

GUIDE DE COURSE

7ème édition

Dimanche 15 MARS 2026



URBAN TRAIL
L A U S A N N E

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 19K

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 19K

9h30 : Départ 19K

10h15 : Briefing de course 10K

10h30 : Départ 10K

10h45 : Arrivée approximative du 1^{er} coureur 19K

11h15 : Arrivée approximative du 1^{er} coureur 31K et du 10K

11h45 - 12h00 : Podiums 19K (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 19K 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 globalement sec lors de notre reconnaissance du 8 mars, il pourrait 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 14 MARS de 15h00 à 18h30
(vivement conseillé aux habitants de Lausanne et agglomération pour éviter la queue le dimanche) Retrait au stade Pierre de Coubertin à Lausanne.

19K et 31K : RETRAIT DIMANCHE 15 MARS dès 7h00 jusqu'à 30 min avant votre départ

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

10K : RETRAIT DIMANCHE 15 MARS dès 8h30 jusqu'à 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)**



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 19k** 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, bonbons, fromage

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 19k : 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-2026>

Les courses URBAN 10K, 19K 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

Veuillez 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 **19K** 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 (19K et 31K) et à l'arrivée des 3 distances 10K, 19K et 31K
- Au **gymnase de l'école primaire de la Sallaz** (départ 10K)
- Au ravitaillement de la **maison de quartier de Chailly** (19K et 31K)
- Au ravitaillement de la **fontaine des Meules** (31K)
- Au **Signal de Sauvabelin** (10K, 19K et 31K)
- En vieille ville sur la **place du Château** ou à la **Cathédrale** (10K, 19K 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 un hot-dog à la saucisse de veau
(présence également d'une buvette et de 3 food-trucks)**



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)



Zap Your Lane

 **DECATHLON**



CALVINUS
In birae predestinas

OTSO
THINK SPORT



my **RAVITO**

1291
SPORTS




ENMOUVEMENT
PRÉVENTION | SANTÉ | PERFORMANCE

 **amélie**
caramel

OLEUS