

# Trail Des Grottes 2026

## Règlement



# 4<sup>ème</sup> TRAIL DES GROTTES DE HAN SUR LESSE

## INFORMATIONS IMPORTANTES

### ➤ **Introduction ?**

Merci pour votre inscription au Trail Des Grottes (TDG) de Han Sur Lesse 2026. Avec plus de 3000 participants, vous avez répondu en nombre à cette quatrième édition et cela nous touche énormément.

### ➤ **Les organisateurs ?**

Le Trail Des Grottes (TDG) est une organisation conjointe de l'ASBL OUTDOOR EVENTS et de l'ASBL TEAM TRAIL SINGLE TRACK en partenariat avec le DOMAINE DES GROTTES DE HAN SUR LESSE, Magic Air Events et les MONTGOLFIADES DE HAN SUR LESSE.

Ces deux ASBL œuvrent dans la région Beaurinoise et Rochefortoise afin d'offrir aux amoureux du sport en général et de la course à pied en particulier diverses organisations originales, inédites et hors du commun.



**SINGLE TRACK  
TEAM TRAIL**

## ➤ **Un peu d'histoire ?**

La Grotte de Han est connue depuis la nuit des temps. Des objets divers remontant à 10.500 ans ont été découverts par les **archéologues** plongeant au fond de la Lesse, probablement jetés à l'eau comme offrandes. Le **Trou de Han**, d'où sort la Lesse, était selon les historiens un **lieu de culte et de pèlerinage**. À partir de la moitié du 19e siècle, ce sont d'autres types de pèlerins qui se rendent à la Grotte de Han : c'est la naissance du « tourisme ».



### Début du 19e siècle



À cette période-là, la Grotte de Han est connue mais peu y pénètrent : seuls quelques **scientifiques**, de qui nous tenons des **cartes topographiques** et des descriptions détaillées, et quelques villageois téméraires, qui s'y aventurent à la bougie. Parmi ces quelques aventuriers, le **baron Edouard de Spandl**, habitant la région et passionné de nature, passe régulièrement ses moments libres dans la Grotte

### Ouverture au public

La fascination d'Edouard de Spandl est telle qu'il décide d'acheter le domaine, dans le but de « **partager ces merveilles** » avec le monde entier. L'acte d'achat est signé en **1856**. C'est un acte de passion. Sans tarder, il se lance dans des **aménagements importants** pour rendre la Grotte accessible au plus grand nombre et crée ainsi la **1e entreprise touristique** de Belgique et l'une des premières du monde !

### Exposition universelle

Dès la fin du 19e siècle, la Grotte de Han est citée comme **attraction incontournable** dans les guides touristiques et de **magnifiques grandes affiches**, réalisées en collaboration avec les Chemins de Fer de Belgique et exposées dans les gares de Belgique et d'Europe, invitent à visiter la Grotte.

À l'**exposition universelle de Bruxelles** en 1897, la société des Grottes de Han est présente et y expose des photographies souterraines de haute qualité (une première mondiale).

Tous ces efforts portent des fruits. Dans la période entre deux guerres, la Grotte accueillait une moyenne de **80.000 visiteurs par an**, ce qui pour l'époque est énorme.

## Le saviez-vous ?

- En 1862, Victor Hugo et en 1869, l'écrivaine Georges Sand ont visité les Grottes. Cette dernière y laissera un témoignage, gravé aujourd'hui dans une pierre à la sortie de la Grotte :
- Avec 14 248 mètres de galeries découvertes à ce jour, le réseau souterrain des grottes de Han est le plus long de Belgique.
- Il y a 508 marches ascendantes ou descendantes et la grotte possède diverses salles, comme les « Mystérieuses », la « salle d'Armes » et la « salle du Dôme ».

## Quelques moments forts

L'histoire de l'exploitation touristique de la Grotte est parsemée de moments-charnières où le Domaine s'est montré pionnier en matière de technologie et d'innovation :

**1897** : la Grotte est l'une des premières au monde à s'équiper d'éclairage électrique.

**1904** : en partenariat avec la Société Nationale des Chemins de Fer Vicinaux, une ligne de chemin de fer à vapeur est réalisée reliant Rochefort à Han-sur-Lesse et transportant les visiteurs du Domaine jusqu'en haut du Massif de Boine, d'où ils se rendent à pied jusqu'à l'entrée de la Grotte.

**1963** : suite à la découverte d'un nouveau tronçon entre la salle Vigneron et les Mystérieuses, le trajet du visiteur est modifié et embelli.

**1970** : le Parc Animalier est créé, recouvrant le Massif de Boine et la Chavée, la vallée abandonnée de la Lesse. *En savoir plus*

**2013** : début de l'installation de l'éclairage led dans la Grotte. En 2018, la Grotte est une des premières au monde à être entièrement équipée d'éclairage led. Elle s'en trouve transformée et considérablement embellie.

**2018** : le nouveau spectacle son et lumière immersif Origin, signé Luc Petit, grand scénariste belge, est créé à la Salle d'Armes, utilisant les techniques de pointe de video-mapping et effets laser. C'est peut-être le plus « beau spectacle souterrain du monde ».

## Pilier du tourisme wallon

Depuis son ouverture au public en 1858, la Grotte a accueilli plus de **24 millions de visiteurs** et en accueille aujourd'hui plus de 300.000 par an.

En 2018, la région Famenne-Ardenne, traversée par une fine bande de calcaire nommée « Calestienne » au cœur duquel se trouve la Grotte de Han, est reconnue comme premier **UNESCO Global Geopark** de Belgique.

En 2019, la Grotte de Han fût élue « **patrimoine touristique préféré** des Wallons ».

## ➤ PassHan offert aux participants

Dans le cadre de votre participation au Trail des Grottes, le Domaine des Grottes de Han fait preuve d'une **générosité exceptionnelle** en offrant à chaque participant un **PassHan d'une valeur de 41,50 €**.

Ce pass vous donne accès :

- à la visite de la Grotte de Han
- au Parc Animalier (à pied ou en Safari-car)

Une opportunité unique de prolonger votre expérience et de découvrir pleinement ce site remarquable.

Afin de faciliter l'organisation, un e-mail vous a été envoyé directement par le Domaine des Grottes de Han contenant les informations nécessaires pour bénéficier de ce pass.

### Pour les participants ayant bien reçu ce code

Nous vous conseillons vivement de **ne pas tarder à effectuer votre réservation**.

Avec plus de **3000 participants** attendus sur l'événement, auxquels s'ajoutent les nombreux visiteurs présents pour les animations et les décollages de montgolfières, la fréquentation du site sera particulièrement élevée.

👉 Les créneaux de visite pourraient rapidement être complets si vous attendez trop longtemps.

### Information importante

Nous avons été contactés par certains participants signalant ne pas avoir reçu cet e-mail. Après vérification, deux raisons principales expliquent ces situations :

- une adresse e-mail incorrecte encodée lors de l'inscription
- l'absence d'acceptation du RGPD, indispensable pour permettre l'envoi de ces informations
- Ci-dessous le texte que vous deviez accepter lors de votre inscription pour recevoir le code gratuit

Texte Explicatif



Mon adresse email sera transmise au domaine des Grottes de Han-sur-Lesse à des fins d'informations ou de communication liées à l'événement. Le code d'accès gratuit (valeur 41.50€) sera envoyé par ce moyen de communication uniquement.

Nous insistons sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une erreur de notre organisation.

À ce stade, et au vu de la proximité de l'événement, nous ne sommes malheureusement plus en mesure de répondre favorablement aux demandes liées à la non-réception de ce pass.

Nous vous remercions pour votre compréhension.

Toutes les infos pratiques et horaires d'ouverture sur :  
<https://grotte-de-han.be/>



## ➤ Comment nous trouver ?

- Le centre névralgique (secrétariat, départ, arrivée) du Trail Des Grottes se trouve au niveau de la plaine de jeu du Domaine Des Grottes à : 5580 Han-sur-Lesse - Belgique
- **COORDONNÉES GPS** Lat. : 50.125373 - Long. : 5.187417



- Pour arriver à Han-sur-Lesse, suivez une des directions suivantes :
- Par l'autoroute E411 (depuis Bruxelles ou le Luxembourg) : sortie n°23 (Wellin)
- Par les routes nationales : la N4 Arlon - Luxembourg ou la N63 depuis Liège
- Une fois arrivé dans Han Sur Lesse veuillez suivre le fléchage (ci-dessous) vers le PARKING ORGANISATION.



## ➤ **Comment se rendre au parking ?**

Nous tenons à vous informer qu'en raison de l'affluence exceptionnelle attendue, estimée entre 6000 et 8000 personnes pour notre événement, les montgolfiades et les visiteurs du Domaine Des Grottes, **il sera particulièrement difficile de trouver une place de parking** à proximité des Grottes de Han.

Cependant, grâce à la générosité et la compréhension d'un résident local, nous sommes heureux de **vous proposer une option de stationnement VIP**. Cette opportunité est soumise à une **procédure simple mais stricte**, que nous vous demandons de suivre avec rigueur.

**Les informations détaillées ainsi que le laisser-passer permettant d'accéder au parking VIP seront transmis directement aux participants dans le briefing officiel, envoyé quelques jours avant l'événement via notre chronométrateur ULTRATIMING.**

## ➤ **Du respect SVP...**

Respect du site, des participants, des organisateurs, des bénévoles et d'autrui. Toute personne faisant preuve d'un manque de respect envers le magnifique site du Domaine des Grottes, les autres participants, les organisateurs, les membres bénévoles ou autrui, que ce soit publiquement ou en privé, sera immédiatement exclue de la course. L'organisation se réserve également le droit de porter plainte auprès des autorités compétentes en fonction de la gravité des faits commis. Aucune exception ne sera tolérée.



## ➤ **Team bénévoles.**

- Afin de faire de cette quatrième édition, une totale réussite, pas moins de 70 bénévoles ont répondu à l'appel des organisateurs.

**Nous le savons et nous sommes certains que vous le savez aussi, SANS EUX RIEN N'EST POSSIBLE.**

MERCI donc de vous adresser à eux de manière cordiale et respectueuse.

- La « **TEAM BENEVOLES** » sera reconnaissable grâce à un tee-shirt blanc arborant le slogan « BESOIN D'AIDE » dans le dos du tee-shirt et/ou un sweat-shirt noir DECATHLON avec impression fluo. N'hésitez pas à leur poser vos questions ils seront heureux d'y répondre ou dans tous les cas de vous envoyer vers un responsable.



## ➤ **Dossards.**

Le retrait des dossards se fera le jour de la course, **au chapiteau, à partir de 12h00 et jusqu'à 15 minutes** avant le départ des différentes distances.

**Important :** le retrait du dossard ne peut être effectué que par l'athlète lui-même, sur présentation d'une pièce d'identité valable.

**Nouveauté cette année :** grâce à notre collaboration avec **Decathlon Jambes Namur**, vous avez la possibilité de retirer votre dossard personnalisé à l'avance, entre le vendredi 8 mai et le vendredi 15 mai, directement en magasin à l'adresse suivante: **Av. des dessus de Lives 11, 5101 Namur**

Chaque participant devra porter son dossard **DEVANT** au départ de la course et le garder jusqu'à la fin.

**ATTENTION,** dans le cas où le dossard n'est pas visible à l'entrée des grottes, le participant **risque tout simplement de se voir refuser l'accès à l'intérieur des grottes** par nos bénévoles.



## ➤ **ATTENTION – DISTRIBUTION DES DOSSARDS** 🚨



❌ La présentation de votre carte d'identité est **OBLIGATOIRE** pour retirer votre dossard.

Photocopie **INTERDITE**

❌ Votre présence est également **OBLIGATOIRE**

❌ **Aucune exception ne sera faite.**

**Sans pièce d'identité conforme, aucun dossard ne vous sera remis.**

**Nous serons stricts et intransigeants sur ce point afin de garantir la sécurité et le bon déroulement de l'événement. Merci de venir préparé(e) !**

**Lors du retrait des dossards vous recevrez un souvenir de votre passage.**

A l'arrivée :

Les participants du **7 km** recevront une médaille « FINISHER ».

Les participants du **14 km** recevront une médaille « FINISHER » et une ceinture porte dossard.

Les participants du **21 km** recevront une médaille « FINISHER » + un TEE-SHIRT « FINISHER 21 KM ».

Les participants du **30 km** recevront une médaille « FINISHER » + un TEE-SHIRT « FINISHER 30 KM ».

Les participants du **42 km** recevront une médaille « FINISHER » + un TEE-SHIRT « FINISHER 42 KM ».

⚠ Pour les participants du 21 – 30 et 42 km afin d'éviter tout embouteillage à l'arrivée, vous pourrez récupérer votre t-shirt finisher à votre convenance (au plus tard 23h) , en présentant votre dossard (la taille y est indiquée).

👉 La distribution se fera au chapiteau, au même endroit que le retrait des dossards.



## ➤ **Inscription.**

- AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE NE SERA POSSIBLE.

## ➤ **Le Programme.**

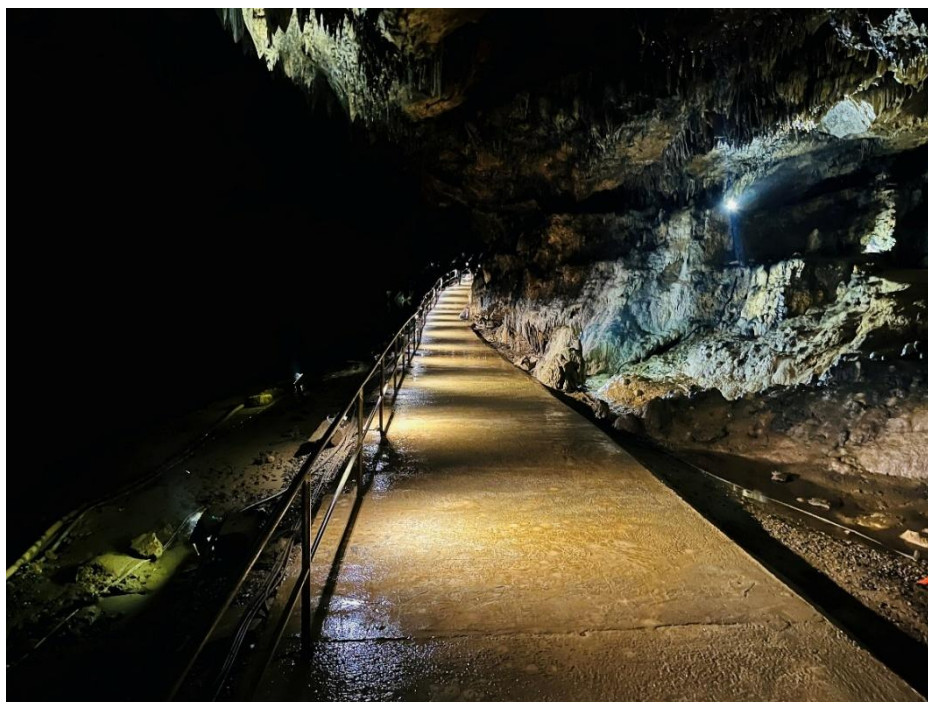
- ✓ 12h00 : Ouverture du secrétariat pour le retrait des dossards toutes distances.
- ✓ 15h15 : FERMETURE DU SECRETARIAT 42 km.
- ✓ 15H30 : DEPART 42 KM (MARATRAIL).
- ✓ 16h15 : FERMETURE DU SECRETARIAT 30 km.
- ✓ 16H30 : DEPART 30 KM.
- ✓ 17h15 : FERMETURE DU SECRETARIAT 21 km.
- ✓ 17H30 : DEPART 21 KM (SEMI-MARATRAIL).
- ✓ 17h45 : FERMETURE DU SECRETARIAT 14 km.
- ✓ 18H00 : DEPART 14 KM.
- ✓ 18h15 : FERMETURE DU SECRETARIAT 7 km.
- ✓ 18H30 : DEPART 7 KM.
- ✓ 18H45 : PREMIERES ARRIVEES DU 42 et du 30 Km
- ✓ 19H00 : PREMIERES ARRIVEES DU 21, du 14 et du 7 km
- ✓ 20H00 : BARRIERE HORAIRE POUR L'ENTREE DANS LES GROTTES POUR LE 7 Km
- ✓ 20H30 : BARRIERE HORAIRE POUR L'ENTREE DANS LES GROTTES POUR LE 14 Km
- ✓ 21h30 : Tirage au sort d'un vol en MONTGOLFIERE pour nos bénévoles.
- ✓ 21h30 : Remise des coupes aux 3 premiers hommes et dames du 7 km, 16 km, 21, 30 et 42 km.
- ✓ 21H00 : BARRIERE HORAIRE POUR L'ENTREE DANS LES GROTTES POUR LE 21 Km
- ✓ 21H30 : BARRIERE HORAIRE POUR L'ENTREE DANS LES GROTTES POUR LE 30 Km
- ✓ 23H00 : BARRIERE HORAIRE POUR L'ENTREE DANS LES GROTTES POUR LE 42 Km
- ✓ 22h00 : Fin de la diffusion musicale.
- ✓ 23h00 : Tout le monde doit être sorti des grottes.

Dix minutes avant chaque départ, nous vous demandons d'être présents aux abords de la ligne de départ et ce afin un de prendre connaissance du briefing de course.

Même si nous avons réalisé ce dossier « Briefing de course » de manière réfléchi et consciencieuse, nous ne sommes pas à l'abri d'un oubli ou de toutes modifications de dernières minutes.

Merci de vous présenter et de respecter le timing.

**ATTENTION** : Par respect pour chacun d'entre vous, nous n'attendrons pas les retardataires pour procéder aux différents départs. Soyez donc à l'heure.



## ➤ **Barrière horaire :**

Les différents tracés du Trail des Grottes sont soumis à des **barrières horaires calculées sur des moyennes très accessibles.**

Seuls les participants du **42 km** devront faire preuve d'une vigilance particulière à ce sujet.

**En cas de difficulté ou de défaillance**, un **parcours de repli** est prévu au kilomètre 27,5 au niveau du ravitaillement « ALLER DE BELVAUX » A partir de 20 heures vous serez redirigés vers le parcours de repli.

Celui-ci permet de **raccourcir le tracé de près de 7 km** et vous garantit un accès aux Grottes.

Distance finale : **environ 35,5 km** au lieu de 42,6 km.

🕒 **Heure limite d'entrée dans les Grottes au KM 40,5 :**

**MAX 23h00 soit 7h30 de course ou 5,4 km/h ou encore 11'06 par km**




**Cette contrainte est indispensable afin de garantir la sécurité de tous, ainsi que pour respecter les consignes strictes du Domaine des Grottes en matière de préservation du site naturel.**

**Merci de votre compréhension et de votre coopération**

- **BARRIERE HORAIRE 42 km :**
  - Départ à 15h30
  - Temps estimé pour le 1er : environ 3h15 (soit 12,92 km/h ou 4'38/km)
  - Barrière horaire KM 27,5 les athlètes seront dirigés vers un parcours de repli, qui garantit toujours le passage dans les grottes sans nécessiter l'abandon.
  - Barrière horaire entrée dans les grottes : 23h00 (soit 7h30 pour réaliser 42 km = 5,4 km/h ou 11'06/km)
- **BARRIERE HORAIRE 30 km :**
  - Départ à 16h30
  - Temps estimé pour le 1er : environ 2h15 (soit 13,33 km/h ou 4'30/km)
  - Barrière horaire entrée dans les grottes : 21h30 (soit 5h00 pour réaliser 30 km = 6 km/h ou 10'/km)
- **BARRIERE HORAIRE 21 km :**
  - Départ à 17h30
  - Temps estimé pour le 1er : environ 1h30 (soit 14 km/h ou 4'17/km)
  - Barrière horaire entrée dans les grottes : 21h00 (soit 3h30 pour réaliser 21 km = 6 km/h ou 10'/km)
- **BARRIERE HORAIRE 14 km :**
  - Départ à 18h00
  - Temps de référence en 2024 : 56 min 46 sec (soit 12,63 km/h ou 4'45/km)
  - Barrière horaire entrée dans les grottes : 20h30 (soit 2h30 pour réaliser 14 km = 5,8 km/h ou 10'12/km)
- **BARRIERE HORAIRE 7 km :**
  - Départ à 18h30
  - Temps de référence en 2024 : 32 min 33 sec (soit 13 km/h ou 4'34/km)
  - Barrière horaire entrée dans les grottes : 20h00 (soit 1h30 pour réaliser 7 km = 4,67 km/h ou 12'51/km)

**REMARQUE IMPORTANTE :** Vous participez à une compétition, il est donc interdit de stationner à l'intérieur des grottes au risque de provoquer accidents et bouchons.



## ➤ **WC – Vestiaires – Douches**

-  Des WC mobiles seront à votre disposition aux abords du chapiteau.
-  **Aucun vestiaire ne pourra être mis à disposition**, en raison du nombre très élevé de participants.
-  Pas de douches disponibles sur le site.



Merci de votre compréhension.

## ➤ **Matériel OBLIGATOIRE.**







### ◆ **7 km**

-  Un GOBELET ou une flasque personnel (aucun gobelet ne sera fourni)
-  Téléphone chargé avec le numéro **0473 376 141** encodé








### ◆ **13 km**


-  Un GOBELET ou une flasque personnel (aucun gobelet ne sera fourni)
-  Téléphone chargé avec le numéro **0473 376 141** encodé

### ◆ **21 km & 30 km**

-  Sac d'hydratation avec une réserve d'eau suffisante
-  Un minimum de nourriture (barres, gels, etc.)
-  Couverture de survie
-  Téléphone chargé avec le numéro **0473 376 141** enregistré
-  Un GOBELET ou une flasque personnel (aucun gobelet ne sera fourni)
-  **Lampe frontale vivement conseillée** : certains passages peuvent se faire dans l'obscurité ou la pénombre

### ◆ **42 km**


-  Sac d'hydratation
-  Nourriture suffisante
-  Couverture de survie
-  Téléphone chargé avec le numéro **0473 376 141** encodé
-  Un GOBELET ou une flasque personnel (aucun gobelet ne sera fourni)
-  **Lampe frontale OBLIGATOIRE** ⚠ : passages nocturnes, zones sombres, grottes...
-  **Vêtement chaud ou veste coupe-vent** conseillé : la température chute en soirée.

 Merci de respecter ces recommandations. Votre sécurité et votre plaisir en dépendent !

 **L'intérieur des grottes est équipé d'un système d'éclairage LED** : il est donc tout à fait possible d'y courir **sans utiliser de lampe frontale.**

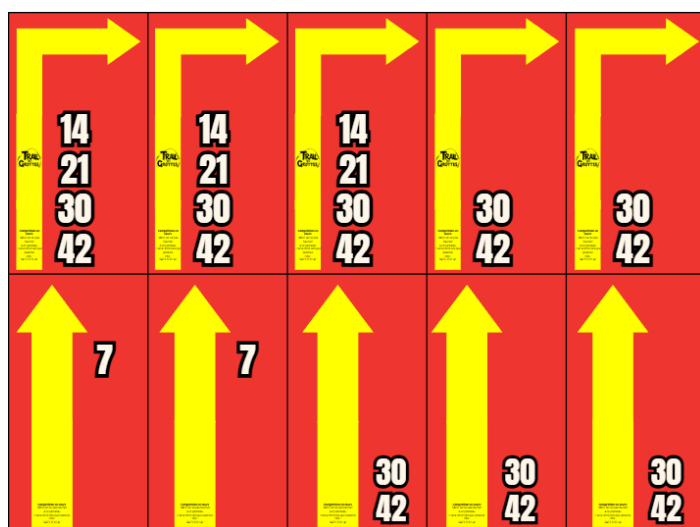
 Cependant, à **grande vitesse**, l'utilisation d'une **frontale est vivement conseillée** :

-  pour **anticiper les changements de direction**
-  pour **mieux repérer les zones glissantes** causées par les infiltrations d'eau

 Merci de votre vigilance pour préserver votre sécurité tout en profitant pleinement de cette section magique du parcours !

## ➤ **Le balisage.**

L'ensemble du tracé sera balisé avec de la chaux blanche au sol, des flèches directionnelles aux couleurs de l'asbl OUTDOOR EVENTS ainsi que des bandes rouges et blanches. Un VTT ouvrira la trace jusqu'à la première difficulté.



## ➤ **Assistance, esprit d'équipe et fair-play**

Dans le respect de l'esprit **familial et solidaire** du Trail des Grottes, nous autorisons **l'assistance extérieure uniquement au niveau des zones de ravitaillement**. Vous pouvez donc y recevoir encouragements, ravitaillements ou petits gestes de soutien de vos proches. 🍌 🍌 🍌

⚠ En revanche, **l'accompagnement en course (pacer)** ou tout autre moyen offrant un **avantage direct à un participant** (vélo, guide personnel, etc.) est strictement interdit. Toute infraction à cette règle entraînera une **disqualification immédiate**.

✅ Ces mesures sont mises en place pour garantir **l'équité entre tous les participants et préserver l'esprit convivial de notre événement**, où chacun doit pouvoir vivre la course à son rythme, dans un cadre respectueux et bienveillant. 🙌 🙌

Merci à toutes et tous pour votre compréhension et votre fair-play !

## ➤ Accompagnateurs – Informations importantes

Les accompagnateurs sont bien entendu les bienvenus pour encourager les participants et profiter pleinement de l'ambiance de l'événement : plaine de jeux, châteaux gonflables, marché artisanal, et arrivée des coureurs avec en toile de fond le décollage d'une trentaine de montgolfières.

L'accès au site de l'événement est entièrement gratuit.

Cependant, l'accès à la Grotte de Han ainsi qu'au Parc Animalier reste payant, comme pour tout visiteur du Domaine.

Afin de garantir la sécurité de tous et le bon déroulement de la course, nous vous demandons de respecter les consignes suivantes :

- Les accompagnateurs ne sont pas autorisés à suivre les coureurs sur le parcours, et en particulier à l'intérieur des grottes
- Ils sont invités à se positionner dans les zones accessibles au public (départ, arrivée, zones autorisées)
- Sur le site des grottes et des montgolfières, merci de respecter strictement les consignes de sécurité et les zones balisées
- L'accès au ravitaillement de fin de course est **STRICTEMENT réservé aux athlètes** ayant participé au trail

Ces mesures permettent de garantir l'équité entre les participants ainsi que la sécurité de chacun.

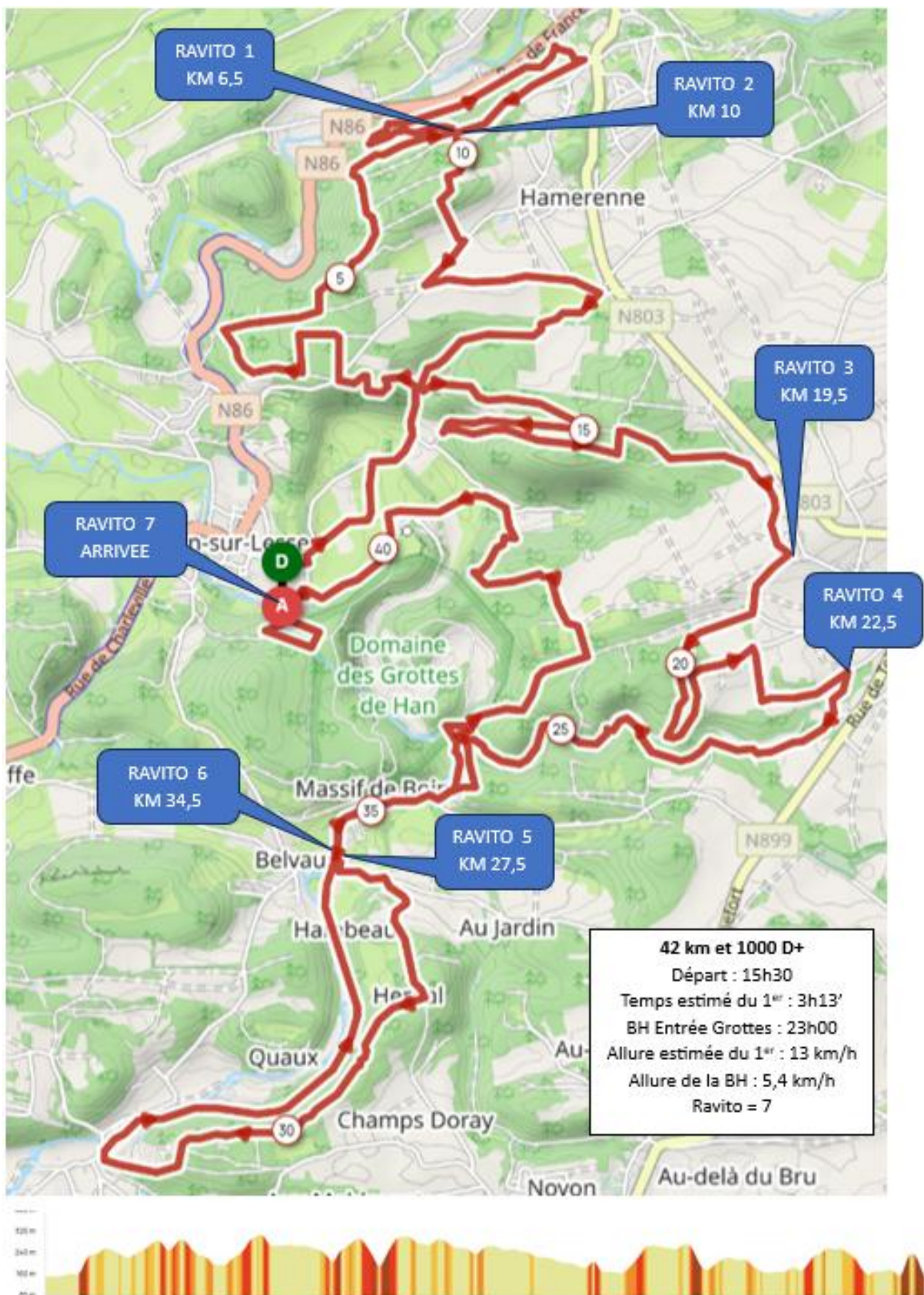
Merci pour votre compréhension et votre coopération.



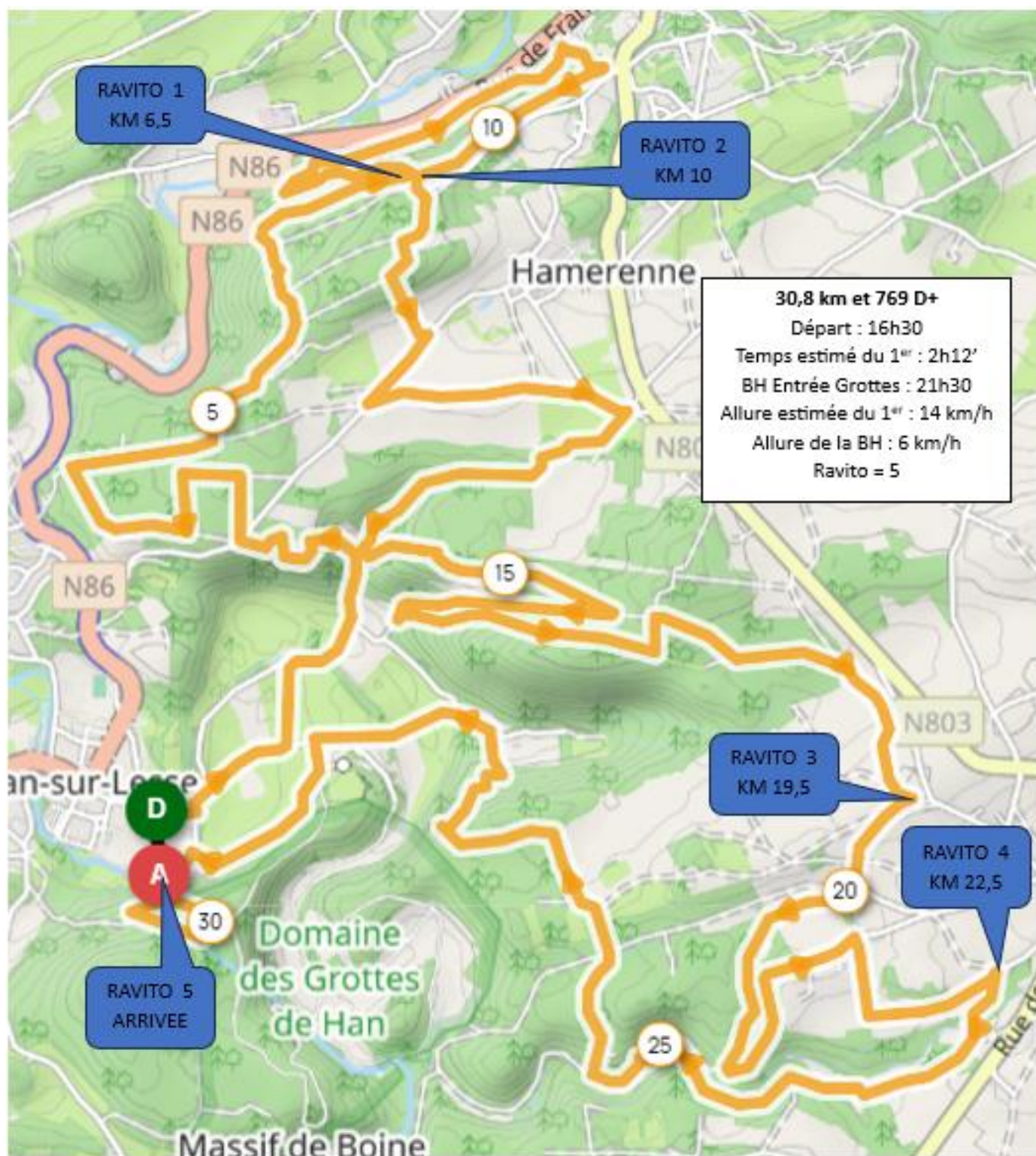
<https://www.facebook.com/magicairevents>

## ➤ Profil et distances officielles des différents tracés

- 42 km et 1000 D+ selon Openrunner

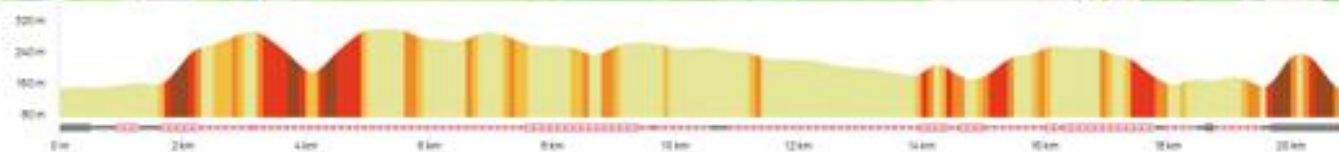
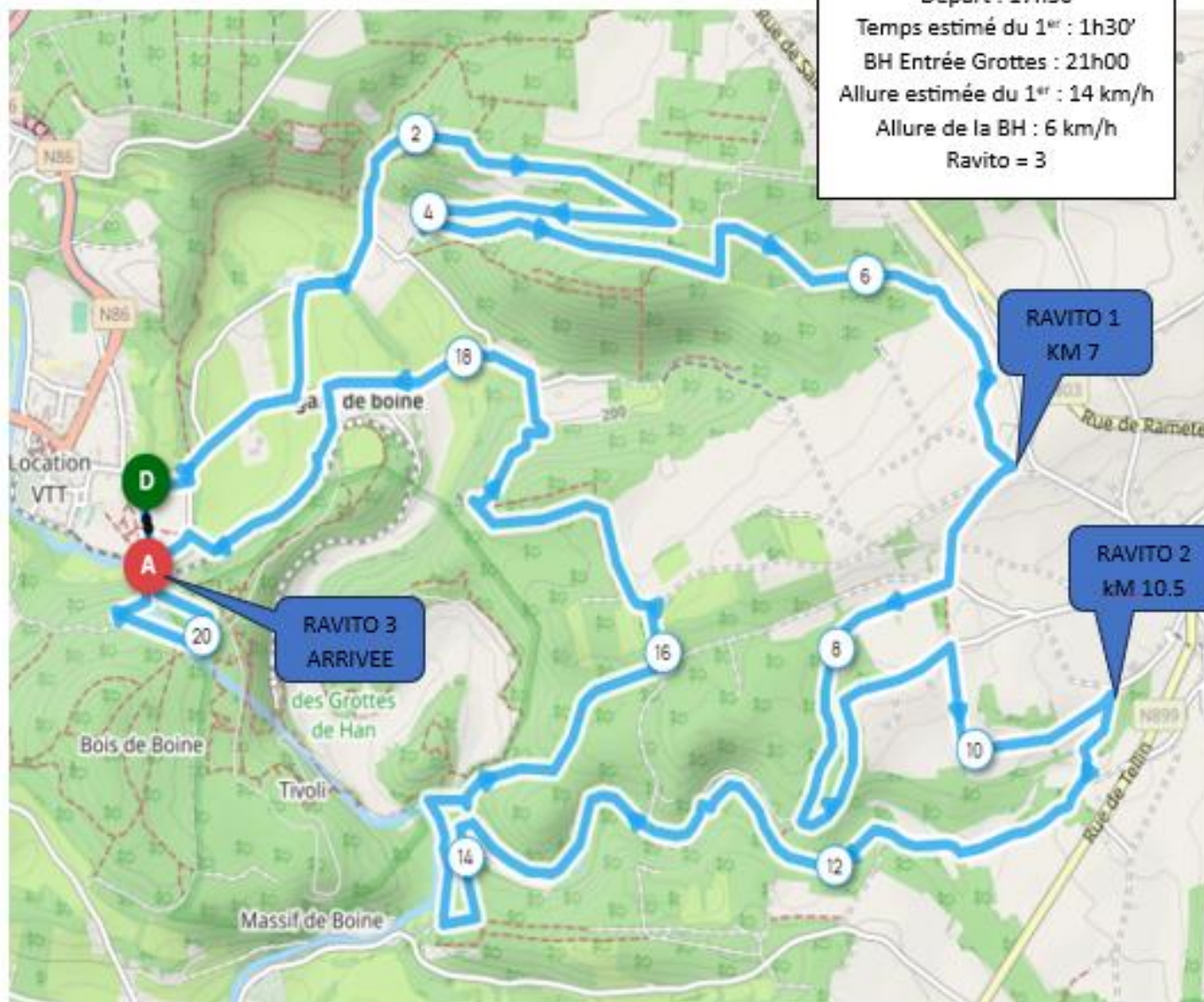


- 30,8 km et 769 D+ selon Openrunner

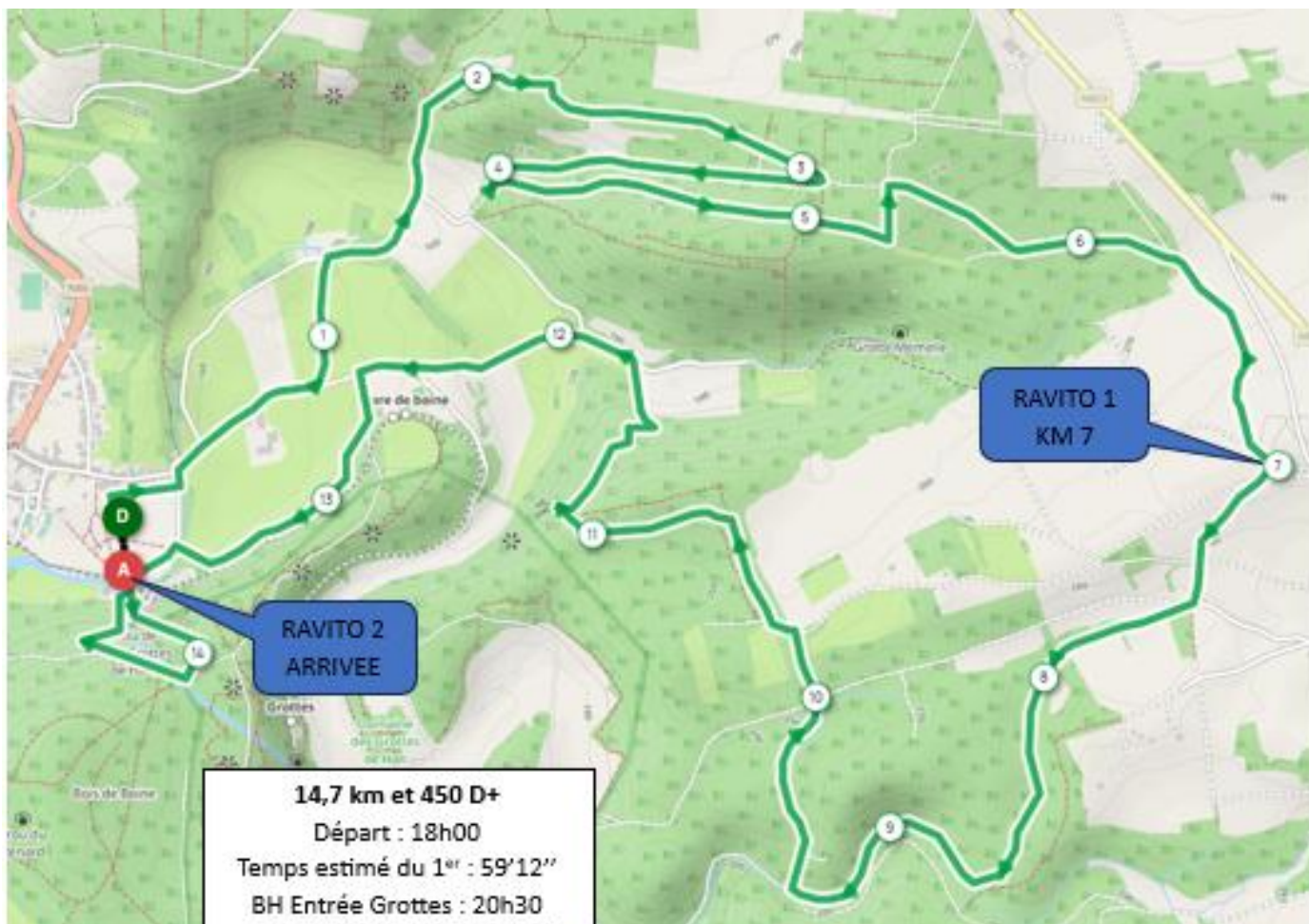


- 21 km et 540 D+ selon Openrunner

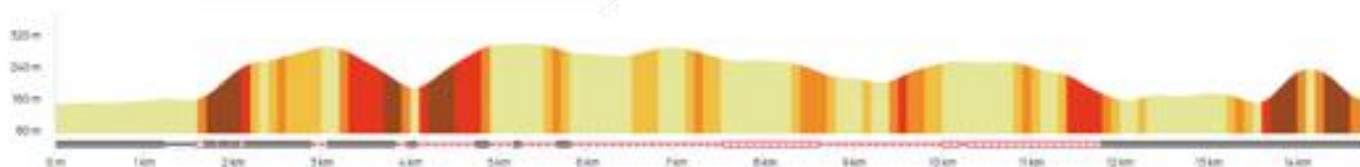
**21 km et 540 D+**  
 Départ : 17h30  
 Temps estimé du 1<sup>er</sup> : 1h30'  
 BH Entrée Grottes : 21h00  
 Allure estimée du 1<sup>er</sup> : 14 km/h  
 Allure de la BH : 6 km/h  
 Ravito = 3



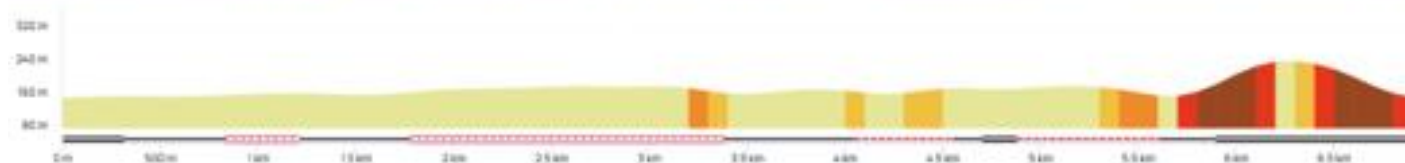
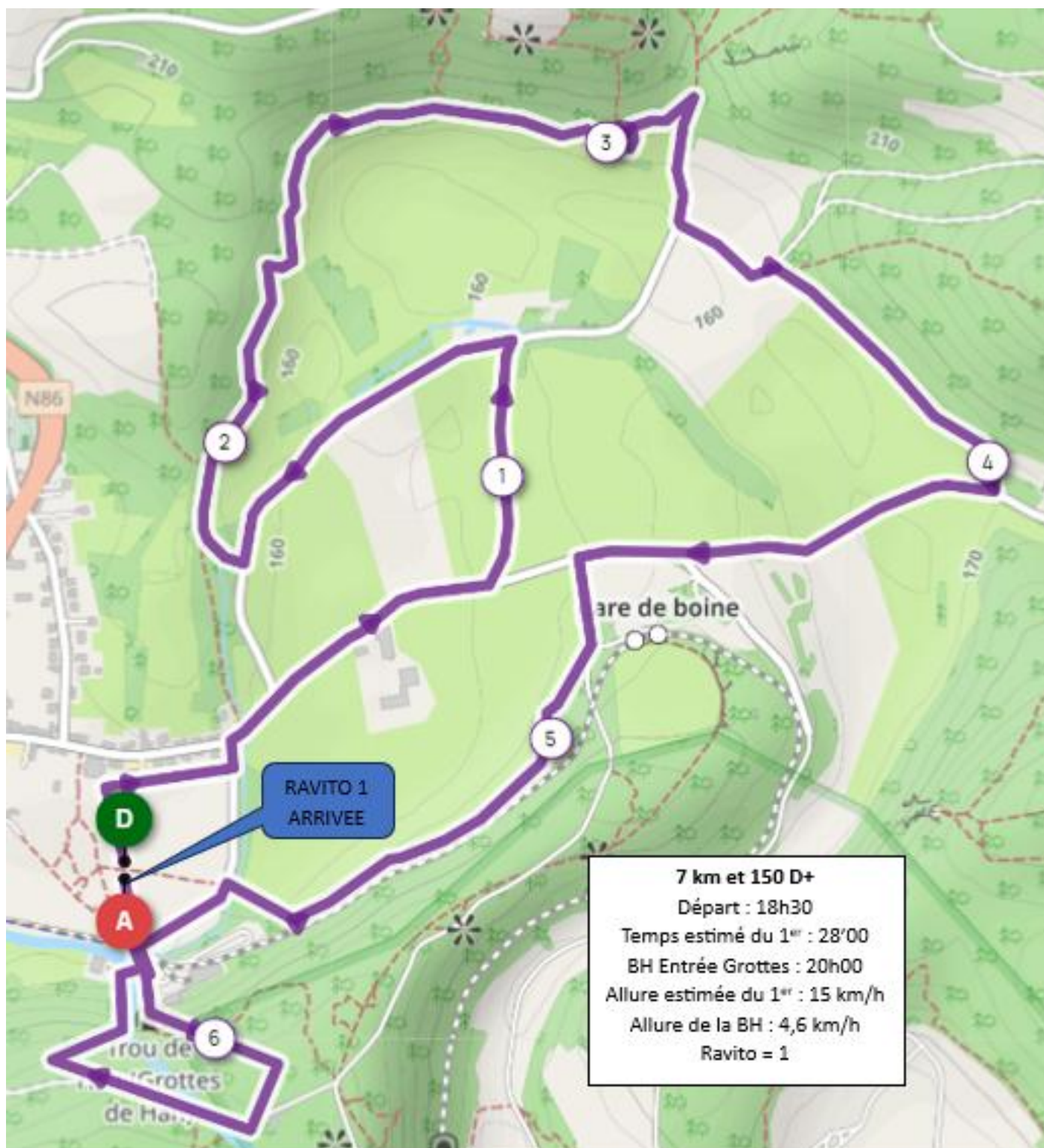
- 14,7 km et 450 D+ selon Openrunner



**14,7 km et 450 D+**  
Départ : 18h00  
Temps estimé du 1<sup>er</sup> : 59'12''  
BH Entrée Grottes : 20h30  
Allure estimée du 1<sup>er</sup> : 15 km/h  
Allure de la BH : 5,8 km/h  
Ravito = 2



- 7,3km et 150 D+ selon Openrunner



## ➤ Sécurité sur les différents tracés.

### 🚧 Sécurité sur le parcours – Soyez attentifs !

À l'exception de la traversée du **sympathique village de Belvaux** (uniquement pour le 42 km), l'ensemble de nos parcours se déroule en pleine nature.

Cependant, malgré la fermeture de certaines zones à la circulation, la **présence occasionnelle de véhicules** (forestiers, riverains, etc.) sur les chemins empruntés **ne peut être totalement exclue**.

👉 Aux endroits concernés, des panneaux de signalisation spécifiques seront installés. **Merci de redoubler de vigilance**, pour votre sécurité et celle des autres.

Concernant les parcours de **30 et 42 km**, deux **traversées de routes de campagne** sont également prévues. Bien qu'elles soient peu fréquentées, **restez très attentifs** à l'approche de ces sections.

**N'hésitez pas à utiliser votre lampe frontale**, surtout si la luminosité commence à baisser. Elle vous aidera à mieux voir... et à être vu !

Un **serre-file** sera présent sur chaque distance afin de **fermer la course en toute sécurité**.

En cas de fatigue, de blessure ou de problème, **n'hésitez pas à lui signaler votre situation** : il est là pour vous accompagner, vous assister et relayer l'information à l'organisation si nécessaire.

👤 Merci de contribuer activement à la sécurité de tous. Un coureur vigilant, c'est un coureur serein !

## ➤ Sécurité dans les grottes – Restez vigilants !



Le passage à l'intérieur des grottes est sans doute l'un des moments **les plus magiques** de votre course... mais aussi l'un des plus techniques.

Certains couloirs sont **étroits** et les plafonds parfois **très bas**, ce qui peut présenter un risque de blessure si l'on n'y prête pas attention.

Afin de garantir votre sécurité, plusieurs dispositifs seront mis en place tout au long de ce passage souterrain :

- 🚫 **Des panneaux de signalisation** indiquant les zones à risque
- 🚦 **Des lampes clignotantes** rouges et bleues pour attirer votre attention
- 🗣️ **Des bénévoles positionnés dans les zones sensibles**, qui vous alerteront verbalement en cas de danger imminent **À l'approche de ces signaux, merci de ralentir et de redoubler de prudence.**

Mieux vaut perdre quelques secondes que risquer une blessure !

🚑 Et si malgré toutes ces précautions (ce n'est vraiment pas votre jour de chance), vous venez à vous blesser :

- 🚑 Un **poste de secours avec 2 secouristes** sera en place **au centre des grottes**
- 🚑 Un **deuxième poste de secours** sera installé à **proximité du chapiteau** Votre sécurité est notre priorité !



## Sécurité aux abords du site d'envol des montgolfières !.

Après la traversée des grottes, vous allez vivre un moment absolument unique : votre arrivée se fera au cœur du site d'envol des montgolfières (sous réserve des conditions météo), dans une ambiance spectaculaire mêlant coureurs, supporters et équipes en préparation de décollage.

Vous allez ainsi pénétrer dans une zone **active**, où les montgolfières sont en cours de préparation, de gonflage ou de décollage.

Afin de garantir la sécurité de tous, merci de respecter impérativement les consignes suivantes :

- Restez **strictement dans le couloir de sécurité balisé** prévu pour les coureurs
- Ne vous approchez **en aucun cas** des montgolfières, des brûleurs ou des équipes techniques
- Soyez attentifs aux indications des **bénévoles et des équipes au sol**
- Ne vous arrêtez pas brusquement à l'arrivée, afin de ne pas gêner les autres participants
- Gardez votre vigilance malgré l'euphorie de l'arrivée

Le site d'envol est un espace technique et réglementé. Une attention particulière est donc indispensable, même dans l'ambiance festive.

Merci à toutes et tous de respecter ces consignes pour permettre à chacun de profiter de ce final exceptionnel en toute sécurité.



## ➤ Ravitaillements. ( 🏠 = Arrivée)

- 42 km : RAVITO au km 6,5 – 10 – 19,5 – 22,5 – 27,5 – 34,5 – 🏠
- 30 km : RAVITO au km 6,5 – 10 – 19,5 – 22,5 – 🏠
- 21 km : RAVITO au km 7 - 10,5 – 🏠
- 14 km : RAVITO au km 7 – 🏠
- 7 km : RAVITO à 🏠 uniquement

### ⚠ **ATTENTION** 🚰 **GOBELET ou FLASQUE PERSONNEL OBLIGATOIRE**

Aucun gobelet ne sera fourni sur les ravitaillements

Nos bénévoles se feront un plaisir de vous proposer un ravitaillement tant solide que liquide.  
Le ravitaillement est destiné **UNIQUEMENT AUX COUREURS.**

## ➤ **ACCÈS AU RAVITAILLEMENT DE L'ARRIVÉE :**

⚠ L'air de ravitaillement ne sera accessible qu'aux athlètes.

Pour des raisons pratiques une fois sorti de l'air du ravito, il ne sera plus possible d'y rentrer.

💧 **Ravitaillement liquide** : Divers dispositifs avec robinet seront accessibles à l'arrivée afin de vous désaltérer.



### 🍪 **Ravitaillement Solide Offert par JL BRICHARD – Artisan Boulanger-Pâtissier engagé**

Un grand merci à JL BRICHARD, artisan boulanger-pâtissier engagé et partenaire fidèle du Trail des Grottes de Han-sur-Lesse pour la deuxième année consécutive 🙌

👉 Grâce à sa générosité, les participants pourront profiter à l'arrivée d'un ravitaillement solide de qualité... de quoi bien récupérer après l'effort 🍪💪

🌟 JL BRICHARD, ce n'est pas qu'un artisan passionné, c'est aussi un **acteur local engagé**, qui soutient des initiatives solidaires à découvrir absolument !

❤ **Découvrez son projet sur la page Facebook :**

🔗 JL BRICHARD – <https://www.facebook.com/profile.php?id=100093246126787>

## ➤ Courtoisie dans et à l'extérieur des grottes – Adoptons les bons réflexes ! 🤝

Même si nous avons tout mis en œuvre pour organiser les passages dans les meilleures conditions possibles, certains éléments restent difficiles à éviter :

- Un timing serré pour permettre une cohabitation harmonieuse avec les visiteurs
- Une affluence importante de traileurs sur les **2 derniers kilomètres**, communs aux cinq distances
- Un **parcours identique à l'intérieur des grottes** pour tous les circuits.

**C'est pourquoi nous vous demandons de respecter quelques règles de bonne conduite, valables aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur des grottes :**

- ✅ Serrez **toujours à droite**
- ✅ Annoncez votre arrivée et indiquez le **côté par lequel vous allez dépasser**
- ✅ Laissez passer les coureurs plus rapides, notamment ceux des autres distances
- ✅ Ne vous arrêtez pas brusquement et n'obstruez pas le passage
- ✅ Évitez de prendre des photos si le passage est étroit ou potentiellement dangereux

🙏 Merci à toutes et tous de faire preuve de respect et de bienveillance : c'est ensemble que nous rendrons cette expérience inoubliable !



## ➤ Procédure lors d'un abandon.

☎️ Merci de prévenir l'organisation : +32 473 376 141

🤕 En cas de blessure :

➡️ Appelez directement ce même numéro.

L'équipe médicale sur place évaluera la situation et décidera de la meilleure solution :

- 🚚 **Rapatriement par quad** de l'organisation
- 🚑 **Intervention du service 112** si nécessaire

## ➤ **Classement et récompenses.**

🏆 Un trophée personnalisé sera remis lors de la cérémonie des podiums.

👉 Les 3 premiers hommes et les 3 premières dames de chaque distance seront officiellement récompensés. Bravo à toutes et tous pour vos performances !

🕒 Un classement en direct sera accessible sur le site de notre partenaire chronométrateur 🖱️  
**ULTRATIMING**

📍 Des tapis de contrôle seront installés à plusieurs endroits stratégiques sur les différents parcours afin de garantir un suivi fiable et équitable de chaque coureur.



## ➤ **Bar et petite restauration.**

Cette année, une petite nouveauté concernant le bar et la petite restauration : la gestion des boissons et de la nourriture est désormais assurée directement par le **Domaine des Grottes de Han**.

De notre côté, cela nous permet de nous concentrer pleinement sur votre accueil et sur l'organisation de la course.



## ➤ Cadre à selfies.

- Afin d'immortaliser votre participation.
- D'annoncer fièrement l'exploit que vous venez de réaliser. De partager et de commenter le trail hors du commun auquel vous venez de participer. Nous vous invitons à vous photographier avec le cadre à selfies mis à votre disposition.



## ➤ **Droit à l'image.**

Tout participant autorise expressément les organisateurs, ainsi que leurs partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître y compris sur les documents promotionnels ou publicitaires.

## ➤ **Décharge de responsabilité.**

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance physique, psychique ou en cas de blessure survenue pendant l'épreuve ainsi qu'en cas de vol ou dégradation sur les biens matériels des participants et / ou accompagnateurs.

## ➤ **Secours / Assistance médicale.**

Les participants se doivent secours et entraide. En cas de problème, ils devront alerter ou faire alerter l'organisation située sur le parcours qui dispose de moyens d'intervention (DEA) et ne laisser, en aucun cas, une personne blessée seule.

Tout manquement à ces règles élémentaires de bonne conduite pourra être sanctionné par la disqualification.

## ➤ **Respect de l'environnement.**

Toute personne ne respectant pas l'environnement et qui sera surprise en jetant des emballages, des papiers ou tout autre débris avant, pendant ou après la course sera immédiatement sanctionné par l'organisation.

## ➤ **Assurance.**

L'organisation est couverte par une assurance responsabilité civile organisateur.

Chaque participant doit obligatoirement avoir sa propre assurance qui vous couvre personnellement en cas de problème personnel sur cet événement et/ou d'annulation en cas d'impossibilité de participer.

## ➤ **Acceptation du règlement.**

Toute inscription au Trail Des Grottes implique la prise de connaissance du présent règlement ainsi que son acceptation.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier tout ou partie du présent règlement, programme, sans préavis et à n'importe quel moment ou annuler l'épreuve pour des raisons qui lui seraient imposées par les autorités compétentes.

➤ **Nos partenaires.**

