de D+ sur la 1er partie et 404 de D+ sur la 2e partie. Le passage de relais se fait en zone sécurisée à mi-parcours, à Cierp Gaud. Parfait pour partager l'effort tout en profitant de l'ambiance.

DÉPART / ARRIVÉE



Le départ

Saint-Bertrand-de-Comminges, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un village emblématique des Pyrénées. Sa cathédrale majestueuse en fait un site incontournable, choisi comme point de départ du Marathon des Pyrénées Haut-Garonnaises 2025.



Le relais

Le relais du Marathon des Pyrénées Haut-Garonnaises s'élancera depuis Cierp-Gaud, charmant village niché au pied des montagnes. Entre rivière et sommets, ce point de départ promet un cadre exceptionnel pour les coureurs comme pour les spectateurs.



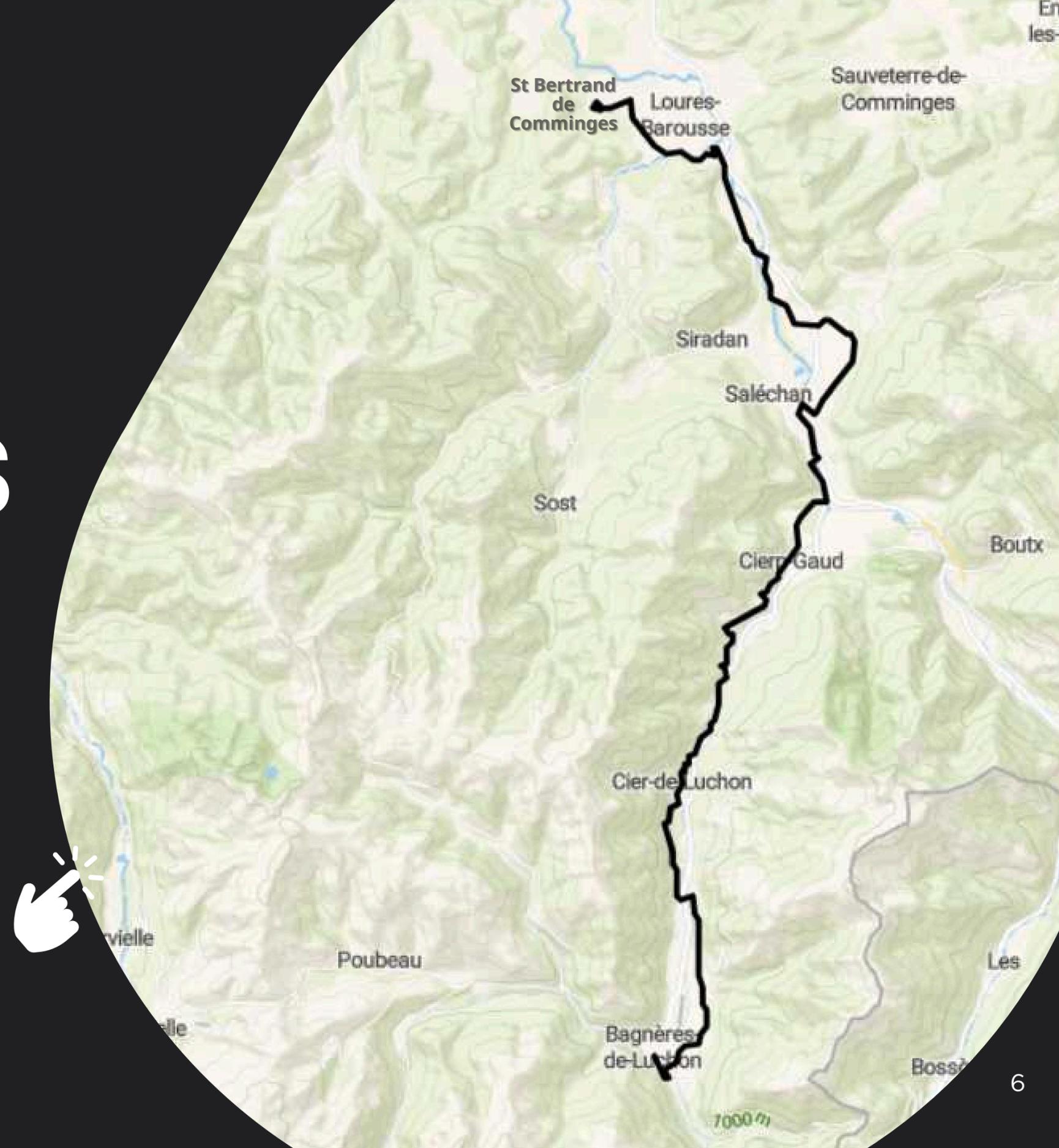
L'arrivée

Bagnères-de-Luchon est une station thermale renommée des Pyrénées, connue pour ses eaux et ses paysages. En 2025, elle accueillera l'arrivée du premier Marathon des Pyrénées Haut-Garonnaises, après un parcours de 42 km depuis Saint-Bertrand-de-Comminges.



ITINÉRAIRE HORAIRES

PARCOURS



Nom Commune	Km parcourus	km restants	Entrée	Sortie	Horaires 18km/h	Horaires 6km/h
HAUTE-GARONNE						
SAINT BERTRAND DE COMMINGES	0	42,19	D26G	Rue d'autruche	08h30	08h50
VALCABERE	1,8	40,4	Rue d'autruche	Chemin de saint just	08h35	09h00
HAUTE-PYRENEES						
SARP	3,1	39,1	D26	D26	08h40	09h15
IZAOURT	4,1	38	D26	La Garonne à vélo	08h40	09h15
BERTREN	5,6	36,6	La Garonne à vélo	La Garonne à vélo	08h45	09h30
HAUTE-GARONNE						
GALIE	7,7	34,5	La Garonne à vélo	La Garonne à vélo	08h45	10h20
 1 RAVITO	9,3	32,9	La Garonne à vélo			
ORE	11,6	30,6	La Garonne à vélo	D33A	09h00	10h40
FRONTIGNAN DE COMMINGES	13,4	28,8	D33A	D618	09h10	11h10
 2 RAVITO	13,4	28,8	Centre du village			
FRONSAC	15,9	26,3	D618	La Garonne à vélo	09h20	11h20
CHAUM	18,4	23,8	La Garonne à vélo	D825	09h25	11h40
ESTENOS	19	23,1	D825	D125	09h25	11h50
 CIERP-GAUD	21,6	20,6	D125	D44	09h30	12h15
 3 RAVITO	21,5	20,5	Centre du village parking			
SIGNAC	23,4	18,8	D44	D44	09h40	12h30
BACHOS	24,8	17,4	D44	D44	09h50	12h40
GURAN	26,1	16,1	D44	D125	09h55	13h00
 4 RAVITO	26,1	16,1	Entrée du village			
LEGE	28,3	13,9	D125	D125	10h00	13h20
CAZAUX-LAYRISSE	29,2	13	D125	D125D	10h00	13h30
CIER-DE-LUCHON	29,7	12,5	D125D	Chemin des cavaliers	10h00	13h50
 5 RAVITO	29,7	12,5	Entrée du village			
ANTIGNAC	32,5	9,7	Chemin des cavaliers	D27B	10h20	14h30
 6 RAVITO	32,5	12,5	Sortie du tunnel			
SALLES-ET-PRATVIEL	35,3	6,9	D27B	D27	10h20	14h30
JUZET-DE-LUCHON	37,4	4,8	D27	D27	10h30	14h50
MONTAUBAN DE LUCHON	39,4	2,8	D27	D27	10h35	15h10
SAINT-MAMET	40,1	2,1	Impasse du stade	D125	10h40	15h20
BAGNERES-DE-LUCHON	42,1	0	Parc des thermes	Allée d'Etigny	10h45	15h45

TRANSPORTS & ACCÈS



SÉCURITÉ & SECOURS

La sécurité des participants est assurée tout au long du parcours par un dispositif médical dédié et une équipe de signaleurs. Des points de secours sont prévus pour garantir une prise en charge rapide si nécessaire.



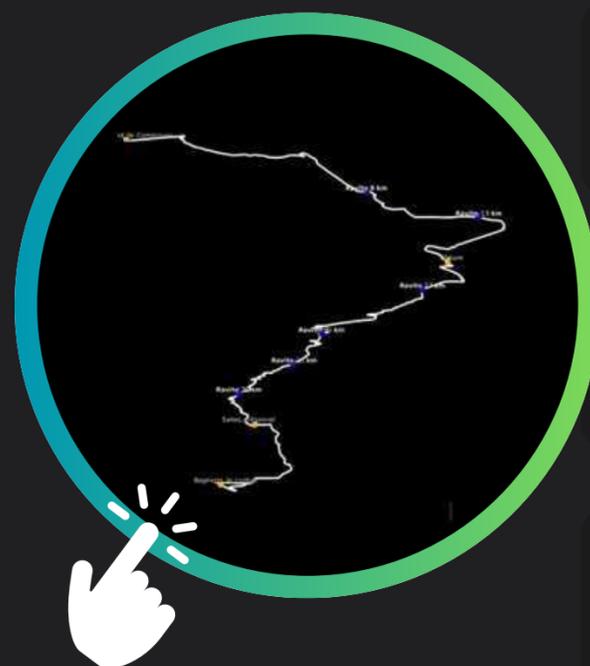
Trois postes de secours :
km 0 (départ), km 21
(relais), km 42 (arrivée)



**Secours mobile disponible sur
l'ensemble du parcours**



**+ de 120 bénévoles
répartis sur l'itinéraire**



**Présence de gendarmes pour
sécuriser les points sensibles**



**Numéro d'urgence imprimé sur
le dossard**



**Zone de repli prévue au
relais de Cierp-Gaud en
cas d'abandon**





ADRESSES UTILES

CAMPING PRADELONGUE

Le Camping Pradelongue vous accueille pour des vacances inoubliables au cœur des Pyrénées.

À quelques minutes seulement du centre-ville de Luchon.



HÔTEL LE CASTEL D'ALTI

L'Alti Hôtel détient le bénéfice d'un emplacement privilégié dans la station thermale de Luchon, à l'environnement calme et reposant propice à un séjour de détente.



BALCON DES PYRÉNÉES

Bienvenue au Village PRO BTP Vacances Les Balcons des Pyrénées***, installé à 400 m de l'établissement thermal et à 600 m du centre-ville de Luchon



GÎTES LES ECHAPPÉES BELLES

Les Échappées Belles bénéficient d'une localisation privilégiée au pied des montagnes et à deux pas de toutes les commodités.



HÔTEL LE ROYAL

Cet ancien hôtel situé face aux Thermes a été transformé en appartements de standing du studio au T4



LE PATIO DE LUCHON

En plein centre de Bagnères de Luchon, Le Patio de Luchon vous accueille dans un ancien hôtel entièrement rénové en chambres d'hôtes, avec beaucoup de cachet.



RESTAURANTS



LA TUTE DE L'OURS

22 Allées d'Étigny,
31110 Bagnères-de-Luchon
05 61 79 04 04
Mercredi à dimanche
9h30 à 22h30
20€ à 30€



LA PIQUE

Allée des Bains,
31110 Bagnères-de-Luchon
05 61 95 21 38
Mercredi à dimanche
9h à 23h
20 à 30 €



AU PETIT GLOU

6 Avenue Carnot,
31110 Bagnères-de-Luchon
05 62 00 14 10
Mercredi à Samedi
18h00 à 23h00
20 à 25 €



ILIXO

3 Cours des Quinconces,
31110 Bagnères-de-Luchon
07 87 16 99 54
Tous les jours
8h à 18h
12 à 25 €



CAFÉ DE LA PAIX

19 Allées d'Étigny,
31110 Bagnères-de-Luchon
09 82 31 88 27
Tous les jours
07h30 à 01h00
16 à 55 €

CONSEILS

The background is a solid black color. It features several abstract geometric shapes in teal and light green. On the left side, there are several overlapping triangles and a larger teal shape pointing downwards. On the right side, there are two long, parallel teal lines slanted downwards, and a teal triangle pointing upwards. At the bottom, there is a horizontal teal bar.

CONSEILS NUTRITION



LA VEILLE

La veille de la course, mise sur des glucides faciles à digérer (pâtes, riz, patate douce), une protéine maigre (poisson, volaille) et des légumes cuits. Évite les plats gras, épicés, les légumes crus et les fibres en excès. Mange léger pour préserver ta digestion.

PENDANT LA COURSE

Pendant la course, maintiens ton énergie sans déranger ta digestion : prends des glucides toutes les 45 minutes. Si tu préfères boire, choisis une boisson isotonique. Et surtout, bois par petites gorgées régulières !



PETIT DÉJEUNER

Le jour J, prends ton petit-déj tôt pour bien digérer. Choisis entre un repas classique (pain, beurre, miel, compote, yaourt) ou un gâteau sport, pratique et digeste. Ne teste rien de nouveau ce jour-là, et pense à bien mâcher : la digestion commence dans la bouche.

APRÈS LA COURSE

Après la course, la priorité c'est la réhydratation : eau + boisson riche en minéraux. Mange rapidement pour recharger tes réserves et aider tes muscles à récupérer. L'idéal ? Un apport en protéines et glucides, comme une barre protéinée.

CONSEILS MALINS POUR UN MARATHON RÉUSSI

Côté pratique

Teste ta tenue complète en entraînement – évite les surprises



Vaseline/crème antifrottement sur toutes les zones sensibles.



Charge ta montre & téléphone à 100 % la veille.



Planifie ta logistique (toilettes, transports, sas, proches).



Prépare un sac d'après-course : vêtement sec, serviette, snack.



Côté mental & ambiance

Prénom bien visible = encouragements garantis



Découpe la course mentalement (10 km – semi – 30 km – arrivée)



Reste calme au départ : garde ton allure dès le début



Kiffe l'ambiance : souris, interagis, ça booste l'énergie !



Accepte les passages durs : gère, respire, ça passe 💪



PARTENAIRES



ST BERTRAND
DE
COMMINGES



DÉPARTEMENT
HAUTE
GARONNE



COMMUNAUTÉ
DES
COMMUNES



RÉGION
OCCITANIE



BAGNÈRES
DE
LUCHON



[Cliquez sur les cercles](#)

TÉLÉCHARGEMENTS

[Télécharge STRAVA](#)

[Télécharge le RELIVE](#)

[Télécharge le STRAVA 1er relais](#)

[Télécharge le STRAVA 2e relais](#)

[Télécharge le RÈGLEMENT](#)



1^{RE} ÉDITION

MARATHON

05.10.25

Pyrénées Haut-Garonnaises



42.195
KM

S33
D+

ST BERTRAND
DE COMMINGES
DÉPART

BAGNÈRES
DE LUCHON
ARRIVÉE




Participez à la 1^{ère} édition !

INSCRIPTIONS EN LIGNE



MERCI !

Du patrimoine aux sommets,
courez au cœur des Pyrénées !

 06 32 68 68 08

 www.sportnconnect.com

 osesevents64@hotmail.com