



LE HAVRE URBAN TRAIL

Guide de course



**23 AU 25 MAI
2025**

INSCRIS-TOI SUR
WWW.LHUT.FR

- Courses Jeunes - Kilomètre Séniors
- La Verticale
- Village, buvette, animations

Partenaires institutionnels



Partenaires majeurs



Partenaires officiels



Soutiens officiels



Organisateurs



ILS FONT L'ÉVÉNEMENT...

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS

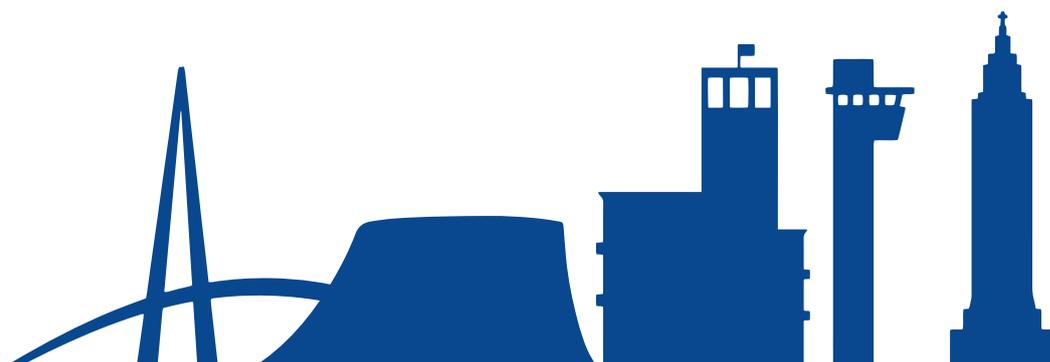


FOURNISSEURS OFFICIELS



REMERCIEMENTS

Ville du Havre ainsi que l'ensemble de ses services, Ville d'Harfleur,
Ville de Sainte-Adresse, Préfecture de Seine-Maritime, Conservatoire du Littoral



SOMMAIRE

- MOT DE L'ORGANISATION
- PROGRAMME DU WEEK-END
- LA VERTICALE
 - Description de la course
 - Parcours
- MARATHON
 - Description de la course
 - Parcours
- HALF-MARATHON - EUROVIA / MBS
 - Description de la course
 - Parcours
- TRAIL 12KM - LECLERC OCÉANE
 - Description de la course
 - Parcours
- 7KM EN FORME - DECATHLON
 - Description de la course
 - Parcours
- COURSES JEUNES - BÉBÉ 9
 - Description de la course
 - Parcours
- KILOMÈTRE SÉNIORS
 - Description de la course
 - Parcours
- RETRAIT DES DOSSARDS & SERVICES PARTICIPANTS
- PROCÉDURE DE DÉPART
- RAVITAILLEMENTS
- CHALLENGE ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS CARITATIF
- ABANDON & EXCLUSION
- INFOS SIGNALÉTIQUE PARCOURS & SÉCURITÉ
- PLAN DU VILLAGE - MARY AUTOMOBILES
- VILLAGE - MARY AUTOMOBILES & SES ANIMATIONS
- VOS PHOTOS DE COURSE
- ACCÈS & ÉCO GESTES
- CONTACT



ON GARDE LE RYTHME

ÇA GRIMPE !

Cette 6ème édition du LHUT s'annonce une nouvelle fois grandiose avec plus de 6 000 coureurs et coureuses à prendre les départs des courses. Avec un tel engouement sur l'ensemble des formats de courses, on a vraiment hâte de vous accueillir du 23 au 25 mai prochains.

ÇA S'ÉTEND !

Le Havre Urban Trail va du bout du monde à Caucriauville et le tracé du 7km en forme s'étend sur la partie des Docks et du port avec un parcours revu de A à Z. Toujours avec cette volonté d'aller explorer de nouvelles parties de la ville, mais aussi d'y intégrer plus fortement le patrimoine architectural en traversant des bâtiments tel que la bibliothèque Niemeyer, le Magic Mirrors, l'ENSM ou la CCI.

ÇA VA BOUGER !

Le LHUT, ce n'est pas qu'un enchaînement de courses, c'est un événement sur un week-end complet. Vous pouvez y retrouver des animations sur la vingtaine d'exposants, mais aussi des concerts, des courses des draisienues, les courses jeunes, des ateliers maquillage, une buvette. Une véritable fête pour les coureurs et les accompagnants.

ÇA SE MOBILISE !

Ce sont 500 LHUTins et LHUTines qui se mobilisent sur le week-end : bénévoles, prestataires, équipes d'organisation... Nous les remercions d'avance de leur investissement.

Nous remercions également toutes les parties prenantes : services municipaux du Havre, de Sainte-Adresse et d'Harfleur, Communauté de communes, Département de Seine-Maritime, LIA, la Police Municipale du Havre et de Sainte-Adresse, l'ADPSE, etc...

Et toute l'année, il y a une collaboration entre le HAC Triathlon et Exaequo Communication qui œuvrent main dans la main pour vous proposer un si bel événement.

Nous vous souhaitons, une belle course et un beau week-end.

Et bonne fête aux mamans !

Toute l'équipe d'organisation

LE PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI 23 MAI

18h00 – 21h00 : Ouverture Village du LHUT – Mary Automobiles (buvette, stands)

18h00 – 21h00 : Retrait des dossards – toutes compétitions – Place de l'hôtel de ville

19h00 : Départ de La Verticale

SAMEDI 24 MAI

11h00 – 21h30 : Ouverture Village du LHUT – Mary Automobiles (buvette, stands)

11h00 – 13h00 : Courses de draisiennes avec Bébé 9 – Place de l'hôtel de ville – **COMPLET**

11h00 – 15h45 : Retrait des dossards – Courses Jeunes – Bébé 9 – Place de l'hôtel de ville

11h00 – 16h30 : Retrait des dossards – toutes compétitions – Place de l'hôtel de ville

15h00 : Départs Courses jeunes – Bébé 9 – Place de l'hôtel de ville

Alligators (2012-2013 = Benjamins) 2100m : **15h00**

Lézards (2014-2015 = Poussins) 1500m : **15h30**

Salamandres (2016-2018 = Mini-poussins) 800m : **16h00 – COMPLET**

À partir de 16h00 : Départ Kilomètre Séniors – CCAS – Place de l'hôtel de ville

15h15 : Récompenses Alligators – Podium Village

15h45 : Récompenses Lézards – Podium Village

16h15 : Récompenses Salamandres – Podium Village

16h30 – 19h00 : Retrait des dossards 7km en forme – Decathlon – Place de l'hôtel de ville

17h30 : Concert Lousiane and Caux Jazz Band – Village

18h50 : Échauffement avec LH SportClub – Place de l'hôtel de ville

19h00 : Départ 7km en forme – Decathlon – Place de l'hôtel de ville (Entrée Mairie)

DIMANCHE 25 MAI

07h30 – 16h30 : Ouverture Village du LHUT – Mary Automobiles (buvette, stands)

07h30 – 08h30 : Retrait des dossards Half-marathon – Eurovia / MBS

07h30 – 09h15 : Retrait des dossards Marathon

08h30 : Départ Half-marathon – MBS / Eurovia – Place de l'hôtel de ville (Face au magasin Besse)

09h20 : Départ Marathon – Place de l'hôtel de ville (Face au magasin Besse)

09h20 – 10h30 : Retrait des dossards 12km – Leclerc Océane

11h00 : Départ du 12km – Leclerc Océane – Place de l'hôtel de ville (Face au magasin Besse)

11h00 : Récompenses Half-Marathon – Eurovia / MBS – Podium Village

13h00 : Récompenses 12km – Leclerc Océane – Podium Village

13h15 : Récompenses Marathon et défi Legendre – Podium Village

14h30 – 15h30 : Spectacle Compagnie Fracasse 12 – Place de l'hôtel de ville



LA VERTICALE

Dossard **ROSE**

100 inscrits - (*inscription encore possible en cliquant ICI*)

Départ : vendredi 23 mai - 19h - Place de l'Hôtel de ville

Distance & dénivelé : 17 étages - 400 marches

Chronométrage : 2 points de contrôle

Ravitaillement :

Après l'arrivée en haut de la tour de l'Hôtel de Ville du Havre.

Le contenu des ravitaillements est à retrouver à la fin du guide de course.

À noter : **prévoir un gobelet ou une flasque, obligatoire sur les ravitaillements de course.** Dans une démarche de réduction des déchets, l'organisation ne prévoit pas de gobelet pour les coureurs.

Récompenses : Médaille & cadeau pour tous les finishers

LE participant et LA participante réalisant le meilleur chronomètre seront récompensés.

Matériel obligatoire :

- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous.
- Les bâtons sont interdits.

Rappel du principe :

- Sois le ou la + plus rapide à arriver en haut des 17 étages et 400 marches
- Bats le temps de référence qui sera réalisé par Régis Debons (adjoint au maire, chargé du sport) qui partira en 1er
- Soutiens les 3 associations en faisant grimper la cagnotte grâce à ton chrono

Les 3 associations soutenues :

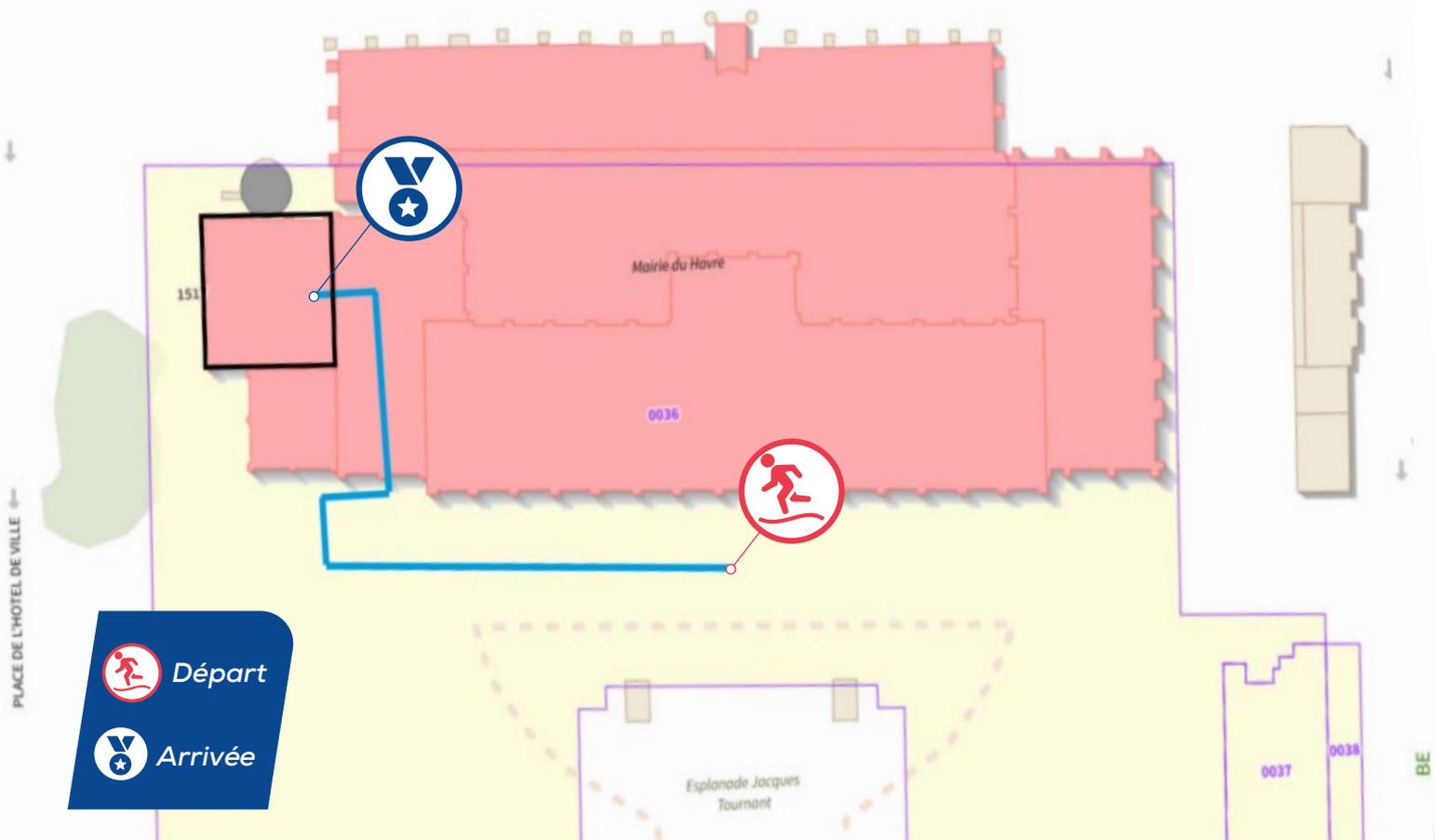
- La Ligue Havraise
- Action contre la faim
- Les Convois d'Irina

Comment faire grimper la cagnotte solidaire ?

- Lors de ton inscription, 20€ sont reversés automatiquement aux associations
- Dès que tu bats le temps de référence, un don supplémentaire est ajouté à la cagnotte
- Si tu choisis de faire un don supplémentaire lors de ton inscription
- En venant encourager les coureurs qui relèveront le défi !



LE PARCOURS DE LA COURSE



MARATHON

Dossard **ROUGE** 500 inscrits + 20 Relais - **COMPLET**



Départ : dimanche 25 mai - 9h20 - Angle Place de l'Hôtel de ville / Rue de Paris

Départs par vagues de 350 participants, espacées de 2 minutes.

Distance : 42 km

Dénivelé : 1200m D+ / 4600 marches

Barrière horaire : 7h de course - arrivée à 16h maximum (Cut au Pré Fleuri à 14h et aux Escaliers de Montmorency à 15h)

En cas de dépassement des barrières horaires aux points de contrôle, le participant sera stoppé par un signaleur. S'il souhaite poursuivre et terminer la course, ce sera sur sa propre responsabilité, sans son dossard.

Chronométrage : 5 points de contrôle

Relais : zone de relais à LH Aventures dans la forêt de Montgeon, au 21^{ème} km

Ravitaillements :

14,5^{ème} km dans les Jardins Suspendus, 18,5^{ème} km au Fort de Tourneville (eau seulement), 21^{ème} km à la Forêt de Montgeon, 28,5^{ème} km au Pré Fleuri (eau seulement), 34^{ème} km dans les Escaliers de Montmorency, 42^{ème} après l'arrivée.

Le contenu des ravitaillements est à retrouver à la fin du guide de course.

À noter : **prévoir un gobelet ou une flasque, obligatoire sur les ravitaillements de course.** Dans une démarche de réduction des déchets, l'organisation ne prévoit pas de gobelet pour les coureurs.

Récompenses : Médaille & cadeau pour tous les finishers

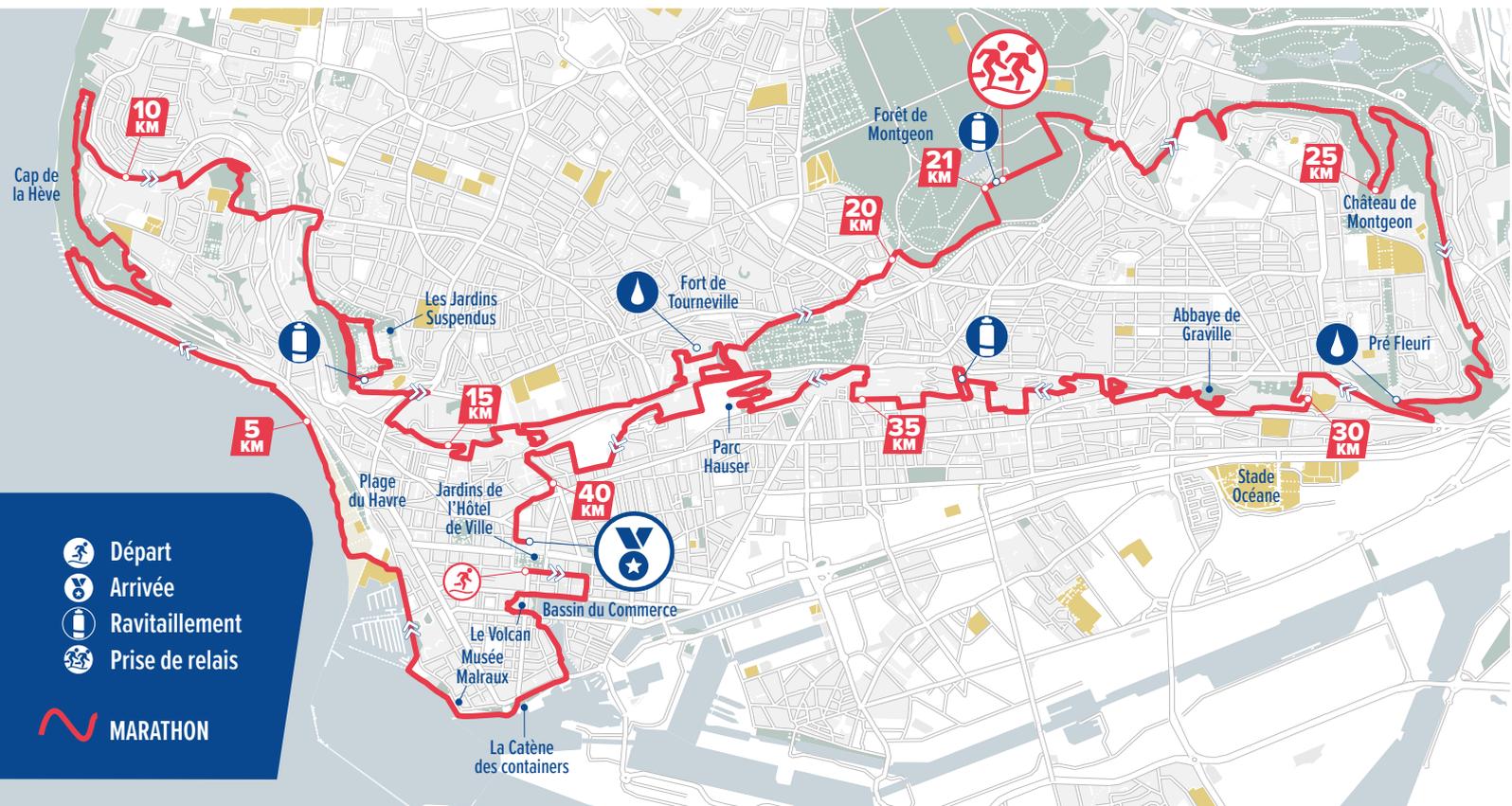
Dimanche 25 mai - 13h15

3 premières Femmes / 3 premiers Hommes / 1ers Masters Femme & Homme / 1ers Juniors Femme & Homme / 1er Relais féminin, masculin et mixte

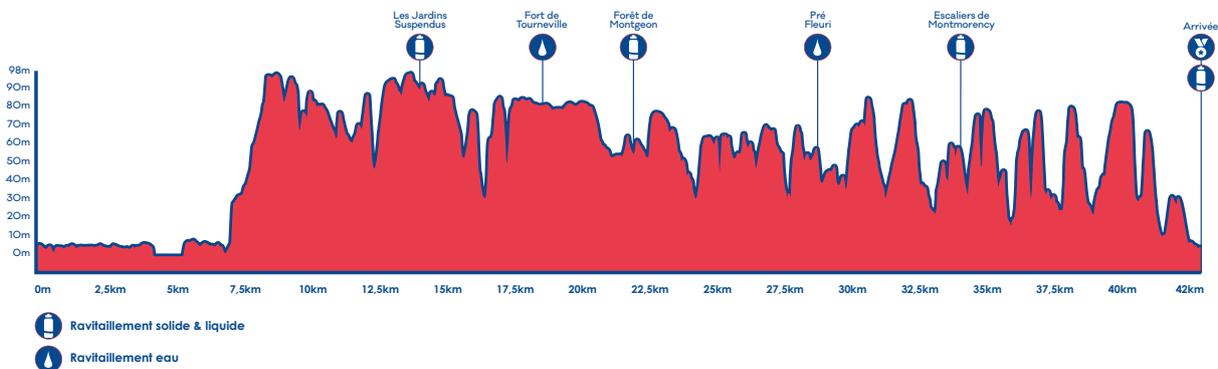
Matériel obligatoire :

- Un téléphone portable avec une batterie chargée
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous
- Pour les relais, une ceinture porte-dossard sera fournie par l'organisation lors du retrait des dossards
- Un système d'hydratation de 0,5L minimum
- Un contenant pour les ravitaillements : gobelet, camelback, ecocup, flasque
- Une réserve alimentaire
- Les bâtons sont interdits

LE PARCOURS ET LE PROFIL DE LA COURSE



Trace GPX disponible [ICI](#).



Vous traverserez un site classé Natura 2000, lors de votre passage sur la plage, c'est un environnement sensible. Veuillez rester sur les chemins, respecter les lieux et être vigilant à ne pas faire tomber de déchets.

HALF-MARATHON - EUROVIA / MBS

Dossard **JAUNE**

1400 inscrits - **COMPLET**



Départ : dimanche 25 mai - 8h30 - Angle Place de l'Hôtel de ville / Rue de Paris
Départs par vagues de 350 participants, espacées de 2 minutes.

Barrière Horaire : après 3h30 de course, soit arrivée maximum à 12h00

Distance : 21 km

Dénivelé : 500m D+ / 2000 marches

Chronométrage : 2 points de contrôle

Ravitaillements :

14,5^{ème} km dans les Jardins Suspendus, 18,5^{ème} km au Fort de Tourneville (eau seulement), 21^{ème} km après l'arrivée.

Le contenu des ravitaillements est à retrouver à la fin du guide de course.

À noter : **prévoir un gobelet ou une flasque, obligatoire sur les ravitaillements de course.** Dans une démarche de réduction des déchets, l'organisation ne prévoit pas de gobelet pour les coureurs.

Récompenses : Médaille & cadeau pour tous les finishers

Dimanche - 11h00

3 premières Femmes / 3 premiers Hommes / 1ers Masters Femme & Homme / 1ers Juniors Femme & Homme

Matériel obligatoire :

- Un contenant pour les ravitaillements : gobelet, camelback, ecocup, flasque.
- Un téléphone portable avec une batterie chargée
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous
- Les bâtons sont interdits sur les épreuves chronométrées

Retrait des dossards : UNIQUEMENT POUR LE HALF-MARATHON

Un retrait des dossards est possible en amont pour les participants du 21KM :

- vendredi 16 mai, de 17h à 19h, au magasin Decathlon des Docks
- samedi 17 mai, de 10h à 12h, au magasin Decathlon de Montivilliers

Tu pourras profiter d'offres sur les équipements Decathlon pour les besoins de dernières minutes.

ATTENTION : si tu as précommandé un maillot collector, un bob ou des chaussettes lors de ton inscription, le retrait se fera sur le stand Decathlon & Boutique Officielle sur le village du LHUT le week-end du 23 au 25 mai.

Si tu préfères récupérer ton dossard le week-end du 23 au 25 mai ce sera bien sûr toujours possible sur les horaires d'ouverture du village - infos en page 20.

LE PARCOURS ET LE PROFIL DE LA COURSE



Trace GPX disponible [ICI](#).



12KM - LECLERC OCEANE

Dossard BLEU

2000 inscrits - *COMPLET*

Départ : dimanche 25 mai - 11h00 - Angle Place de l'Hôtel de ville / Rue de Paris
Départs par vagues de 350 participants, espacées de 2 minutes.

Barrière Horaire : après 2h30 de course, soit arrivée maximum à 13h30

Distance : 12,5 km

Dénivelé : 250 D+ / 1200 marches

Chronométrage : 2 points de contrôle

Ravitaillements :

7^{ème} km dans les Jardins Suspendus, 10^{ème} km au Fort de Tourneville (eau seulement) et 12,5^{ème} km après l'arrivée.

Le contenu des ravitaillements est à retrouver à la fin du guide de course.

À noter : **prévoir un gobelet ou une flasque, obligatoire sur les ravitaillements de course.** Dans une démarche de réduction des déchets, l'organisation ne prévoit pas de gobelet pour les coureurs.

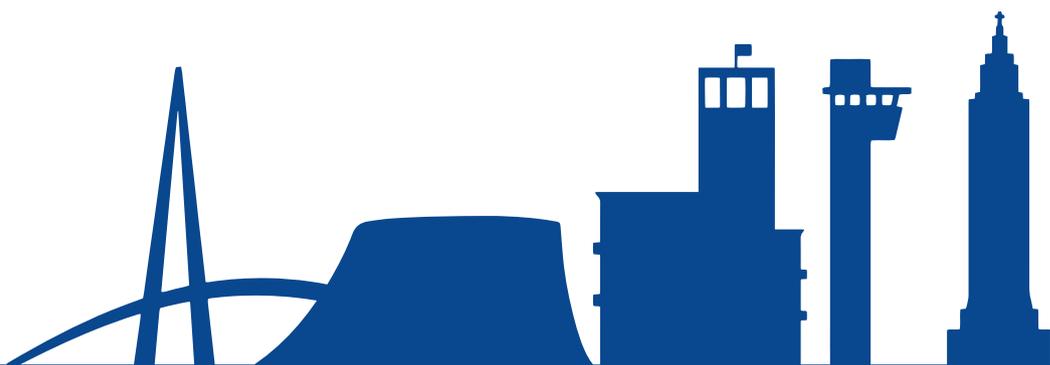
Récompenses : Médaille & cadeau pour tous les finishers

Dimanche 25 mai - 13h00

3 premières Femmes / 3 premiers Hommes / 1ers Masters Femme et Homme

Matériel obligatoire :

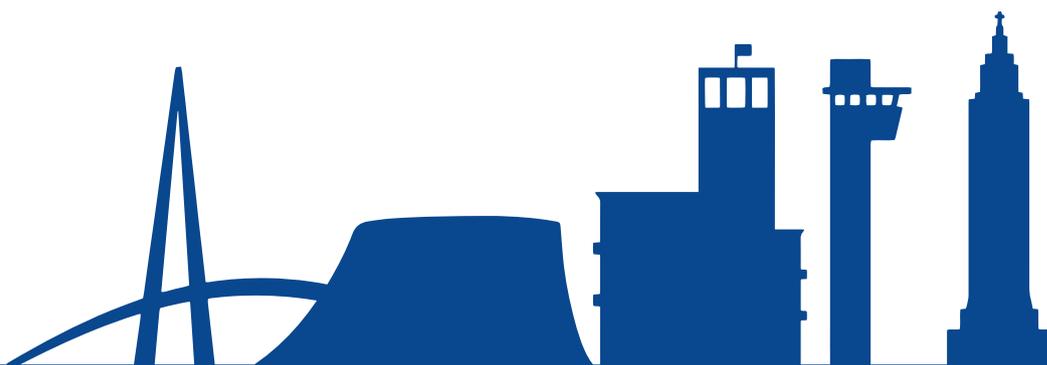
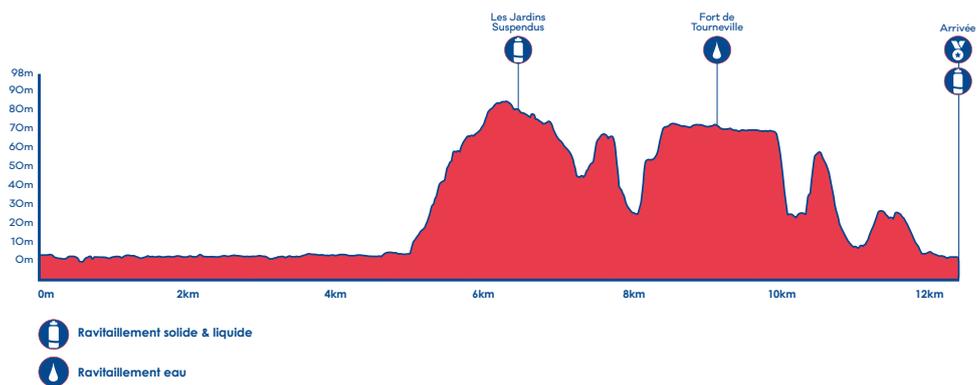
- Un contenant pour les ravitaillements : gobelet, camelback, ecocup, flasque
- Un téléphone portable avec une batterie chargée
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous
- Les bâtons sont interdits sur les épreuves chronométrées



LE PARCOURS ET LE PROFIL DE LA COURSE



Trace GPX disponible [ICI](#).



7KM EN FORME - DECATHLON

Dossard VIOLET

2000 inscrits (*inscription encore possible en cliquant ICI*)

Départ : samedi 24 mai - 19h00 - Place de l'Hôtel de Ville

Départs par vagues, espacées de 2 minutes. Nous conseillons aux plus rapides de se placer dans les premières vagues de départ.

Barrière Horaire : après 2h20 de marche, soit arrivée maximum à 21h20. Passage au niveau de l'EM Normandie au plus tard à 20h05. *Itinéraire de retour mis en place.*

Distance : 7,5 km

Dénivelé : Parcours quasiment plat - 2 escaliers de 3 à 5 étages chacun sont à grimper lors du passage à l'École Nationale Supérieure Maritime et Lycée Porte-Océane.

Chronométrage : épreuve non chronométrée

Lieux traversés :

Les participants souhaitant courir devront automatiquement marcher dans les bâtiments traversés.

- Bibliothèque Niemeyer
- Le Trappist
- Centre Communal d'Action Sociale
- Lycée Porte-Océane
- La Grande École - Les Enfants Sages
- Chez Lili
- Marché aux poissons
- HAROPA PORT
- École Nationale Supérieure Maritime
- Cinéma Pathé des Docks
- CCI
- Magic Mirrors
- Gymnase Dauphine
- Passerelle Bassin du Commerce

Ravitaillement : Après l'arrivée, sur le village

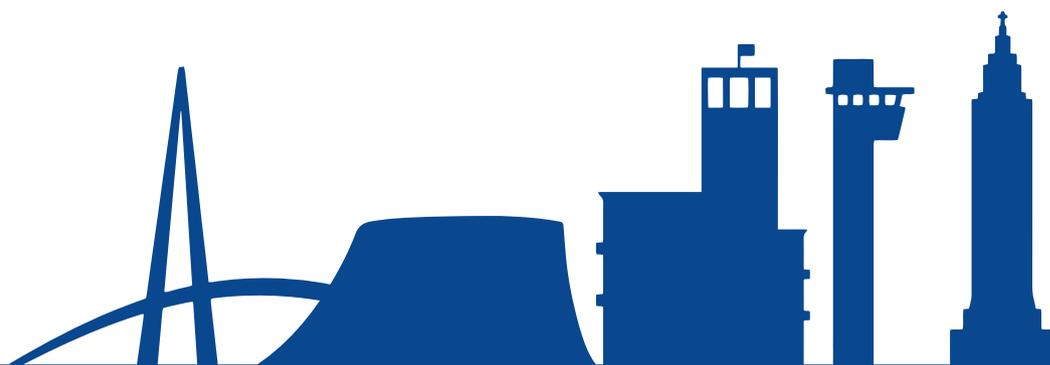
Le contenu des ravitaillements est à retrouver à la fin du guide de course.

Récompenses - Pour tous les participants : **cadeau à l'arrivée**

Le format étant non-chronométré, il n'y aura pas de cérémonie protocolaire et de classement.

Matériels :

- Les bâtons sont interdits aux coureurs, seuls les marcheurs peuvent en avoir.
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous.



LE PARCOURS



COURSES JEUNES - BÉBÉ 9

150 participants par course

Fermeture des inscriptions et du retrait des dossards 15 minutes avant le début de chaque course. **Sauf pour les Salamandres - épreuve COMPLETE.** (*inscription encore possible en cliquant ICI*)

Épreuves :

- **Salamandres** (=Mini-Poussins) : nés entre 2016 et 2018 - 800m
- **Lézards** (=Poussins) : nés entre 2014 et 2015 - 1,5km
- **Alligators** (=Benjamins) : nés entre 2012 et 2013 - 2,1km

Dénivelé : 0 mais quelques marches

Epreuves chronométrées par puce intégrée au dossard : **prévoir 4 épingles à nourrice pour l'accrocher sur le devant du tee-shirt.**

Départ : samedi 24 mai - à partir de 15h00 - Jardin de l'Hôtel de Ville

- **Salamandres** : 16h00 pour les filles / 16h05 pour les garçons
- **Lézards** : 15h30 pour les filles / 15h35 pour les garçons
- **Alligators** : 15h00 pour les filles et les garçons

Ravitaillement : Après l'épreuve, sur le village

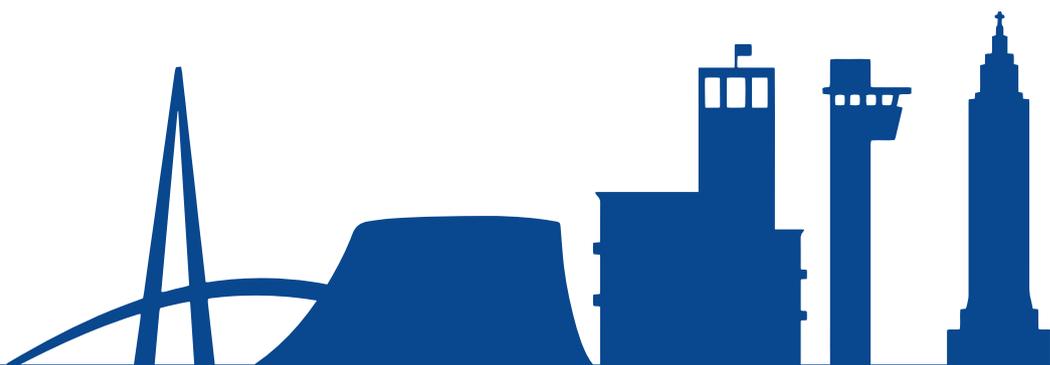
Après course : Présence obligatoire d'un parent à la sortie de la zone ravitaillement / dotation (dans le prolongement de la ligne d'arrivée) - voir plan page 25 - au niveau de la tente T29.

Récompenses : Médaille pour chaque enfant

Samedi 24 mai - sur le Podium Village

- 15h10 : Récompenses Alligators
- 15h40 : Récompenses Lézards
- 16h10 : Récompenses Salamandres

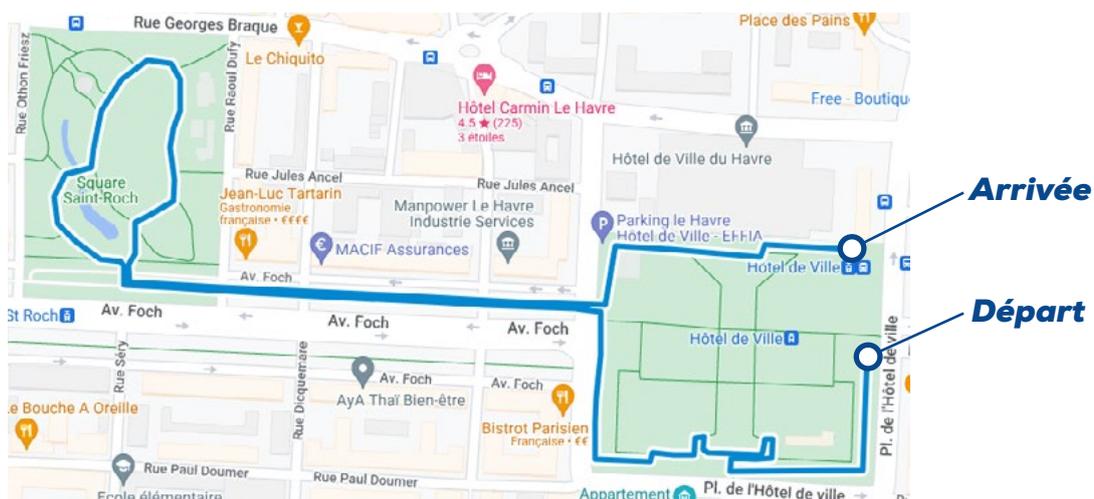
3 premières Filles et 3 premiers Garçons par course



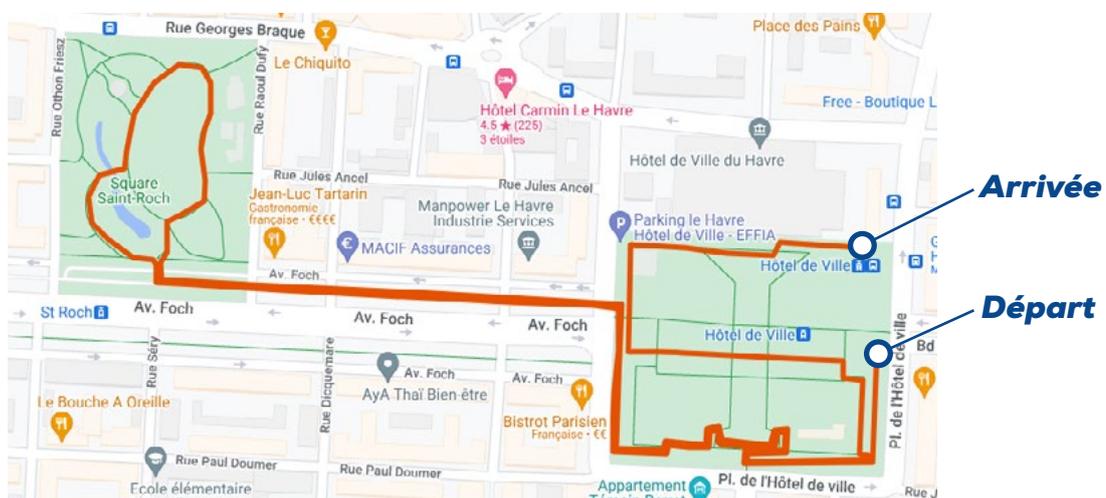
PARCOURS 7-9 ANS



PARCOURS 10-11 ANS



PARCOURS 12-13 ANS



KILOMÈTRE SÉNIORS

50 participants avec leur accompagnateurs

Organisé aux côtés du Centre Communal d'Action Sociale

Épreuves :

Distance : 1km

Dénivelé : 0 mais quelques marches

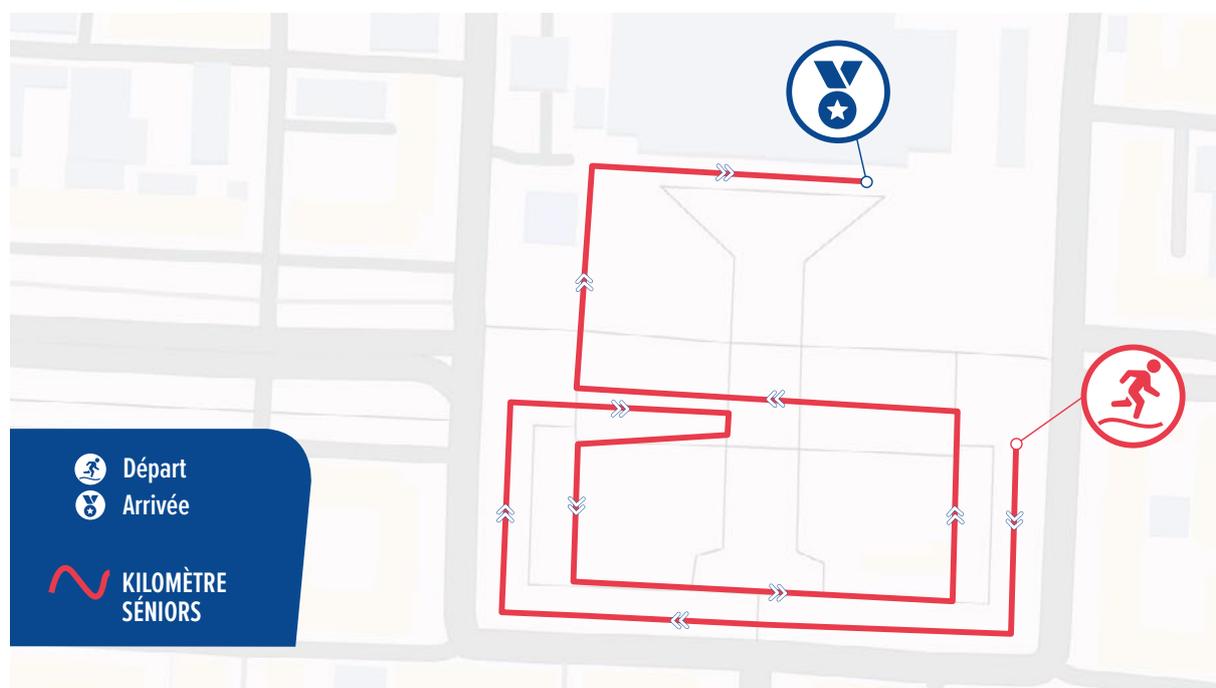
Des bancs sont prévus tout au long du parcours si besoin

Départ :

Samedi 24 mai - à partir de 16h00 - Jardin de l'Hôtel de Ville

Ravitaillement :

Après l'épreuve, sur le village



CHALLENGE FÊTE DES MÈRES

L'édition du LHUT tombe sur le week-end de la fête des Mères. Alors, quoi de mieux que de proposer à toutes les familles de partager un moment ensemble en participant au Challenge Mère / Enfant(s).

Lors de ton inscription, tu avais le choix de participer à ce Challenge ou non. Tu as alors dû indiquer le nom de ton ou tes enfants avec qui tu souhaites t'inscrire. Tes enfants devront également être inscrits sur la plateforme.

L'équipe sera alors constituée d'une mère et d'un ou plusieurs de ses enfants (identifié(s) lors de l'inscription). L'équipe devra s'aligner sur la même course.

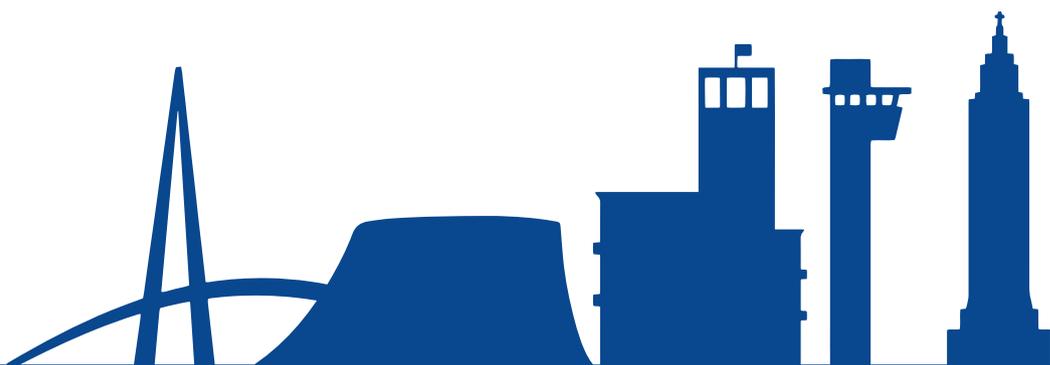
Le jour de ta course, à ta famille de jouer pour ramener la coupe à la maison.

Tente ta chance de deux manières :

- Un tirage au sort par course sera effectué parmi les participants
- Un classement au temps sera réalisé par course (*hors 7km en forme*).

Ce challenge est proposé sur les distances suivantes : 7km en forme, 12km, 21km ou 42km.

Alors n'hésite pas à t'inscrire pour tenter ta chance sur le Challenge.



TENTEZ DE REMPORTEUR

3 LOTS



SCANNEZ LE
QR CODE »
POUR VOUS
INSCRIRE



» TIRAGE AU
SORT LE
28 MAI
2025

REGLEMENT DISPONIBLE SUR LE STAND CAPFINANCES
OU SUR DEMANDE A CONTACT@CAPFINANCES.FR

RETRAIT DES DOSSARDS

Le retrait des dossards se fera sur le village du LHUT.

Vendredi 23 mai

- 18h00 à 21h00 : Toutes compétitions

Samedi 24 mai

- 11h00 à 16h30 : Toutes compétitions
- 11h00 à 15h45 : Courses Jeunes - Bébé 9
- 16h30 à 19h00 : 7km en Forme - Decathlon

Dimanche 25 mai

- 7h30 à 8h30 : Half-Marathon - Eurovia / MBS
- 7h30 à 9h00 : Marathon
- 9h00 à 10h45 : Trail 12km - Leclerc Océane

Pour retirer votre dossard

Votre **pass dossard** (reçu par mail ou à retrouver sur votre espace coureur, sur la plateforme d'inscription) et votre pièce d'identité ou celle de votre binôme pour les relais. Votre dossard peut-être retiré par un tiers sur présentation d'une pièce d'identité et votre pass dossard.

Pack Participant

- 1 dossard
- 1 cadeau (à récupérer à l'arrivée, après le ravitaillement final)
- 1 éco-cup par participant après la course
- Accès au ravitaillement final
- 1 bière dans la chill zone (sur présentation du dossard, *pour les courses du dimanche uniquement*)

Option Maillot Collector - Bob Collector - Chaussettes Collector

Retrait sur le stand Decathlon sur présentation du dossard sur lequel est indiqué votre achat.

WC participants

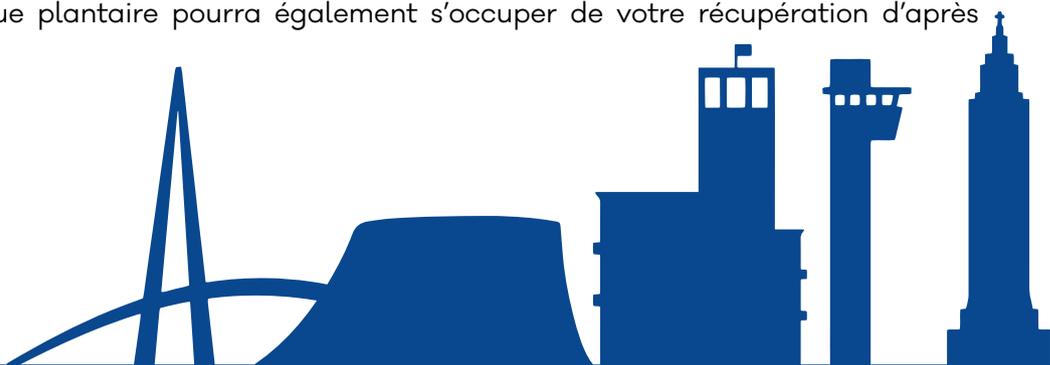
Des toilettes seront mises à disposition des participants juste avant le ravitaillement final (voir plan page 25).

Récupération après course : Stretching - Flexologie - Réflexologie plantaire

Les coureurs des formats du dimanche pourront profiter d'un service bien être après leur course. Rendez-vous dans le stand Retrait des dossards qui sera transformés pour l'occasion.

Les équipes de **FlexLab Studio** vous accueillons de 10h30 à 12h30 pour les participants du 12KM et du 21KM et à partir de 12h30 pour les 42KM uniquement.

Marie, réflexologue plantaire pourra également s'occuper de votre récupération d'après course.



DÉPART DES COURSES

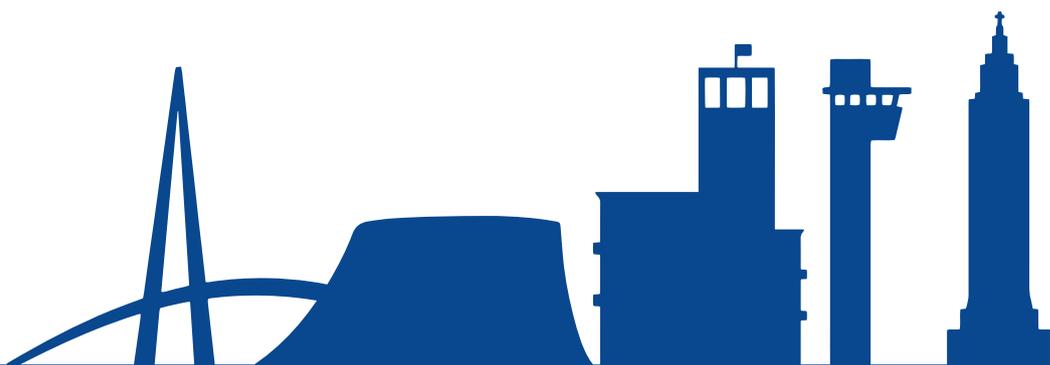
Cette année, des SAS de départ seront mis en place avec des temps de référence pour vous aider à vous placer sur la ligne de départ.

SAS N°1 MARATHON : - 3H45' HALF-MARATHON : - 1H45' 12KM : - 40'	SAS N°2 MARATHON : + 3H45' HALF-MARATHON : - 2H15' 12KM : - 50'	SAS N°3 MARATHON : / HALF-MARATHON : - 2H45' 12KM : - 1H00'
SAS N°4 MARATHON : / HALF-MARATHON : + 3H00' 12KM : - 1H10'	SAS N°5 MARATHON : / HALF-MARATHON : / 12KM : - 1H20'	SAS N°6 MARATHON : / HALF-MARATHON : / 12KM : + 1H20'

**Les temps de références correspondent à vos temps réalisés sur des parcours plats.*

- Départ toutes les 2 minutes
- 1 SAS = 350 coureurs

Chaque participant se place dans le SAS de son choix en fonction des temps de référence donné. Aucun contrôle de l'organisation ne sera effectué à l'entrée des SAS.



RAVITAILLEMENTS

Ravitaillements de course

Des ravitaillements sont prévus sur toutes les courses du LHUT. Certains des ravitaillements de course proposeront des denrées sucrées, salées et des boissons, d'autres proposeront de l'eau uniquement. Ces points de ravitaillement sont indiqués dans le détail des épreuves et sur les plans des épreuves dans les pages précédentes.

ATTENTION : en l'absence de gobelets fournis par l'organisation dans un souci de réduction des déchets, **pensez à prendre un contenant** : gobelet, camelback, ecocup, flasque.

JARDINS SUSPENDUS LIQUIDE & SOLIDE	EAU, POWERADE, SAINT-YORRE, COCA, BANANES, SUCRE, ABRICOT SECS, CHOCOLAT, ORANGES, TUCS
FORT DE TOURNEVILLE EAU UNIQUEMENT	EAU
FORÊT DE MONTGEON LIQUIDE & SOLIDE	EAU, POWERADE, SAINT-YORRE, COCA, BANANES, SUCRE, ABRICOT SECS, CHOCOLAT, ORANGES, TUCS
LE PRÉ FLEURI EAU UNIQUEMENT	EAU
ESCALIERS DE MONTMORENCY LIQUIDE & SOLIDE	EAU, POWERADE, SAINT-YORRE, COCA, BANANES, SUCRE, ABRICOT SECS, CHOCOLAT, ORANGES, TUCS

Ravitaillement final

A l'issue de chaque épreuve, un ravitaillement final sera proposé par Leclerc Océane à l'ensemble des participants. Lindhal's te proposera également du fromage protéiné.

	MARATHON	HALF MARATHON	12KM	7KM EN FORME	COURSES JEUNES
EAU	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
POWERADE	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
COCA-COLA	OUI	OUI	OUI	OUI	
JUS D'ORANGE					OUI
SAINT-YORRE	OUI	OUI	OUI		
BANANES	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ORANGES	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
MELONS	OUI				
PASTÈQUES	OUI				
MADELEINES					OUI
FRUITS SECS	OUI	OUI	OUI	OUI	
TUCS			OUI	OUI	
BONBONS	OUI	OUI	OUI		OUI
CHOCOLAT	OUI	OUI	OUI	OUI	
EMMENTAL	OUI	OUI			
PAIN	OUI	OUI			
CHARCUTERIE	OUI	OUI			
PIZZA	OUI				

Pour les épreuves du dimanche, une bière sera offerte et pourra être consommée en chill zone, sous la tente dédiée, grâce à l'éco-cup sur présentation du dossard.

CHALLENGE ENTREPRISES & COLLECTIVITÉS CARITATIF

Le challenge entreprises et collectivités du LHUT fait son retour en force ! C'est plus de 850 salariés qui tenteront de relever l'un de nos 2 défis pour cette nouvelle édition.

Le Défi Siemens Energy – Samedi 24 mai : le but est de réunir le plus de coureurs possible sur le 7km en forme - Decathlon.

Le Défi Legendre – Dimanche 25 mai : l'objectif est de rassembler au moins un coureur sur le 12km - Leclerc Océane, le Half-Marathon - Eurovia / MBS et le Marathon (hors relais). La structure qui affiche le meilleur temps cumulé sur ces trois courses remporte le défi.

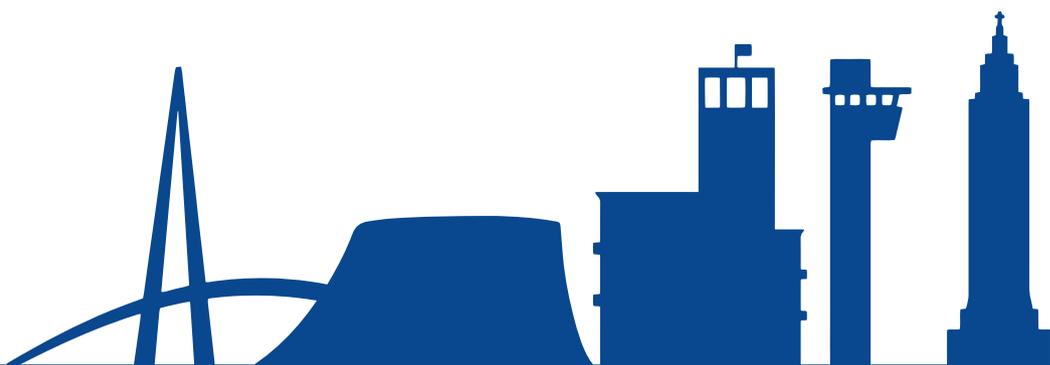
Retrait des dossards entreprises : votre dossard devra être retiré sur le stand dédié, à côté du retrait des dossards grand public.

ABANDON & EXCLUSION

Si vous abandonnez, quelle qu'en soit la raison, il faudra impérativement prévenir un signaleur ou un membre de l'organisation.

L'organisation peut exclure un participant ou une équipe de la compétition pour les motifs suivants :

- Manquements au règlement
- Emprunt d'un itinéraire hors balisage représentant un raccourci
- Jet de détritrus volontaire par un participant ou un membre de son entourage
- Non-respect des personnes (organisation, bénévoles ou participants)
- Non-assistance à personne en détresse vitale



SÉCURITÉ

Le 7km en forme étant non chronométré, chaque concurrent de ce format doit **respecter la priorité inhérente aux feux de signalisation au niveau des passages piétons** : traversée uniquement lorsque le feu piéton passe au vert ou selon les indications des signaleurs. Ces participants **traversent également les bâtiments en marchant obligatoirement**.

Les autres épreuves étant chronométrées, les participants sont prioritaires sur la circulation.

Sur certaines parties du parcours, vous devrez emprunter des escaliers, des pavés, des chemins, des trottoirs et traverser des voies de circulation. Il vous appartient d'y adapter votre allure pour éviter tout accident et de respecter les consignes communiquées par l'organisateur.

Aucun accompagnateur ni véhicule non accrédité n'est autorisé sur les parcours de course (y compris les vélos).

En cas d'urgence, les secours pourront intervenir sur l'ensemble du parcours.
Numéro à contacter : **02 32 79 82 43 (à enregistrer dans votre téléphone)**

L'ensemble du parcours sera balisé par un fléchage au moyen de panneaux directionnels, de signalétiques indiquant les bifurcations par course, de panneaux kilométriques et de marquage au sol.



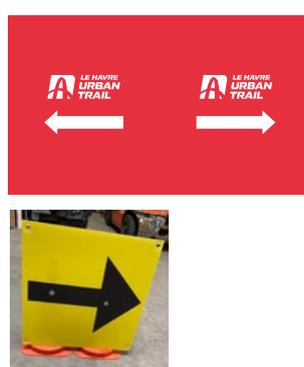
Panneaux km



Panneaux carrefour course



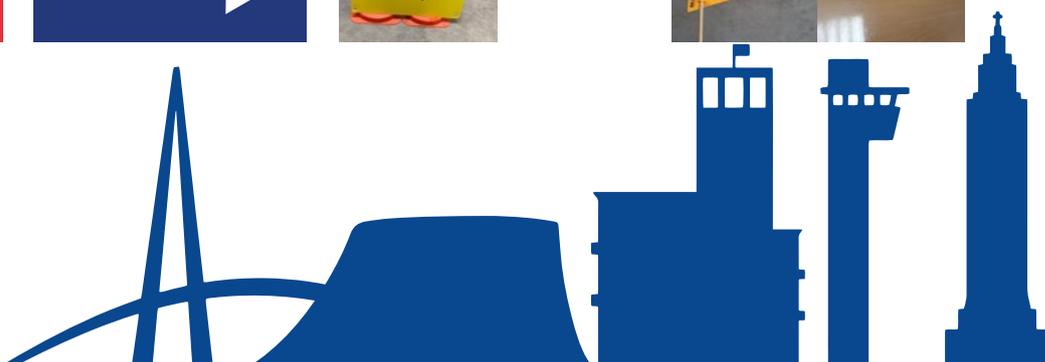
Panneaux direction



Fléchage au sol (bitume)



Complément :



VILLAGE - MARY AUTOMOBILES

Le village de course sera installé Place de l'Hôtel de Ville, 76600 LE HAVRE.

Animation & Exposants

- Decathlon - Retrait des maillots collectors, vente de petit matériel
- Boutique officielle du LHUT - Sur le stand Decathlon
- Kangourou Kids - Maquillage enfants
- Ville du Havre - Animation multisport
- Mary Cycles - Jeu concours
- Leclerc Jouet - Tombola
- Capfinances - Jeu concours
- LH SportClub - Test bottes de pressothérapie
- SLAUR Sardet
- LH aventures
- Associations diverses
- Siemens Energy
- Centre Communal d'Action Sociale
- LIA - Jeu avec des goodies à gagner

Concert

- Louisiane and Caux Jazz Band : Samedi à 17h30

Spectacle

- Compagnie Fracasse 12 : Dimanche de 14h30 à 15h30

Courses de draisienne - Bébé 9

- Samedi de 11h00 à 13h00 - COMPLET

Buvette by le Trappist

Stand Crêpes



À RETROUVER DANS LA BOUTIQUE OFFICIELLE



Les produits dérivés déjà pré-commandés sont à retirer sur le village du LHUT sur le stand Decathlon.

ANIMATION COURSES DRAISIENNES - BÉBÉ 9

C'est le rendez-vous des tous petits sur le LHUT. Nous promettons une ambiance digne du Tour de France pour une animation qui restera gravée dans les mémoires de nos graines de champions.

Chaque enfant participera au moins à une course et tentera de se qualifier pour la grande finale. Deux catégories d'âge seront mises à l'honneur avec les 2-3 ans et les 4-5 ans. Les courses auront lieu le samedi 24 mai de 11h00 à 13h00 au cœur du village du Le Havre Urban Trail.

Notre partenaire Bébé 9 mettra à disposition des draisiennes de course dernier cri ainsi qu'un casque pour les enfants. Mais vous pouvez venir avec votre matériel.

À vos draisiennes, prêts, partez !

Récompenses

- Médailles pour tous les enfants
- Les premiers ou premières recevront un lot de la part de Bébé 9

DES PHOTOS DE VOTRE COURSE ?

Les équipes de PhotoRunning seront présentes sur place pour vous prendre en photos tout au long du parcours.

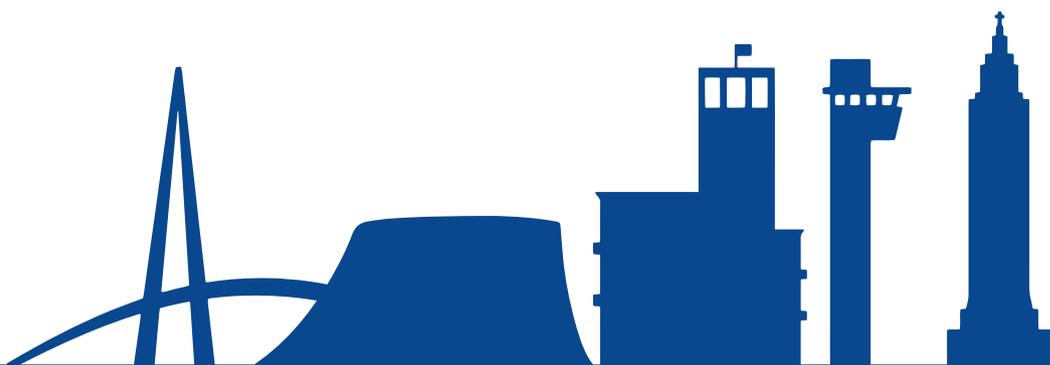
Elles immortaliseront les participants sur les courses suivantes :

- La Verticale
- 7km en forme - Decathlon
- 12km - Leclerc Océane
- Half-Marathon - Eurovia / MBS
- Marathon

Les photos seront mises en ligne dès le lundi suivant votre course à 8h00 sur notre site internet, dans l'onglet Photos.

RETROUVER LES PHOTOS

Pour les autres formats, nous publierons des photos de vos courses sur nos réseaux sociaux la semaine suivant l'événement.



ACCÈS

Aucun parking n'est prévu pour les participants.

Vous pouvez opter pour le réseau de transports en commun du Havre LiA :

- Tramway A, B : station Hôtel de Ville.
- Bus 1, C2, 3, 4, 5, 6, 7 : arrêt Hôtel de Ville

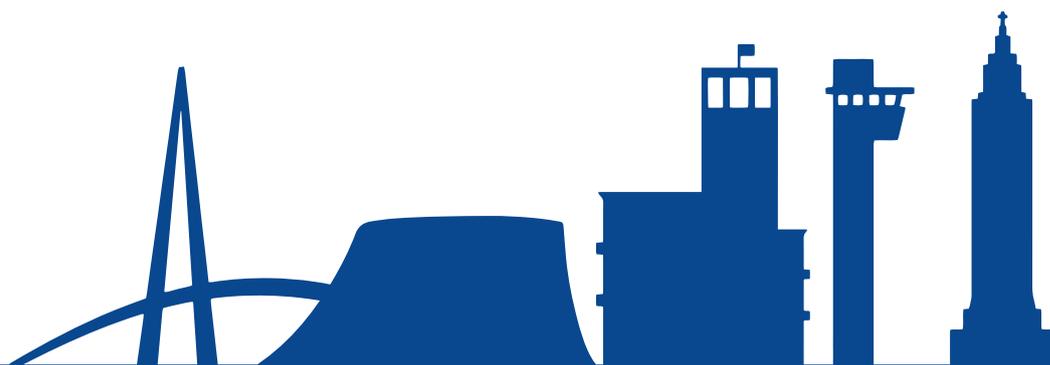
Les parkings relais LiA sont également à votre disposition :

- Le Parking Relais Grand Hameau (135 places) situé au terminus du Tramway Ligne A, près de l'hôpital de l'Estuaire. L'entrée du parking s'effectue par la rue Hippocrate.
- Le Parking Relais Schuman (40 places) situé à Caucriauville à proximité du lycée Robert Schuman.
L'entrée du parking s'effectue par la rue Flandres Dunkerque.

ÉCO GESTES

L'organisation est dans une démarche de réduction des déchets et met plusieurs actions en place en ce sens. Mais nous avons besoin de vous :

- Pensez à rendre votre écopapier
- Ne jetez pas vos déchets
- Participez au tri sélectif grâce aux poubelles mises à disposition sur le village du LHUT - Mary Automobiles
- Respectez les zones de propretés présentes sur le parcours à proximité des ravitaillements
- Vous traverserez un site classé Natura 2000, lors de votre passage sur la falaise, c'est un environnement sensible. Veuillez rester sur les chemins, respecter les lieux et être vigilant à ne pas faire tomber de déchets.



CONTACT

Pour tout renseignement, contactez l'équipe du LHUT :

www.lhut.fr
contact@lhut.fr

N'hésitez pas à suivre nos actualités sur les réseaux sociaux :

FACEBOOK

INSTAGRAM

