

**7 SEPT.  
2025**



# TABLAR' RUN

LA COURSE D'OBSTACLES QUI DÉCOIFFE !

  
Commune de  
Plan-les-Ouates

## Un défi sportif fun et pour tous

Organisée par la Commune de Plan-les-Ouates, cette course ludique et sportive se distingue par son parcours parsemé d'obstacles. L'occasion parfaite pour se rassembler dans une ambiance légère et joyeuse et célébrer l'esprit sportif.

### **Parcours 3,5 km (1 tour) ou 7 km (2 tours)**

11 obstacles pour repousser ses limites ! Au programme, bain de boue, montagne de foin, toboggan aquatique et bien d'autres.

 Départ : chemin de la Butte

### **Le Village**

Un lieu convivial de rencontres et de partages dans lequel se retrouvent participants et spectateurs. On y vient pour retirer un dossard, s'échauffer, encourager et même se restaurer.

 Sur la Butte

### **Parc des Mômes**

Un espace spécialement pensé pour les plus petits (0-5 ans) avec des obstacles à leur échelle. Les enfants sont sous la responsabilité de leur(s) parent(s).

 Dans le Village de la course



**Informations et inscriptions sur [www.tablar-run.ch](http://www.tablar-run.ch)**

# Choisis ta catégorie !

À chacun son rythme en toute sécurité pour franchir la ligne d'arrivée avec le sourire... et de la boue plein les chaussures!



## Mistons

8-11 ans • 3,5 km

Départ à 11h00

10 CHF\*



## Familles I

dès 5 ans • 3,5 km

Départ à 11h30

40 CHF\*

2 à 5 pers., 1 adulte/ équipe min.



## Familles II

dès 5 ans • 3,5 km

Départ à 12h00

40 CHF\*

2 à 5 pers., 1 adulte/ équipe min.



## Galopins

12-15 ans • 3,5 km

Départ à 13h00

10 CHF\*



## Clampins

dès 16 ans • 3,5 km

Départ à 14h00

20 CHF\*



## Barjots

dès 16 ans • 7 km

Départ à 15h00

20 CHF\*



### Inscriptions en ligne

Inscris-toi jusqu'au 3 septembre (minuit) sur [www.tablar-run.ch](http://www.tablar-run.ch).  
Aucune inscription sur place.

### % Tarif préférentiel \*

Les habitants de Plan-les-Ouates bénéficient de -50% sur les tarifs indiqués.

# Informations pratiques

Toutes les informations se trouvent sur le site de la course  
[www.tablar-run.ch](http://www.tablar-run.ch)



## Retrait des dossards

Sur la Butte, sous la grande tente, tu peux retirer ton dossard, soit la veille de la course de 13h à 17h, soit le jour de la course jusqu'à 1 heure avant ton heure de départ.



## Échauffements

Tu peux t'échauffer 15 minutes avant le coup de feu de ta course en suivant les indications d'un coach.



## Déguisement

Enfile ton costume pour encore plus de rires et viens affronter les obstacles. Super-héros, licorne, banane géante ou loup-garou - tout est permis !



## Remises des prix

Après chaque course, les participants ayant obtenu les trois meilleurs temps se retrouvent sur le podium et reçoivent un prix.



## Restauration

Divers Food trucks et une buvette vont ravir tes papilles - sucré ou salé, tu as l'embaras du choix!

Suivez les activités du  
Service des sports sur  
Instagram @sportsplo

