



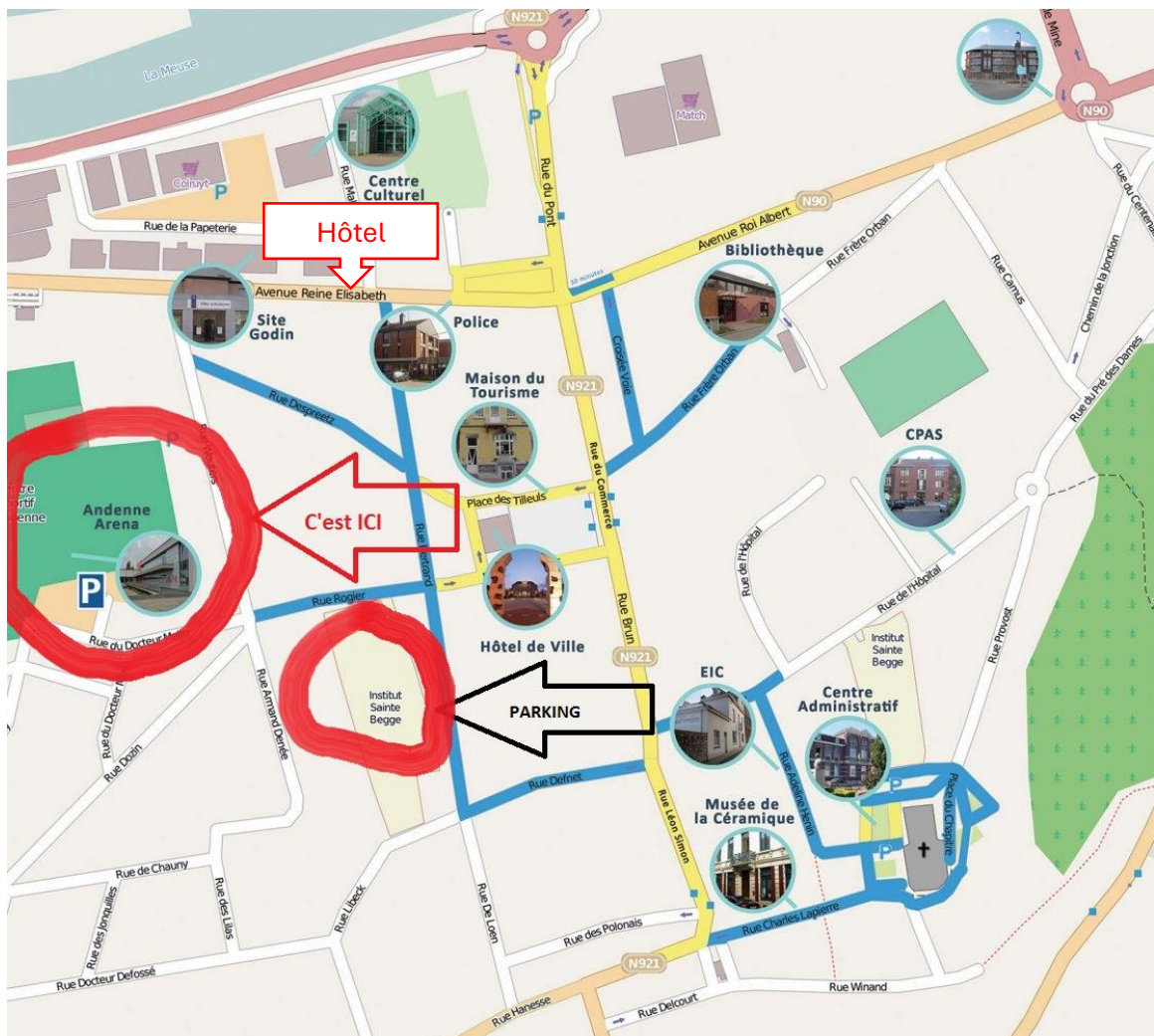
LDHD 2026

Guide du coureur / de la coureuse

[Règlement de course](#) (lecture obligatoire)

Infos pratiques

- **Adresse :** Andenne Arena – Rue Docteur Melin, 14 – 5300 Andenne (gare à 1.4 km)
- **Parkings :** Arena + école Sainte-Begge (first in, first served) > entrée par la rue Rogier + rues avoisinantes (zone bleue > disque 2 heures ou parcmètre)
- **Se loger :** Si tu souhaites te loger pas loin de l'Arena pour aller te lamenter sur ton sort après avoir malheureusement échoué, nous disposons d'un tarif préférentiel (via le code LDHD2026) à l'hôtel Pégard tout proche (www.pegardhotel.be)



Dossards

- Ouverture des portes à 08h30 > pas de distribution de dossard avant le samedi 04 avril 9H
- Attention, le dossard doit toujours rester visible. Pour celles et ceux qui envisagent de courir longtemps et/ou qui pensent changer de tenue, veuillez privilégier la ceinture porte-dossard !

La ceinture n'est pas obligatoire mais elle est très vivement conseillée...

Ça vous évitera bien des soucis si vous devez vous changer dans l'urgence et que votre dossard est épinglé sur un vêtement... A un moment donné, chaque seconde, ou presque, va compter

- Chaque coureur recevra avec son dossard, un bracelet et s'il le souhaite un bracelet pour son assistance et un pour son pacer
- Chaque coureur disposera d'un espace dans la zone neutre pour ses effets personnels (avec possibilité de s'asseoir). Merci de vous installer à la place qui correspond à votre numéro de dossard

Ravitos et commodités

- L'organisation fournit un ravitaillement pendant toute la durée de la course (après la première boucle).

Ravito solide : sucré (bananes, oranges, chocolat, gaufres, bonbons...) + salé (chips, tucs, cacahuètes...) + sandwiches mous (jambon/fromage) et pâtes servis à partir de

Ravito liquide : eau, coca + soupe

- **L'organisation ne fournit pas de bol ni de gobelet ni de couverts (à prévoir par le coureur)**
- Poste de secours et de premiers soins 24/24H et soins kiné
- Toilettes à disposition dans la zone neutre et dans la zone de départ, vestiaires et douches (en principe chaudes) pendant toute la durée de la course
- Quelques points d'accès électriques et micro-ondes à disposition au besoin
- Bar et petite restauration 24/24h pour l'assistance et la récupération (essentielle)

Rappel de quelques règles

- Briefing obligatoire à 11h30
- **Départ de la première boucle à 11H50** (11h10 donc pour la première boucle)
- Départ des boucles: 11h50 - 13H00 - 14H00 - 15H00 - 16H00 - 17H00 - 18H00 - 19H00 - 20H00 - 21H00 - 22H00 - 23H00 - 0H00 - 1H00 - 2H00 - 3H00 - 4H00 - 5H00 - 6H00 - 7H00 - 8H00 - 9H00 - 10H00 - 11H00
- Le temps maximum autorisé pour une boucle est de 60 minutes
- Tout coureur n'ayant pas franchi la ligne après 60 minutes est éliminé
- Exemples:
 - o A termine la première boucle à 12H45, il est obligé de patienter jusqu'à 13h pour démarrer la 2^e boucle
 - o B termine la première boucle à 12H59 et 59 secondes, il peut démarrer la 2^e boucle tout de suite mais peut aussi décider de se ravitailler avant de repartir
 - o C termine la première boucle à 13H00 et 01 seconde, il est éliminé

- Le départ de chaque bouche se fait sous l'arche de départ sur le parking, à l'extérieur de l'Arena
- L'arrivée se fait à l'intérieur de l'Arena, le temps s'arrête au pied de la structure d'arrivée
- **L'assistance (sur le parcours et en zone de ravitaillement) est autorisée à partir de 20H (départ de la 9^e boucle) sauf si on change d'avis**
- **L'assistance et le pacer peuvent être deux personnes différentes.**
- **Un seul et même pacer est autorisé par coureur/coureuse sur l'ensemble de l'épreuve. Dans le cas où un.e participant.e ferait appel à plusieurs pacers, l'organisation n'aurait pas d'autre choix que d'éliminer le/la participant.e**
- **Aucune assistance n'est autorisée pour les équipes (ni en zone de ravitaillement ni sur le parcours)**
- L'utilisation des bâtons est autorisée à partir de 16h (départ de la 5^e boucle) sauf si on change d'avis
- Pour être déclaré.e vainqueur.e, un coureur/une coureuse doit terminer une dernière boucle SEUL.E (en moins de 60 minutes)
- Si à 11H le dimanche 05 avril (après 23h de course et 23 boucles) plusieurs coureurs sont encore en course, c'est celui qui franchira le premier la ligne d'arrivée de la dernière boucle qui sera déclaré vainqueur (avant 12H)

La Dernière équipe Debout

- La course est ouverte à 30 équipes (de 2 ou de 3 personnes)
- Les équipes peuvent être mixtes ou unisexes.
- Pendant la course, chaque équipe devra respecter le même ordre de relais : le coureur/la coureuse A pour la boucle 1, le coureur/la coureuse B pour la boucle 2, le coureur/la coureuse C (uniquement pour les équipes de 3) pour la 3^e boucle et ainsi de suite.
- Le non-respect de l'ordre établi entraînera l'élimination de l'équipe
- Dans l'éventualité où l'équipe serait encore en course après 21 boucles, les 22^e, 23^e et 24^e tours doivent se courir en équipe constitué (de 2 ou de 3 c'est selon)
- **A partir de la 22e boucle et jusqu'à la fin de l'épreuve, les équipes doivent courir de manière complète et constituée. Le départ de ces trois dernières boucles sera donné avec un quart d'heure de décalage par rapport à la course individuelle pour permettre aux éventuel.le.s coureurs/coureeses solos de poursuivre leur effort seul.e.s.**
- **Par conséquent, es 22e, 23e et 24e boucles débiteront donc à 9h15, 10h15 et 11h15**
- Si un coureur termine une boucle hors délai, toute l'équipe est éliminée et obligée de s'arrêter
- Les 24 tours doivent donc se courir dans l'ordre repris dans le tableau ci-dessous

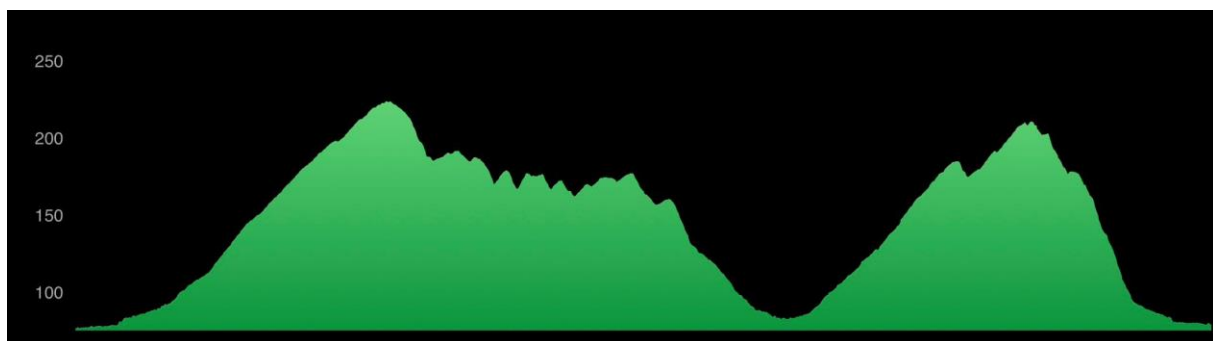
	Equipes de 2	Equipes de 3
Boucle 1	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 2	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 3	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 4	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 5	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 6	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C
Boucle 7	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 8	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 9	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 10	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 11	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 12	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C
Boucle 13	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 14	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 15	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 16	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse A
Boucle 17	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse B
Boucle 18	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse C
Boucle 19	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse A
Boucle 20	Coureur/coureuse B	Coureur/coureuse B
Boucle 21	Coureur/coureuse A	Coureur/coureuse C
Boucle 22	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C
Boucle 23	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C
Boucle 24	Coureur/coureuse A + B	Coureur/coureuse A + B + C

La boucle : 7,45 km, 329D+

- **La boucle 2026 est une nouvelle boucle, à la distance identique à 2025 mais avec une vingtaine de mètres de dénivelé positif en plus**
- Cette boucle emprunte plusieurs passages privés. Il est donc INTERDIT de retourner sur la boucle en dehors de l'événement sous peine d'interdiction de participer aux prochaines éditions (avec Strava, on voit tout 😊)
- Aucun repérage n'est autorisé sur place sous peine de disqualification

Quelques détails

- Les 500 premiers mètres sont plats et roulants
- Le premier single track se situe 500 mètres après le départ (si vous êtes pressé.e, pensez à vous placer, ça vous évitera de râler)
- Pour le reste, comme vous le verrez sur le graphique joint, ça monte et ça descend (sinon, ça ne serait pas drôle)
- Une chose est sûre, ceux qui aiment le plat vont être déçus
- Pour le reste, surpriiiiiise



Prix et récompenses

- Tout participant.e à la course a droit à un tee-shirt de (s'il en a fait le demande et payé le supplément lors de l'inscription) + une médaille de finisher/finisseuse (faut bien repartir avec quelque chose)
- Prix (trophée + lot) pour le DHD (et médailles distinctives pour ses deux dauphins) et la DDD (et médailles distinctives ses deux dauphines)
- Prix (trophée + lot) pour le premier coureur (ou coureuse, on ne sait pas encore) à l'issue de 2 tours (14km), 6 tours (44 km) et 10 tours (74 km)
- Prix (médaille + lot) pour la Dernière Equipe Debout de 2 coureurs et pour la Dernière Equipe Debout de 3 coureurs (sans distinction entre les équipes mixtes et unisexes).

Défi « Para-pente » by GARMIN

- Le coureur et la coureuse le/la plus rapide (au scratch sur l'ensemble de l'événement) sur le segment de la montée du para-pente repartira avec un très très très beau cadeau offert par notre partenaire GARMIN.
- Ce défi ne concerne que les coureurs/coureuses inscrit.e.s en individuel
- Le temps des membres des équipes sera également chronométré à chaque passage mais ils ne pourront logiquement pas prétendre au lot offert par notre partenaire

Où voir les coureurs ?

- **SPOT 1** : Rue de Gotte (départ et retour boucle)
- **SPOT 2** : Rue sous-Stud au niveau du numéro 9 (début première montée et fin première descente)
<https://maps.app.goo.gl/Df1prYQ6e9RjbcblA>
- **SPOT 3**: Rue de Stud au niveau du numéro 4a (moitié de la première montée)
<https://maps.app.goo.gl/GV65kwALFMDFnadA9>
- **SPOT 4** : entrée du fond du Chenal (début de la fin de la 1^{ère} grosse montée)
<https://www.google.com/maps/@50.482817,5.065231,3a,75y,13.29h,61.11t/data=!3m9!1e1!3m7!1s9hOZWcxdEz9pVyhmUcTKdA!2e0!7i13312!8i6656!9m2!1b1!2i28>
- **SPOT 5** : croisement en bas du fond du Chenal (fin de la première longue descente)
https://www.google.com/maps/@50.4876349,5.0664979,3a,75y,127.41h,84.41t/data=!3m6!1e1!3m4!1s13JEoKmt5q40F0V2At_epQ!2e0!7i16384!8i8192
- **SPOT 6** : Croisement chemin de Seilles et rue Sous-Stud (début de la dernière montée)
<https://www.google.com/maps/place/5300+Andenne/@50.4890999,5.0709458,19z/data=!4m5!3m4!1s0x47c1a68062a357f1:0xec612ff53fc8a4aa!8m2!3d50.4911522!4d5.0964543>