



# URBAN TRAIL

LAUSANNE

# GUIDE COUREUR

**6<sup>ème</sup> édition**

**Dimanche 16 MARS 2025**

# SOMMAIRE

- 2 Sommaire**
- 3 Règlement**
- 4 Formats de course**
- 6 Programme**
- 7 Matériel**
- 8 Retrait dossards**
- 10 Abandon, Secours**
- 11 Sacs coureurs**
- 12 Ravitaillements**
- 13 Balisage**
- 14 Barrières horaires**
- 15 Chrono et suivi Live**
- 16 Accès et Parkings**
- 17 Où voir la course?**
- 18 Cadeaux coureurs**
- 19 Charte**
- 20 Partenaires/Exposants**

# RÈGLEMENT

En vous inscrivant vous acceptez  
le règlement [ICI](#)

**Attention :** Bien lire la partie sur la sécurité dans “conditions de participation”

**La course a lieu sur route ouverte** et n’a **aucune priorité** sur les automobiles ou autres véhicules et usagers (piétons, cyclistes). Les règles de la sécurité routière s’appliquent et **l’organisation décline toute responsabilité en cas d’accident**. Vous devez **rester** sur les trottoirs, **traverser** sur les passages piétons, **respecter** scrupuleusement le balisage et les indications des **commissaires de course**.

Vous croiserez sans doute des **promeneurs du dimanche** (avec ou sans chien) dans les sentiers ou sur les trottoirs. Nous vous demandons de la **courtoisie** envers ces personnes...

# FORMATS DE COURSE

## **URBAN 10K**

**10 km 200D+**

**Départ : Ecole Primaire de  
la Sallaz (Tennis)**

**Arrivée : Stade Coubertin**

## **URBAN 18K**

**19 km 500D+**

**Départ : Stade Coubertin**

**Arrivée : Stade Coubertin**

## **URBAN 31K**

**31 km 900D+**

**Départ : Stade Coubertin**

**Arrivée : Stade Coubertin**

## Partenaires institutionnels



# Ville de Lausanne



# PROGRAMME

**8h45 : Briefing de course 31K**

**9h00 : Départ 31K**

**9h15 : Briefing de course 18K**

**9h30 : Départ 18K**

**10h15 : Briefing de course 10K**

**10h30 : Départ 10K**

**10h45 : Arrivée approximative du 1<sup>er</sup> coureur 18K**

**11h15 : Arrivée approximative du 1<sup>er</sup> coureur 31K et du 10K**

**11h45 - 12h00 : Podiums 18K** (en fonction des arrivées)

**12h00 – 12h15 : Podiums 10K** (en fonction des arrivées)

**12h15 – 12h30 : Podiums 31K** (en fonction des arrivées)

**12h30 : Arrivée approximative du dernier coureur 18K et du 10K**

**13h45 : Arrivée approximative du dernier coureur 31K**

**15h30 : Fin d'évènement**

# MATÉRIEL

| Équipements   | URBAN 10k   | URBAN 18k   | URBAN 31k   |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Sac d'hydratation ou ceinture ventrale                                  | Conseillé   | Conseillé   | Conseillé   |
| Réserve d'eau minimum 0,5 litre   | Conseillé   | Conseillé   | Conseillé   |
| Gobelet ou gourde ou équivalent (pour boire aux ravitos et à l'arrivée) | Obligatoire | Obligatoire | Obligatoire |
| Couverture de Survie  | Conseillé   | Conseillé   | Conseillé   |
| Téléphone portable  | Obligatoire | Obligatoire | Obligatoire |
| Une somme mini de 20 CHF  | Conseillé   | Conseillé   | Conseillé   |

**Les bâtons ne sont pas autorisés!!**

**Nous recommandons les CHAUSSURES DE TRAIL.**

**Le parcours était sec lors de notre reconnaissance du 9 mars, mais en fonction des pluies de cette semaine, il pourra être glissant par endroit. Ça reste un trail!  
Il pourrait aussi faire assez frais et humide. Habillez vous en conséquence!**

# RETRAIT DOSSARDS

Retrait sur présentation d'une **preuve d'identité**.

**TOUTES LES COURSES : RETRAIT SAMEDI 15 MARS** de 16h00 à 18h00  
(vivement conseillé aux habitants de Lausanne et agglomération pour éviter la queue le dimanche) Retrait au stade Pierre de Coubertin à Lausanne dans la partie vestiaires.

**18K et 31K : RETRAIT DIMANCHE 16 MARS** dès 7h00 jusque 30 min avant votre départ

Retrait au stade Pierre de Coubertin à Lausanne dans la partie vestiaires.

**10K : RETRAIT DIMANCHE 16 MARS** dès 8h30 jusque 30 min avant votre départ

Retrait au gymnase de l'école primaire de la Sallaz (à côté des Tennis)

Le dossard se porte visiblement **sur la poitrine ou le ventre**





**Partenariat privé  
(Stockage, logistique)**



**Orllati**

# ABANDON / SECOURS

**Sauf blessure, il n'est pas possible d'abandonner ailleurs que sur un point de ravitaillement.**

**Tout abandon doit être annoncé à un bénévole du point de ravitaillement et confirmé par l'envoi d'un SMS à la direction de course sur le numéro affiché sur le dossard. Vous pouvez ensuite conserver votre dossard.**

**NUMÉRO URGENCE MÉDICALE +41 79 124 09 08**

**NUMÉRO DIRECTION COURSE +41 77 483 47 12**

**TOUS LES DÉTAILS DANS LA PAGE [RÈGLEMENT](#)**

# SACS COUREURS

**Avant votre départ, pour TOUTES les courses, vous pouvez déposer votre sac à nos bénévoles sur lequel nous mettons une consigne avec votre numéro de dossard.**

**Vous le retrouverez à l'arrivée dans la tente des sacs derrière la zone arrivée.**

**Ceci est donc aussi valable pour la URBAN 10K. Nous descendrons votre sac au stade Coubertin.**

**Attention, SVP pas de sacs volumineux ni trop lourds (< 10kg )**

**Ne laissez aucune valeur dans votre sac.**

**L'organisation décline toute responsabilité en cas de perte/vol.**

# RAVITAILLEMENTS

**Vous êtes en **semi-autonomie** et devez donc être autonome entre 2 points de ravitaillement aussi bien sur le plan alimentaire/hydrique que matériel (météo, problèmes physiques légers)**

**2 points de ravitaillement «liquide+solide» sur tout le tracé :**

- **Maison de quartier de Chailly km 8.5 pour URBAN 18k et URBAN 31k**
- **Fontaine des Meules km 15.5 pour URBAN 31k**

**et**

- **Un ravitaillement à l'arrivée pour toutes les courses**

**Attention,** passage obligatoire car **points de contrôle** sur les ravitaillements

**Vous trouverez sur les ravitaillements : eau, iso, coca, fruits, chocolat, crackers**

**PENSEZ À VOTRE GOBELET ou GOURDE SVP... INDISPENSABLE**

# BALISAGE

**Flèches directionnelles, fanions et rubalise (disposée approximativement tous les 50 à 100m) et craie au sol orange fluo**



**Nous mettons tout en place pour vous guider jusqu'à la ligne d'arrivée et avons des équipes d'ouvriers qui passeront avant vous. Si vous ne trouvez plus de balisage sur votre chemin au bout de plusieurs minutes, faites demi-tour et revenez sur vos pas. Vous avez dû rater le chemin à un moment donné. Levez la tête et ne paniquez pas! Ne touchez pas au balisage et signalez nous toute anomalie.**

# BARRIERES HORAIRES

## URBAN 18k : 3 heures de course maximum

| Lieu                   | Distance (km) | Altitude (m) | D+ cumulé (m) | Heure Limite (hh :min) | Temps limite (hh :min) |
|------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Ravitaillement Chailly | 8.5           | 575          | 260           | 11 : 15                | 1 : 45                 |

## URBAN 31k : 5 heures de course maximum

| Lieu                               | Distance (km) | Altitude (m) | D+ cumulé (m) | Heure Limite (hh :min) | Temps limite (hh :min) |
|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Ravitaillement Chailly             | 8.5           | 575          | 260           | 10 : 45                | 1 : 45                 |
| Ravitaillement Fontaine des Meules | 15.5          | 810          | 650           | 12 : 00                | 3 : 00                 |

## URBAN 10k : 2 heures de course maximum (Pas de barrière horaire sur le parcours)

# CHRONO ET SUIVI LIVE



**Le chronométrage est opéré par la société L-Chrono et vos proches peuvent retrouver le suivi des courses en LIVE sur le site :**

**<https://live.l-chrono.com/resultats/urban-trail-lausanne-2025>**

**Les courses URBAN 10K, 18K et 31K sont des épreuves chronométrées avec classement scratch et par catégorie d'âge**

**Seuls les 3 premières femmes et 3 premiers hommes sont récompensés par course. Nous ne faisons pas de podiums de catégories d'âges. Podiums honorifiques à l'issue de la remise officielle.**

# ACCÈS ET PARKING

**Veillez consulter la page [ACCÈS](#) du site**

**Covoiturage** : Nous avons créé une page spéciale sur [Facebook](#)

**Transports en commun** : Nous vous recommandons d'utiliser les transports publics au maximum. Nous avons mis en place un système de consigne pour votre sac à votre départ respectif.

- L'arrêt COUBERTIN du bus n°24 (depuis Ouchy) est à 50m du stade pour le départ du **18K** et **31K**.
- L'arrêt CHUV et l'arrêt SALLAZ du Métro M2 sont à proximité du départ du **10K** à l'école primaire de la Sallaz.

**Voiture/Parkings** : Les places au stade sont **ULTRA** limitées. Nous vous conseillons de venir en avance car vous risquez de devoir tourner. Il y a des grands [parking](#) dans les environs. Idem pour le départ du 10K. Les places de parking à proximité de l'école de la Sallaz sont limitées.



# ACCOMPAGNANTS OÙ VOIR LA COURSE?

**Vos proches peuvent également vous voir sur le parcours :**

- Au stade **Pierre de Coubertin** au départ (18K et 31K) et à l'arrivée des 3 distances 10K, 18K et 31K
- Au **gymnase de l'école primaire de la Sallaz** (départ 10K)
- Au ravitaillement de la **maison de quartier de Chailly** (18K et 31K)
- Au ravitaillement de la **fontaine des Meules** (31K)
- Au **Signal de Sauvabelin** (10K, 18K et 31K)
- En vieille ville sur la **place du Château** ou à la **Cathédrale** (10K, 18K et 31K)

# CADEAUX COUREURS

**Chaque participant recevra :**

**Au départ : Un maillot technique**

**Sans vous y obliger, nous vous demandons de jouer le jeu et de **mettre votre t-shirt pour courir**. Les photos n'en seront que plus belles!**

**Vous aurez aussi plus de chance de voir votre photo publiée.**

**A l'arrivée : un ravitaillement et une assiette de risotto**



# CHARTRE

- **Respecter les valeurs du trail et du sport** : l'entraide, la solidarité, le partage et la convivialité
- **Respecter et préserver la faune et la flore** en ne restant que sur le parcours de la course
- **Ne jeter aucun déchet** sur le parcours
- **Utiliser** autant que possible les **transports en commun** et le **covoiturage** pour se rendre et repartir de l'événement (visitez notre groupe [Facebook](#) dédié)
- **Venir en aide** à un concurrent en situation difficile
- **Respecter les bénévoles** et être patient avec eux...ils prennent sur leur temps libre pour vous. Ne l'oubliez pas!

**SOURIRE ET PLAISIR !!!!!!!!!!!!!**  
**MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION**



**Partenariat privé  
(Exposants, lots coureurs et podiums)**

