



LE HAVRE URBAN TRAIL



Guide de course



**29 AU 31 MAI
2026**

INSCRIS-TOI SUR
WWW.LHUT.FR

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

Partenaires institutionnels



lehavre.fr

Partenaires majeurs



Partenaires officiels



Soutiens



Organisateurs



ILS FONT L'ÉVÉNEMENT...

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



SOUTIENS & 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 - BUQUET
 - 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 - INTERSPORT
 - Description de la course
 - Parcours
- COURSES JEUNES - BÉBÉ 9
 - Description de la course
 - Parcours
- KILOMÈTRE SÉNIORS - AÉSIO MUTUELLE
 - 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 7ème édition du LHUT s'annonce une nouvelle fois grandiose avec plus de 7 500 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 29 au 31 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, l'EMN ou la Grande École.

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 draisiennes, les courses jeunes, une buvette, des stands de restauration. 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 : volontaires, 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

VENREDI

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

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

19h00 : Départ de La Verticale - Buquet

SAMEDI

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

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

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

14h30 : Départs Courses jeunes - Bébé 9 - Place de l'hôtel de ville

14h30 – Dragons (2011 – 2012)

15h00 – Alligators (2013 – 2014)

15h30 – Lézards (2015 – 2016)

16h00 – Salamandres (2017 – 2019) – **COMPLET**

16h30 : Départ Kilomètre Séniors - AÉSIO Mutuelle - Place de l'hôtel de ville

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

17h30 : Concert – Village

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

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

DIMANCHE

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

07h30 – 08h15 : 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 – 10h45 : Retrait des dossards 12km – Leclerc Océane

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

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



LA VERTICALE - BUQUET

Dossard **ROSE**

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

Départ : vendredi 29 mai - 19h - Place de l'Hôtel de ville

Chronométrage : 2 points de contrôle

Ravitaillement :

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

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

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 :

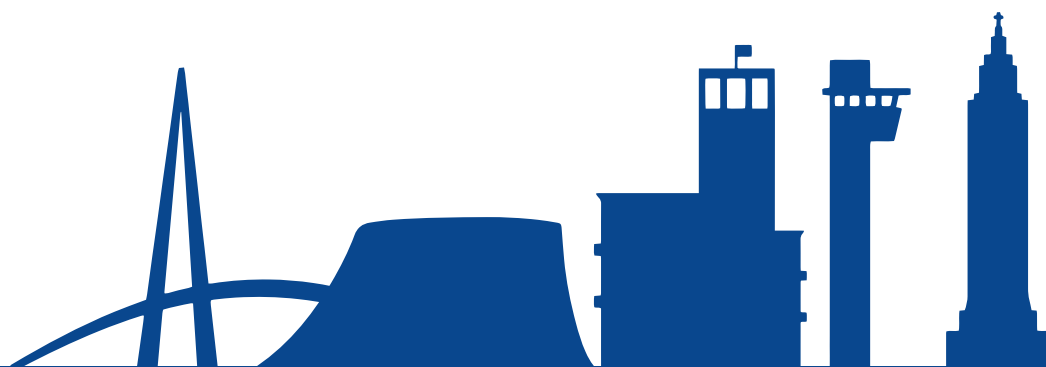
- Phase 1 : Contre-la-montre individuel → pour aller chercher ton meilleur chrono. Les temps enregistrés servent à établir le classement provisoire et à répartir les athlètes pour les manches finales.
- Phase 2 : Manches par niveau → affrontement direct sur le parcours par groupe de 10 suivant les classements établis au contre-la-montre, l'ordre d'arrivée détermine votre classement final.
- Phase 3 : Finale du Top 10 → Les 10 meilleurs temps issus du contre-la-montre accèdent à la manche finale. Élimination jusqu'au face-à-face final. À chaque tour, les 2 derniers coureurs sont éliminés.

Les 2 associations soutenues :

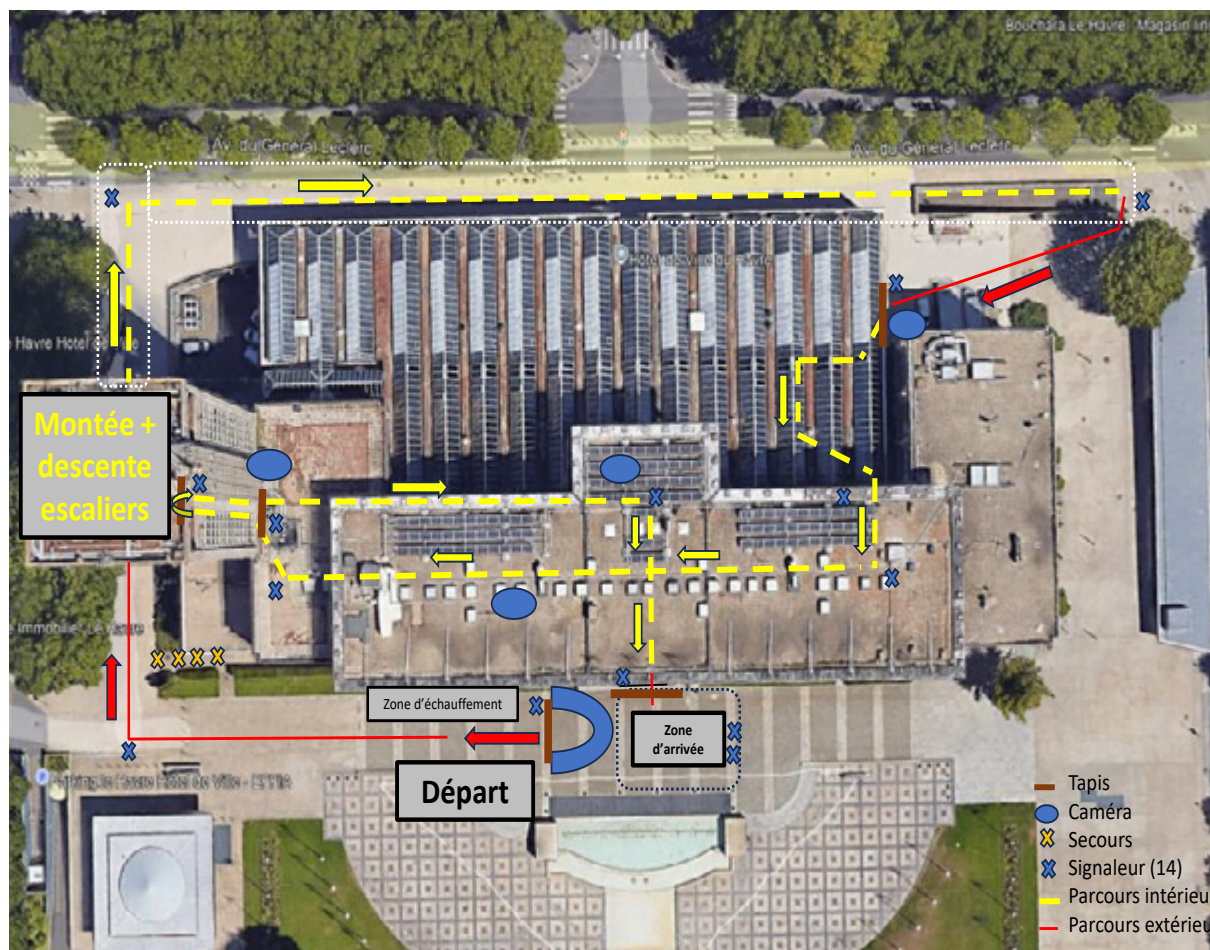
- Action contre la faim
- Les Convois d'Irina

Comment faire grimper la cagnotte solidaire ?

- Lors de ton inscription, 20€ sont reversés automatiquement aux associations
- 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**

750 inscrits + 30 Relais - 40 dossards restants ICI



Départ : dimanche 31 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 terminer la course, ce sera sous sa propre responsabilité, sans son dossard.

Chronométrage : 5 points de contrôle

Défi LIA (challenge chronométré) : Teste ta vitesse dans les escaliers de Montmorency sur le défi chronométré de notre partenaire LIA. Le meilleur chrono féminin et masculin sera récompensé.

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

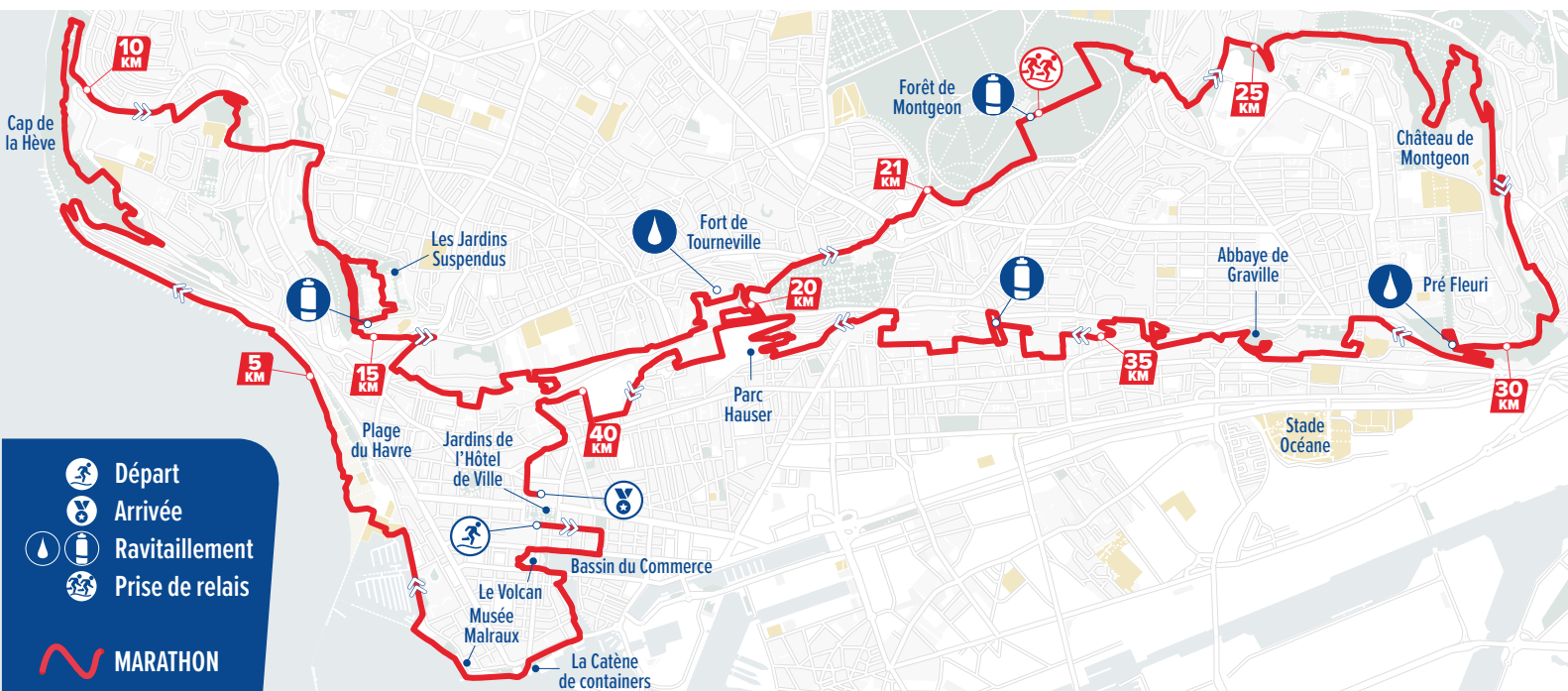
Dimanche - 14h00

3 premières Femmes / 3 premiers Hommes / 1ers Masters Femme & Homme / 1ers Juniors Femme & Homme / 1er Relais féminin, masculin et mixte / Première Femme et Premier Homme sur le défi LIA

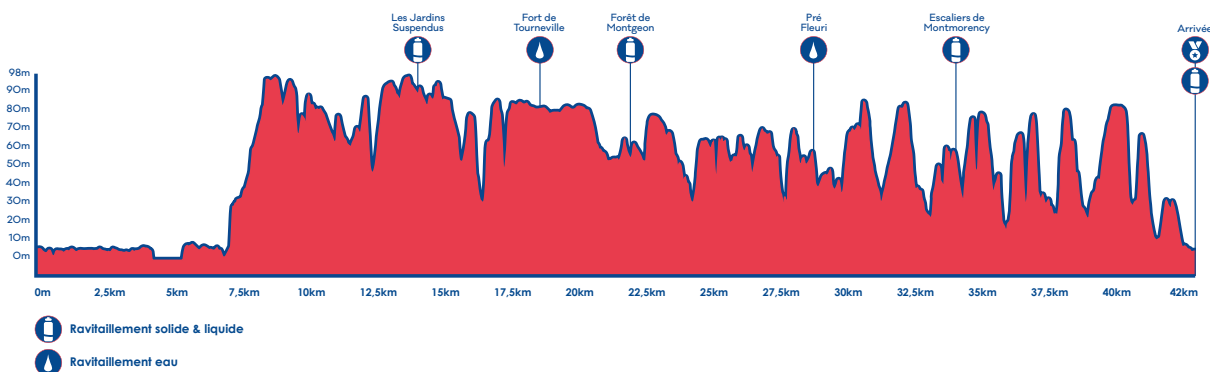
Matériel obligatoire :

- 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 falaise, 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**

1800 inscrits - **COMPLET**

QUALIFIER **20K** **M**

Départ : dimanche 31 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 - 11h30

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

Matériel obligatoire :

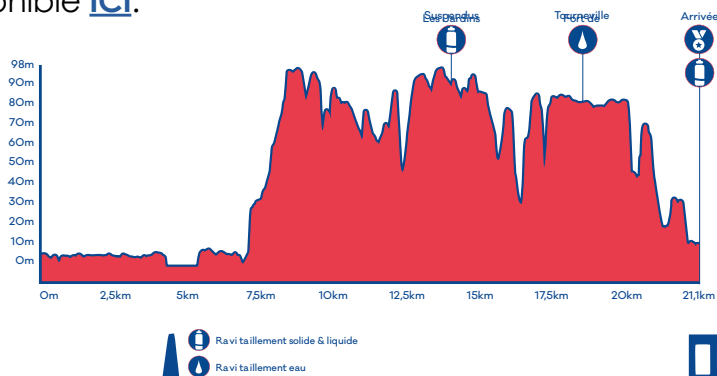
- Un contenant pour les ravitaillements : gobelet, camelback, ecocup, flasque.
- Un téléphone portable avec une batterie chargée
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous
- Les bâtons sont interdits sur les épreuves chronométrées



LE PARCOURS ET LE PROFIL DE LA COURSE



Trace GPX disponible [ICI](#).



12KM - LECLERC OCEANE

Dossard BLEU

2400 inscrits - *COMPLET*

Départ : dimanche 31 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.

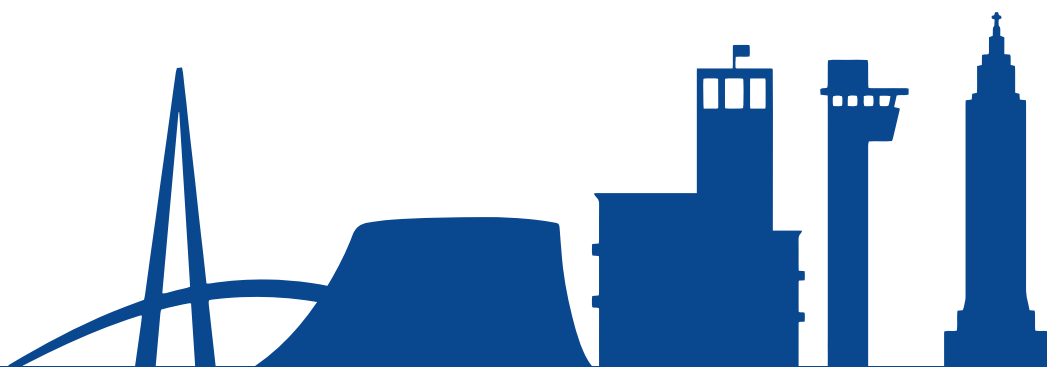
Récompenses : Médaille & cadeau pour tous les finishers

Dimanche - 13h30

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

Matériel obligatoire :

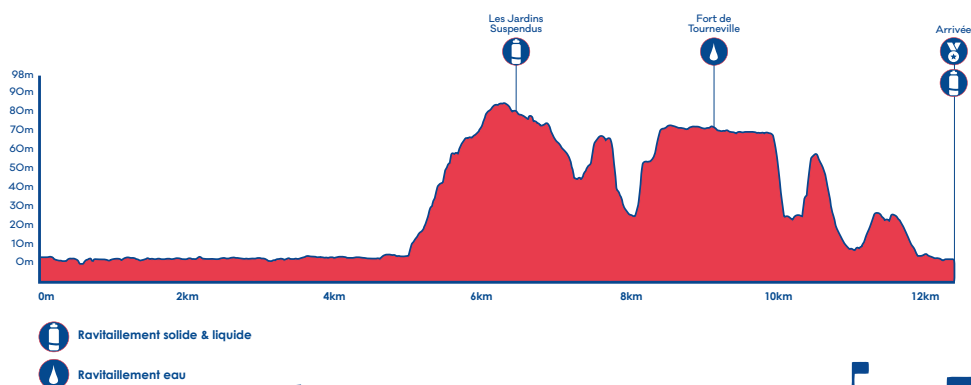
- Un contenant pour les ravitaillements : gobelet, camelback, ecocup, flasque
- Un téléphone portable avec une batterie chargée
- **Prévoir des épingles à nourrice ou une ceinture porte dossard** pour accrocher votre dossard devant vous
- Les bâtons sont interdits sur les épreuves chronométrées



LE PARCOURS ET LE PROFIL DE LA COURSE



Trace GPX disponible [ICI](#).



7KM EN FORME - INTERSPORT

Dossard **VIOLET**

2400 inscrits (*inscription encore possible en cliquant ICI*)

Départ : samedi 30 mai - 19h00 - Place de l'Hôtel de Ville

Départs par vagues, espacées de 2 minutes. Nous conseillons aux coureurs et coureuses 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 - des escaliers de plusieurs étages sont à grimper dans certains bâtiments.

Chronométrage : épreuve non chronométrée. Les participants ne pourront pas courir à plus de 12km/h, soit 5min/km, un vélo « tête de course » ouvrira le parcours et ne devra pas être doublé.

Lieux à voir ou à traverser :

Les participants devront obligatoirement marcher dans les bâtiments traversés, la course n'est pas autorisée.

- Gymnase Dauphine
- Bibliothèque Niemeyer
- Mascarade Gallery
- Brewpub L'Havrais Bière
- Cinéma Pathé
- Lycée Porte Océane
- Parking EFFIA des Docks
- La Grande École
- Le Trappist
- Chez Lili
- Marché aux Poissons
- Narrow House
- EMN

De nombreuses animation jalonnent le circuit.

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 - COMPLET.** (*inscription encore possible en cliquant ICI*)

Épreuves :

- **Salamandres** (=Mini-Poussins) : nés entre 2017 et 2019 - 800m
- **Lézards** (=Poussins) : nés entre 2015 et 2016 - 1,5km
- **Alligators** (=Benjamins) : nés entre 2013 et 2014 - 2,1km
- **Dragons** (=Minimes) : nés entre 2011 et 2012 - 3km

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.**

Regroupement / briefing / échauffement :

Place de l'Hôtel de Ville

- **Salamandres** : 15h40
- **Lézards** : 15h10
- **Alligators** : 14h40
- **Dragons** : 14h10

Départ : samedi 30 mai - à partir de 14h30 - Jardin de l'Hôtel de Ville

- **Salamandres** : 16h00 pour les filles / 16h02 pour les garçons
- **Lézards** : 15h30 pour les filles / 15h32 pour les garçons
- **Alligators** : 15h00 pour les filles / 15h02 pour les garçons
- **Dragons** : 14h30 pour les filles et les garçons

Ravitaillement : Après l'épreuve, sur le village

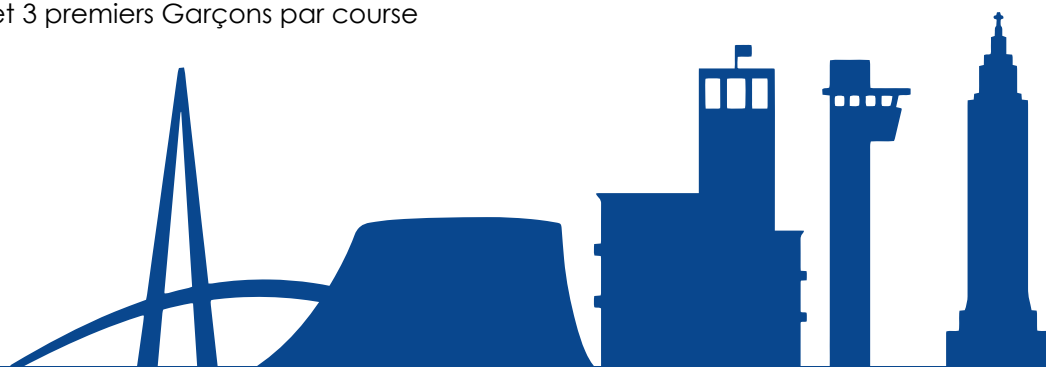
Après course : Présence obligatoire d'un parent à la sortie de la zone ravitaillement / dotation (dans le prolongement de la ligne d'arrivée) - voir plan page 25.

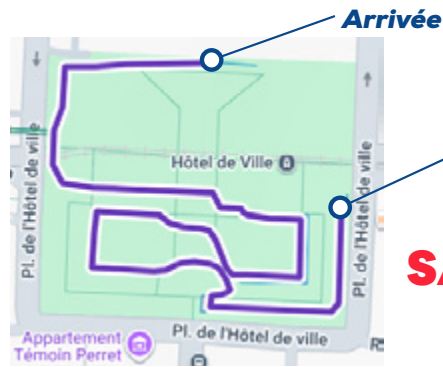
Récompenses : Médaille pour chaque enfant

Samedi - sur le Podium Village

- 14h40 : Récompenses Dragons
- 15h10 : Récompenses Alligators
- 15h40 : Récompenses Lézards
- 16h10 : Récompenses Salamandres

3 premières Filles et 3 premiers Garçons par course

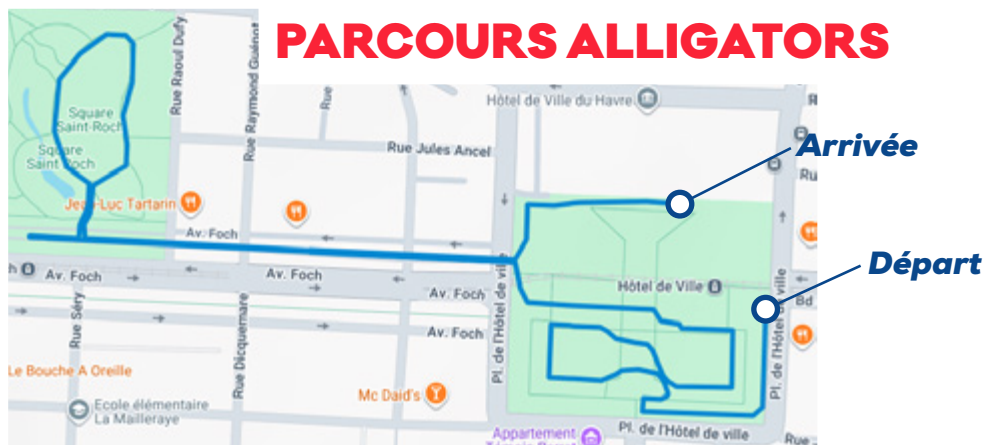




**PARCOURS
SALAMANDRES**



PARCOURS LÉZARDS



PARCOURS ALLIGATORS



PARCOURS DRAGONS

KILOMÈTRE SÉNIORS - AÉSIO MUTUELLE

100 participants avec leur accompagnateurs

Organisé en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale

Réservé aux personnes âgées ayant besoin d'une aide pour marcher (cane, déambulateur)

Épreuves :

Distance : 1km

Dénivelé : 0, uniquement des pentes douces

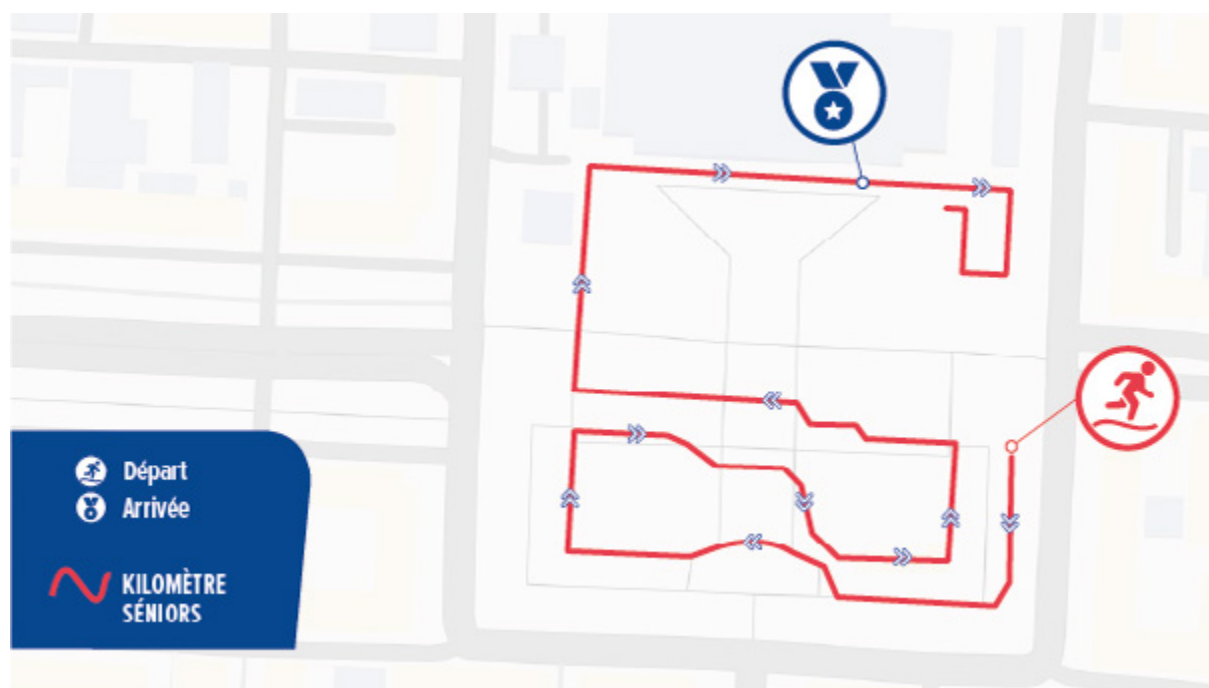
Des bancs sont prévus tout au long du parcours si besoin

Départ :

Samedi 30 mai - à partir de 16h30 - 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.



RETRAIT DES DOSSARDS

Tu veux le retirer avant tout le monde et éviter l'attente ?

Rendez-vous au Intersport Montivilliers, mercredi 27 mai de 12h00 à 19h00.

- Sur présentation de votre pass dossard et à condition que votre dossier soit complet.
- L'occasion de profiter d'une remise exclusive : -25% sur les rayons running et nutrition.

Pas dispo le mercredi 27 mai ? Ton dossard t'attendra sur le village du LHUT - Mary.

Vendredi 29 mai

- 18h00 à 21h00 : Toutes compétitions

Samedi 30 mai

- 11h00 à 16h30 : Toutes compétitions
- 11h00 à 15h45 : Courses Jeunes - Bébé 9 et KM Séniors - Aésio mutuelle
- 16h30 à 19h00 : 7km en Forme - Intersport

Dimanche 31 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 - sauf pour le Marathon, un premier cadeau vous sera remis au retrait des dossards)
- 1 éco-cup par participant après la course
- Accès au ravitaillement final
- 1 bière dans la chill zone (sur présentation du dossard, *courses du dimanche uniquement*)

Option Produits dérivés et collectors

Retrait sur le stand « Boutique ».

WC participants

Des toilettes seront mises à disposition des participants juste avant le ravitaillement final.

Récupération après course

Les coureurs des formats du dimanche pourront profiter de massages de récupération après leur course. RDV dans la tente Retrait des dossards qui sera transformée pour l'occasion.

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

DÉPART DES COURSES

Des SAS de départ seront mis en place pour les courses du dimanche, avec des temps de référence pour vous aider à vous placer sur la ligne de départ.

Pour rappel, vous avez sélectionné votre SAS lors de votre inscription. Celui-ci sera indiqué sur votre dossard.

MARATHON :

SAS 1 : moins de 4h45

SAS 2 : 4h45 à 5h20

SAS 3 : plus de 5h20

HALF-MARATHON - EUROVIA / MBS :

SAS 1 : Moins de 2h

SAS 2 : 2h à 2h15

SAS 3 : 2h15 à 2h30

SAS 4 : 2h30 à 2h45

SAS 5 : plus de 2h45

12KM - LECLERC OCÉANE :

SAS 1 : Moins de 1h15

SAS 2, 3 & 4 : 1h15 à 1h30

SAS 5, 6 & 7 : 1h30 à 1h50

SAS 8 : Plus du 1h50

**Des panneaux de signalétique indiquant les SAS et les temps de course associés seront présents à l'entrée de chaque SAS.*

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

Un contrôle des SAS indiqué sur les dossards sera effectué par l'organisation à l'entrée des SAS.

À noter que toutes les personnes inscrites à partir du 12/05 auront automatiquement un dossard dans le dernier 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.



Ravitaillement final

A l'issue de chaque épreuve, un ravitaillement final sera proposé par Leclerc Océane à l'ensemble des participants.

	MARATHON	HALF MARATHON	12KM	7KM EN FORME	JEUNES & SÉNIORS
EAU	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
COCA-COLA	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
JUS D'ORANGE				OUI	OUI
SAINT-YORRE	OUI	OUI	OUI		
BANANES	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
ORANGES	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
MELONS	OUI	OUI			
MADELEINES					OUI
FRUITS SECS	OUI	OUI	OUI	OUI	
TUCS	OUI	OUI	OUI	OUI	
BONBONS	OUI	OUI	OUI		OUI
CHOCOLAT	OUI	OUI	OUI	OUI	
EMMENTAL	OUI	OUI	OUI		
PAIN	OUI	OUI			
SAUCISSON	OUI	OUI	OUI		

Pour les épreuves du dimanche, une bière sera offerte et pourra être consommée en chill zone, 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 30 mai : le but est de réunir le plus de coureurs possible sur le 7km en forme - Intersport.

Le Défi Legendre – Dimanche 31 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 sous la tente retrait des dossards grand public, dans l'espace réservé aux entreprises.

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, volontaires 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).

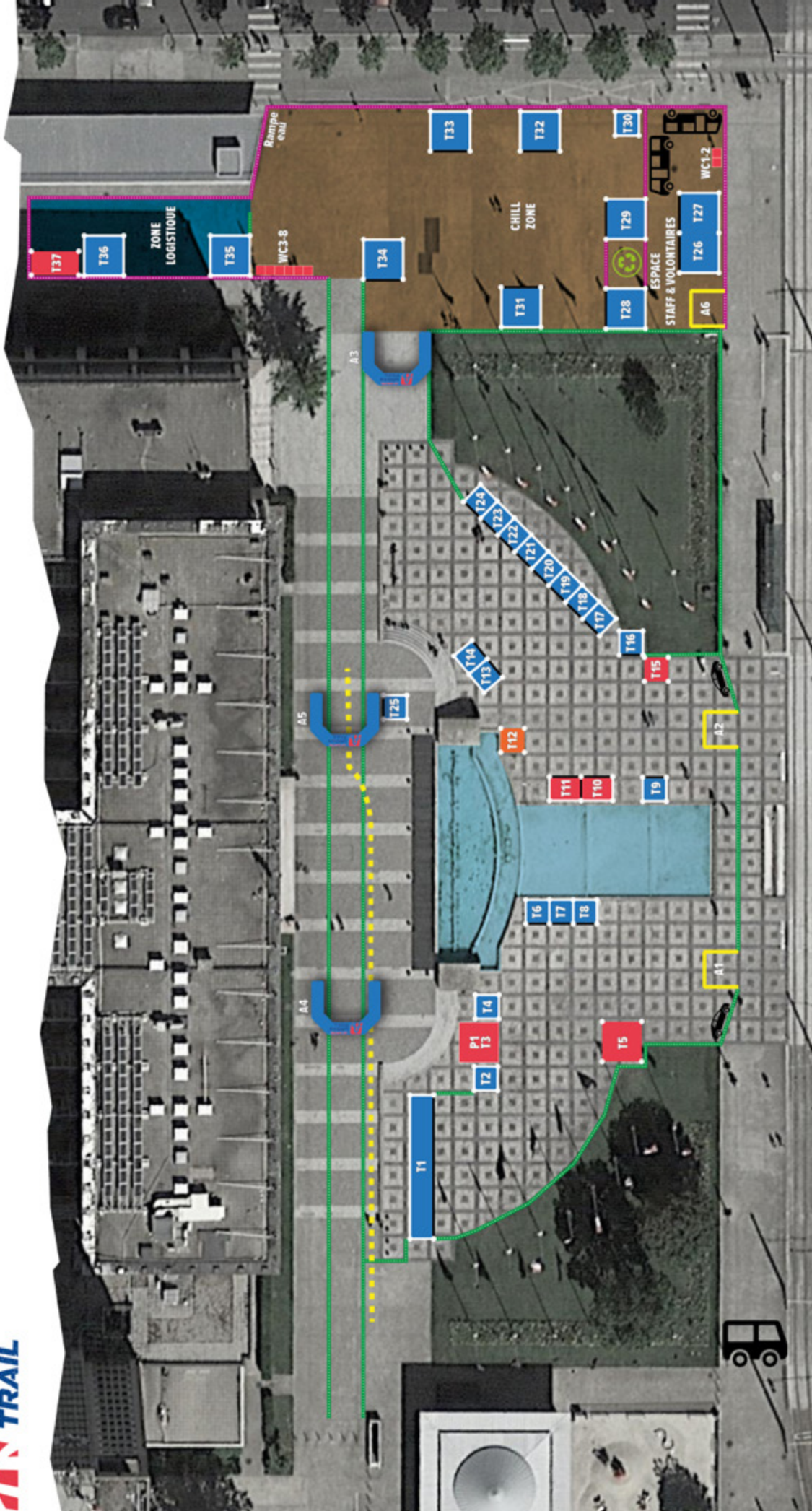
En cas d'urgence, les secours pourront intervenir sur l'ensemble du parcours. Vous pouvez vous rapprocher d'un volontaire qui se chargera de contacter le numéro d'urgence.

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 :





ARCHES

- A1** Espace animations
- A2** Entrée Village LHUT
- A3** Intersport
- A4** Ville du Havre
- A5** HAC TRI
- A6** Entrée Espace Staff & Volontaires

- T1** Dossards / Massages (3x18)
- T2** Protocoles (3x3)
- P1** Scène (4.88x4.88)
- T3** Scène (5x5)
- T4** Règle son (3x3)
- T5** LE HAVRE EN FORME / CCAS (5x5)
- T6** LIGUE HAVRAISE (3x3)
- T7** SIEMENS (3x3)
- T8** LES CONVOIS D'IRIMA (3x3)
- T9** Boutique (3x3)
- T10** INTERSPORT (3x4)
- T11** INTERSPORT (3x4)
- T12** Buvette (3x3)
- T13** Crêpes (3x3)
- T14** Pizzas (3x3)
- T15** LE HAVRE EN FORME / CCAS (5x5)
- T16** MARY AUTOMOBILES (3x3)
- T17** CAPFINANCES (3x3)
- T18** LH SPORT CLUB (3x3)
- T19** LH AVENTURES (3x3)
- T20** LECLERC JOUET (3x3)
- T21** GAYASSIN (3x3)
- T22** DEPIL PLUS (3x3)
- T23** AESIO (3x3)
- T24** AESIO (3x3)
- T25** Chrono (3x3)
- T26** OG Volontaires (5x5)
- T27** OG Volontaires (5x5)
- T28** Ravitaillement - Solide (5x5)
- T29** Ravitaillement - Liquide (5x5)
- T30** Ravitaillement - Stockage (3x3)
- T31** Ravitaillement - Solide (5x5)
- T32** Ravitaillement - Solide (5x5)
- T33** Ravitaillement - Solide (5x5)
- T34** Dotations (5x5)
- T35** Logistique (5x5)
- T36** PC Course (5x5)
- T37** Poste de secours (6x3)

- Flux Courses Jeunes
- Flux Courses Jeunes

- DURAND LOCATION
- EXAEQUO
- PARTENAIRES / PRESTATAIRES / EXPOSANTS
- HERAS (200m)
- VAUBIAN (524m)



VILLAGE - MARY AUTOMOBILES

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

Animation & Exposants

- **Leclerc Jouet** – communication enseigne, jeux concours et goodies
- **Gayaskin** – vente de textiles de sport pour femmes
- **Siemens Energy** – promotion de l'industrie et de ses activités
- **Le Havre en Forme** – actions pour mettre en mouvement les Havrais
- **Les convois d'Irina** – collecte et acheminement de l'aide humanitaire en Ukraine
- **AÉSIO mutuelle** – prévention santé « bien manger, bien bouger »
- **LH Sport Club** – HYBRID Training, fitness, arts martiaux et musculation
- **Méa** : Esthétique avancée – Épilation définitive, traitement du visage
- **Mary Cycles** – vente de vélos
- **Intersport** – vente de produits de sport
- **Capfinances** – jeu concours pour gagner un vélo
- **LH Aventures** – promotion du parc aventures

Concert

- Samedi à 17h30

Courses de draisienne - Bébé 9

- Samedi de 11h00 à 13h00 - COMPLET
- Dimanche de 11h00 à 13h00 - COMPLET



Boutique officielle, Buvette by le Trappist, Stand Crêpes, Stand Pizzas

À RETROUVER À LA BOUTIQUE

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



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 30 et dimanche 31 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 PhotosSports seront présentes sur place pour vous prendre en photos tout au long du parcours.

Les photos seront mises en ligne dès le lundi suivant votre course à 18h00 sur notre site internet, dans l'onglet Photos.

RETROUVER LES PHOTOS

Nous publierons des photos de vos courses sur nos réseaux sociaux la semaine suivant l'événement dès que nos photographes ont pu réaliser leurs sélections et leurs retouches.



ACCÈS

À pied ou à vélo, ça vous échauffera !

En funiculaire : station basse – Pl. Thiers

En tramway ou en bus, avec le réseau LIA :



Attention, des déviations peuvent être mises en place pendant les courses, notamment sur les lignes C1, C6, C7, C8 (descendez à l'arrêt Hôtel de la Communauté) et sur la ligne C2 (descendez à l'arrêt R. Coty).

Plus d'informations sur les itinéraires et l'info trafic sur transports-lia.fr.

À vélo :

Stationnez votre vélo directement dans le parc à vélos de l'hôtel de Ville (pensez à activer gratuitement vos accès au préalable, en agence LiA).

En voiture :

Si vous venez en voiture, pensez au covoiturage. Aucun parking n'est prévu pour les participants. Il y a des parkings près de l'Hôtel de Ville et de la Sous-Préfecture.

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 écocup
- 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 propreté 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

