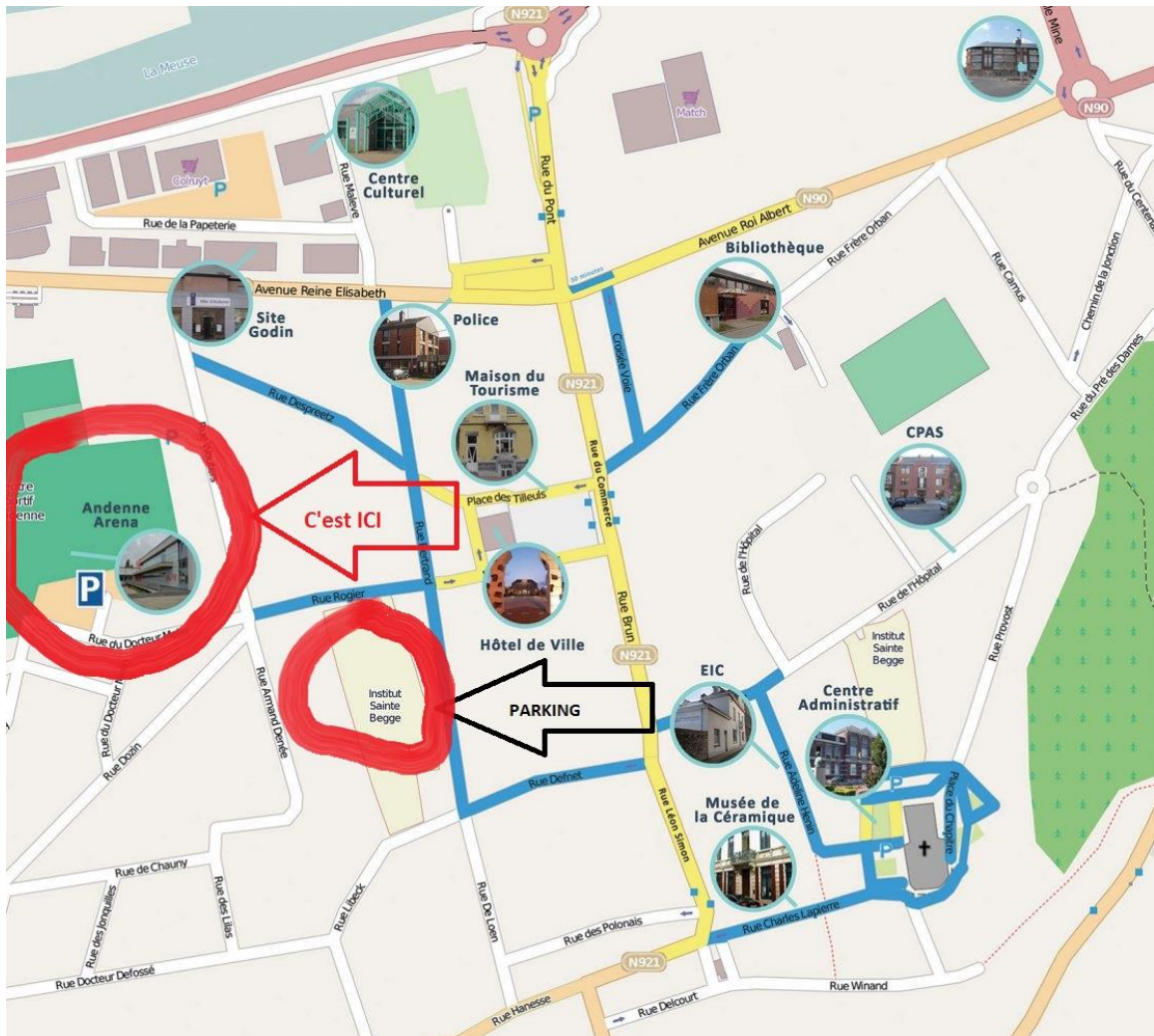


LE DERNIER HOMME DEBOUT

Infos pratiques

- Adresse : Andenne Arena – Rue Docteur Melin – 5300 Andenne
- Parkings : Arena + école Sainte-Begge, rue Rogier (à 100 mètres du départ) + rues avoisinantes (zone bleue > disque 2 heures ou parcmètre)



- **Dossards**
 - Ouverture des portes à 8H30 > pas de distribution de dossard avant le samedi 11 septembre à 8H30
 - Chaque coureur recevra une enveloppe avec son dossard, un bracelet et un bracelet pour son assistance
 - Chaque coureur disposera d'une puce électronique avec tracking GPS (pour suivi sur écran géant dans la salle et en ligne)
 - Chaque coureur disposera d'un espace dans la zone neutre pour ses effets personnels (avec possibilité de s'asseoir)

➤ **Ravitos et commodités**

- L'organisation fournit un ravitaillement pendant toute la durée de la course :
Ravito solide : sucré (bananes, oranges, chocolat, gaufres, bonbons...) + salé (chips, tucs, cacahuètes...) + sandwiches mous (jambon/fromage) + pâtes
Ravito liquide : eau, coca, boisson énergétique + soupe
- **L'organisation ne fournit pas de bol ni de gobelet ni de couverts (à prévoir par le coureur)**
- Pas de soins kiné
- Poste de secours et de premiers soins 24/24H
- Toilettes à disposition dans la zone neutre, vestiaires et douche pendant toute la durée de la course
- Bar et petite restauration 24/24h pour l'assistance et la récupération

➤ **Rappel de quelques règles**

- Briefing obligatoire à 11h30
- **Départ de la première boucle à 11H50** (1h10 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:
 - A termine la première boucle à 12H45, il est obligé de patienter jusque 13h pour démarrer la 2^e boucle
 - 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
 - C termine la première boucle à 13H00 et 01 seconde, il est éliminé
- Le départ de chaque boucle se fait sur le parking
- L'arrivée se fait à l'intérieur de l'Arena, au pied de la structure d'arrivée
- L'assistance (sur le parcours et en zone de ravitaillement) est autorisée à partir de 19H (au départ de la boucle numéro 7)
- Pour être déclaré vainqueur, un coureur doit terminer une dernière boucle SEUL (en moins de 60 minutes)
- Si à 11H le dimanche 12 septembre (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 boucle : 7,3km, 285D+**

- **IMAGES** > <https://www.relive.cc/view/vevYVGEBAYO>
- Début de parcours plat et roulant (mais parfois très boueux voire inondé)
- Premier single track à 1 km du départ
- Première difficulté après 1,6 km (une montée d'1,8 km et D+145) sur un chemin large mais parfois boueux
- Ensuite, longue descente (1,3 km et D-134) sur un sentier avec partie technique et deux petites relances en montée

- Deuxième montée (1,1 km et 140 mètres D+) au 5^e km sur un single track avec quelques passages très raides et glissants (cordes)
- La deuxième et dernière descente est longue de 1,5 km (D-143)
- Les 500 derniers mètres sont plats et roulants

➤ **Prix et récompenses**

- Tout participant à la course a droit à un tee-shirt + une médaille de finisher
- Prix (trophée + lot) pour le dernier homme et la dernière femme en course
- Prix (trophée + lot) pour les premiers (femme et homme) à l'issue de 2 tours (14km), 6 tours (43km) et 10 tours (74 km)

Où voir les coureurs ?

- **SPOT 1** : Rue de Gotte : départ et retour boucle
- **SPOT 2** : Rue de Stud au niveau du Golf d'Andenne (N°52), fin de la première montée et début de la première descente
- **SPOT 3** : Croisement chemin de Seilles et rue Sous-Stud (se garer et marcher 100 mètres pour accéder à la trace > fin de la première descente, début de la 2^e montée)
<https://www.google.com/maps/place/5300+Andenne/@50.4890999,5.0709458,19z/data=!4m5!3m4!1s0x47c1a68062a357f1:0xec612ff53fc8a4aa!8m2!3d50.4911522!4d5.0964543>
- **SPOT 4** : Rue de Stud (2^e descente) au niveau du numéro
- **SPOT 5** : Rue sous-Stud (fin 2^e descente) au niveau du numéro 9