

34a MITJA MARATÓ + 10K CIUTAT DE TARRAGONA



**Diumenge
2 de novembre
de 2025**

Més informació
www.mitjatarragona.cat
[@patronatesportstgn](https://twitter.com/patronatesportstgn)
Tel. 977 550 299

**Sortida:
9 h Carrer
Torres Jordi**

Mitja Marató + 10K Ciutat de Tarragona

Un esdeveniment esportiu que uneix tradició, esforç i passió pel running en el cor del Mediterrani

Patrocina



Tarragona: Una ciutat que corre

Més de 30 anys d'història

La Mitja Marató i 10K de Tarragona són esdeveniments consolidats que formen part de l'ADN esportiu de la ciutat, amb una trajectòria de més de 30 anys.

Molt més que una cursa

L'esdeveniment transforma Tarragona en un gran escenari de running, combinant esport, cultura i convivència en una jornada inolvidable.

Cada any, milers de corredors omplen els carrers de Tarragona, creant una onada d'energia i entusiasme que es respira a cada racó de la ciutat.





Serveis i comoditats per als corredors

Animació constant

Durant tot el recorregut trobareu punts d'animació amb música, batucades i espectadors que us motivaran a cada pas. L'ambient festiu us acompanyarà fins a la meta.

Guarda-roba i fisioteràpia

A la zona de meta tindreu accés a guarda-roba gratuït per deixar les vostres pertinences i servei de fisioteràpia per recuperar-vos després de l'esforç.

Llebres oficials

Corredors experimentats marcaran diferents temps objectiu (d'1h24' a 2h) per ajudar-vos a mantenir el ritme desitjat durant tota la cursa.

Zona de recuperació

A l'arribada, una àmplia zona amb fruita fresca, begudes isotòniques i aigua per recuperar-vos i celebrar l'èxit amb altres participants.

Impacte i participació



Promoció de l'esport i salut

L'esdeveniment fomenta hàbits saludables entre la ciutadania tarragonina i visitants, contribuint a una ciutat més activa i conscient del benestar físic.



Tarragona ciutat esportiva

La cursa projecta la imatge de Tarragona com una destinació esportiva i cultural de primer nivell, reforçant la seva identitat mediterrània i dinàmica.



Atractiu turístic

Centenars de corredors i acompanyants aprofiten l'ocasió per visitar Tarragona, descobrir el seu patrimoni UNESCO i gaudir de la gastronomia local.



Creixement constant

Any rere any, augmenta el nombre de participants i espectadors, consolidant l'esdeveniment com un referent del calendari esportiu català.

Imatges i moments destacats



Col·laboradors i organització

Organització principal

Tarragona Esports i l'**Ajuntament de Tarragona** lideren l'organització d'aquest esdeveniment emblemàtic, garantint la màxima qualitat en tots els aspectes.

Suport imprescindible

Centenars de voluntaris i entitats locals col·laboren per fer possible aquesta festa de l'esport, des de l'avituallament fins a la seguretat del recorregut.

Compromís ambiental

L'organització prioritza la sostenibilitat amb vasos reutilitzables, minimització de residus i protocols de seguretat per garantir un esdeveniment responsable.

