

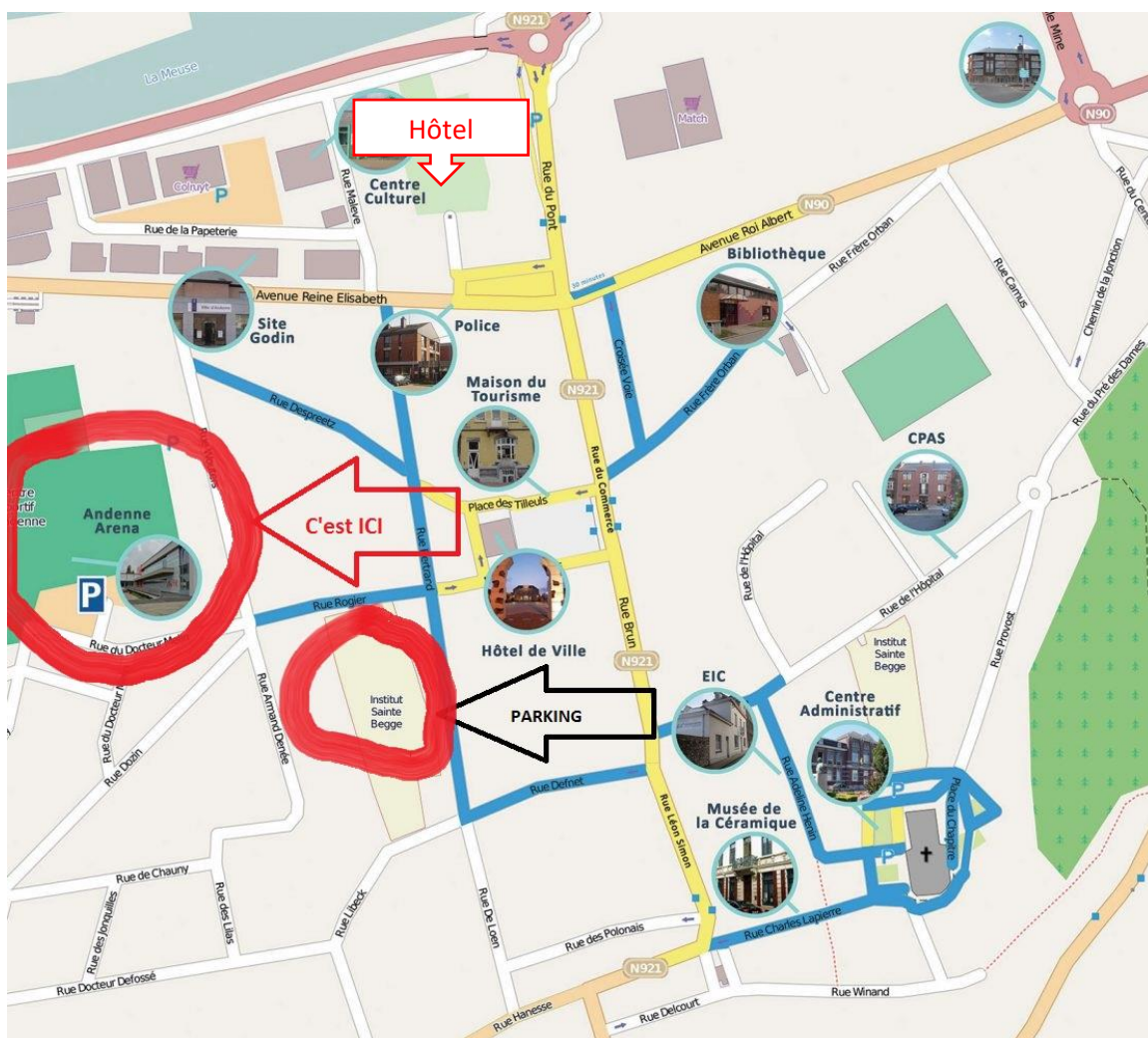


LDHD 2024

Guide du coureur / de la coureuse

Infos pratiques

- Adresse : Andenne Arena – Rue Docteur Melin, 14 – 5300 Andenne - BELGIQUE
- Parkings : Arena + école Sainte-Begge, rue Rogier (à 250 mètres du départ) + 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 LDHD2024) à l'hôtel Pégard tout proche (www.pegardhotel.be)



Dossards

- Ouverture des portes à 08h30 > pas de distribution de dossard avant le samedi 23 mars à 8H30
- 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 une enveloppe avec son dossard, un bracelet et 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 :
Ravito solide : sucré (bananes, oranges, chocolat, gaufres, bonbons...) + salé (chips, tucs, cacahuètes...) + sandwiches mous (jambon/fromage) + pâtes
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 (TBC)
- Toilettes à disposition dans la zone neutre, vestiaires et douches pendant toute la durée de la course
- 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** (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:
 - o A termine la première boucle à 12H45, il est obligé de patienter jusque 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 boucle se fait sur le parking
- 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)**
- **L'utilisation des bâtons est autorisée à partir de 16h (départ de la 5^e boucle)**

- 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 24 mars (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 maximum 20 équipes de 2 ou de 3 personnes.
- Les équipes peuvent être mixtes ou unisexes.
- Pendant la course, chaque équipe devra toujours respecter le même ordre de relais : le coureur/ la coureuse A pour la 1ère boucle, le coureur / la coureuse B pour la 2e boucle et le coureur C / la coureuse C (uniquement pour les équipes de 3) pour la 3e 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, 23e et 24e boucles doivent obligatoirement se courir en équipe (de 2 ou de 3).
- Les 24 tours doivent donc se courir dans l'ordre suivant :

| | 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 |

- Si un coureur termine une boucle hors délai, toute l'équipe est éliminée et obligée de s'arrêter.

- Pour les équipes, la boucle numéro 24 débutera à 11h15 le dimanche 24 mars et se terminera au plus tard à 12h15 pour permettre aux éventuel(le)s participant(e)s à la course « Le Dernier Homme Debout / La Dernière Dame Debout » de terminer leur dernière boucle seul(e)s comme l'impose le règlement.

La boucle : 7,6 km, 301D+

- **La boucle 2024 est une nouvelle boucle différente des précédentes éditions**
- **Pour des raisons d'autorisations et d'accords avec le propriétaire, elle restera secrète jusqu'au départ de la course**
- 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 😊)

Quelques détails

- Les 500 premiers mètres sont plats et roulants mais (souvent) humides
- Le premier single track se situe 1,3 kilomètre 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)
- Pour le reste, surpriiiiiise



Prix et récompenses

- Tout participant.e à la course a droit à un tee-shirt de participant + une médaille de finisher/finisseuse
- Prix (trophée + lot) pour le DHD (et ses deux dauphins) et la DDD (et ses deux dauphines)
- Prix (trophée + lot) pour le premier coureur (ou coureuse) à l'issue de 2 tours (14km), 6 tours (43km) et 10 tours (74 km)
- Prix (trophée + lot) pour la Dernière Equipe Debout (2 ou 3 coureurs)

Où voir les coureurs ?

- **SPOT 1** : Rue de Gotte : départ et retour boucle
- **SPOT 2** : Croisement chemin de Seilles et rue Sous-Stud (début de la première 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 3** : 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 4** : entrée du fond du Chenal (début de la fin de la 2^e 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** : entrée du parking du golf d'Andenne (fin de la 2^e grosse montée)
<https://maps.app.goo.gl/B5U7ZFJ2rQQDCpTB9>
- **SPOT 6** : Rue de Stud (moitié de la dernière descente) au niveau du numéro 4a
<https://maps.app.goo.gl/GV65kwALFMDFnadA9>
- **SPOT 7** : Rue sous-Stud (fin de la dernière descente) au niveau du numéro 9
<https://maps.app.goo.gl/Df1prYQ6e9RjbcblA>