

**TRAIL
DU
HEROU**
12 SEPTEMBRE 2026



**GUIDE
PARTICIPANT**

SOMMAIRE

- 3. PLAN D'ACCÈS
- 4. PLAN DU SITE
- 5. PROGRAMME
- 6. START TO HÉROU
- 7. PETIT HÉROU
- 8. MOYEN HÉROU
- 9. GRAND HÉROU
- 10. HÉROU MARATHON TRAIL
- 11. MAXI HÉROU
- 12. POINTS D'ATTENTION
- 13. REMISE DES PRIX
- 14. GOBELET RÉUTILISABLE
- 15. SÉCURITÉ
- 16. PARTENAIRES



PLAN D'ACCÈS

Adresse de l'évènement : Rue du Tier, 6660 Houffalize



Respect des riverains :

- Ne pas stationner sur les trottoirs
- Respecter les pelouses
- Pas de bruits
- Pas de déchets

RECOMMANDATIONS

- Anticiper votre arrivée (Nous vous conseillons de prévoir d'**arriver 2h00 avant le départ**)
- Privilégier le co-voiturage
- Informer vos éventuels spectateurs
- Préconisez Waze comme GPS

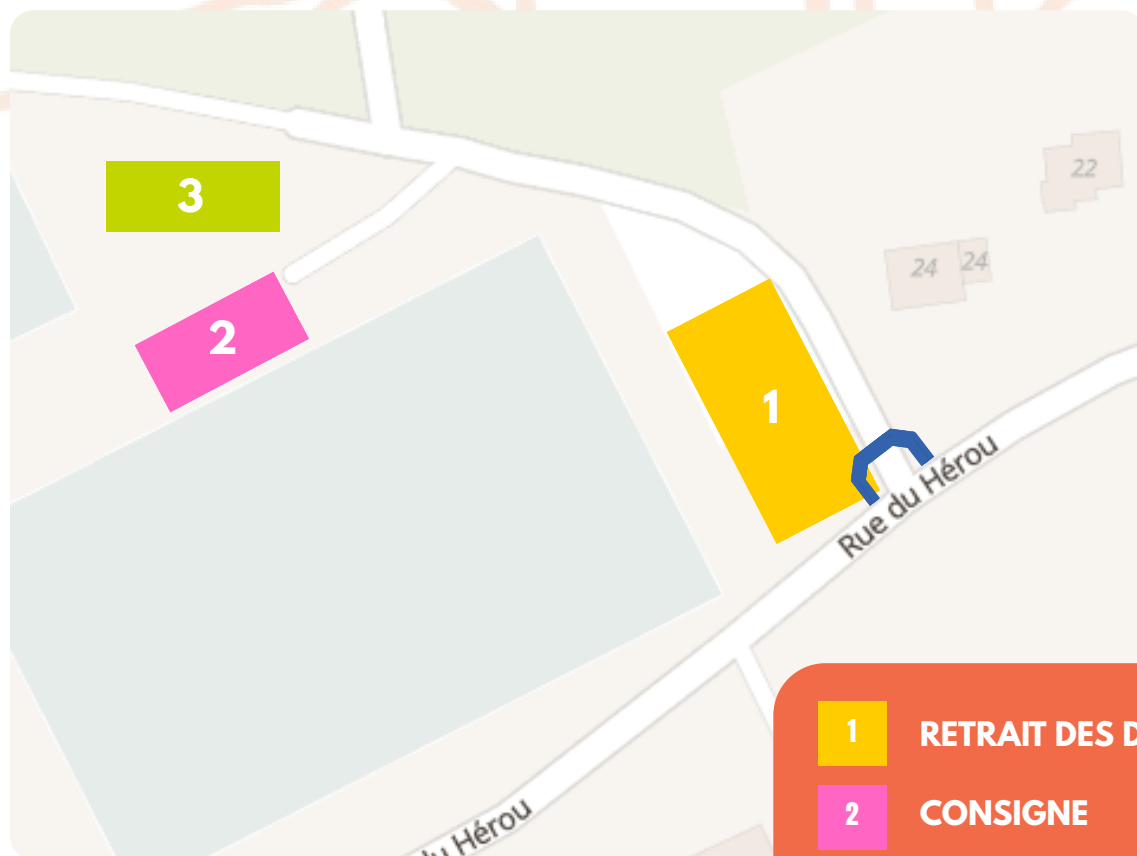
PARKING

Rue de Houffalize, 6660 Houffalize (nadrin)



PLAN DU SITE

ADRESSE DU SITE :
TERRAIN DE FOOT DE NADRIN
RUE DU TIER, 6660 HOUFFALIZE



- 1 RETRAIT DES DOSSARDS
- 2 CONSIGNE
- 3 DOUCHES
-  DÉPART COURSES



PROGRAMME

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

16h -18h	Retrait des dossards
-----------------	-----------------------------

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

6h-10h30	Retrait des dossards
8h00	Départ - Maxi Hérou
8h30	Départ - Hérou Marathon Trail
9h00	Départ - Grand Hérou
9h30	Départ - Moyen Hérou
10h00	Départ - Petit Hérou
10h30	Départ - Start to Hérou
12h00	Remise des prix - Start to Hérou
13h00	Remise des prix - Petit & Moyen Hérou
15h00	Remise des prix - Grand, Marathon & Maxi Hérou

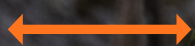




START TO HEROU



DÉPART : 10H30



7.5KM



220M D+



0 RAVITAILLEMENT

PROFIL DU PARCOURS



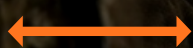
Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Héro. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**



PETIT HEROU



DÉPART : 10H00



16KM



660M D+



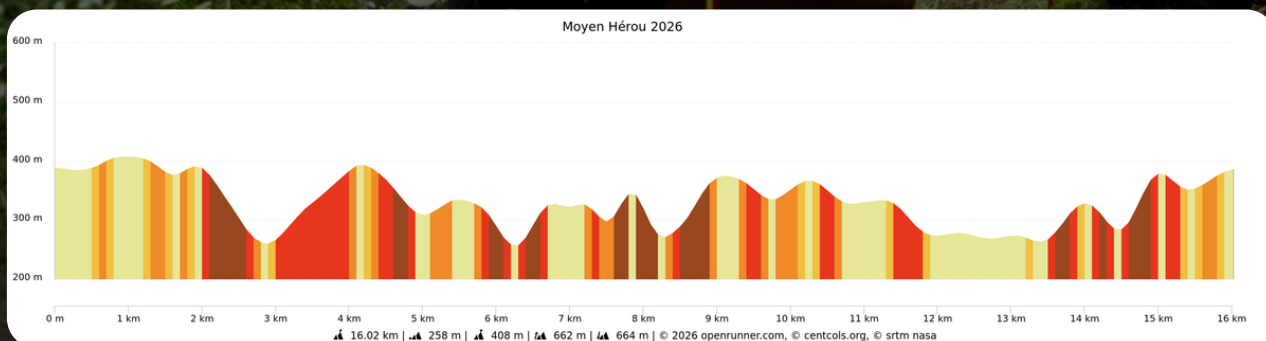
1 RAVITAILLEMENT

KM 8



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LES
POINTS RAVITOS POUR Y
ACCÉDER VIA GOOGLE MAPS

PROFIL DU PARCOURS



Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Hérou. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**



MOYEN HÉROU



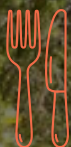
DÉPART : 9H30



24.5KM



920M D+



2 RAVITAILLEMENTS

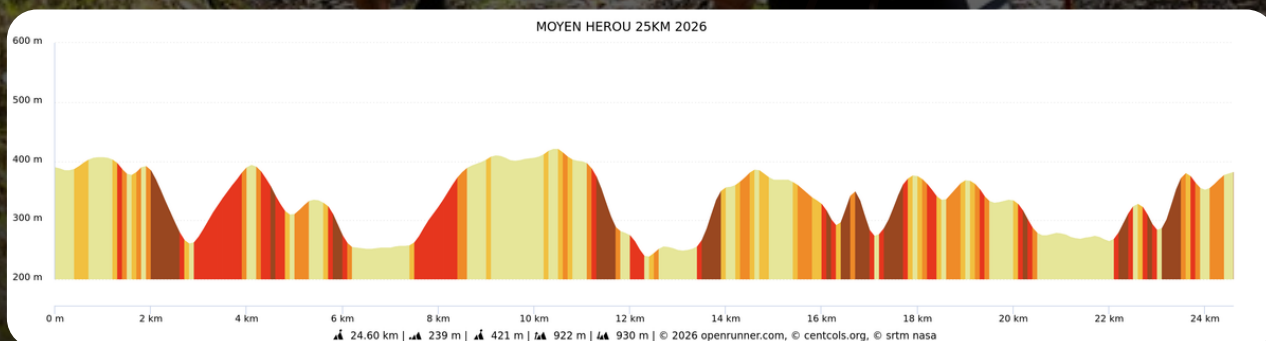
KM 12

KM 17



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LES
POINTS RAVITOS POUR Y
ACCÉDER VIA GOOGLE MAPS

PROFIL DU PARCOURS



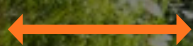
Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Hérou. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**



GRAND HÉROU



DÉPART : 9H00



33KM



1245M D+



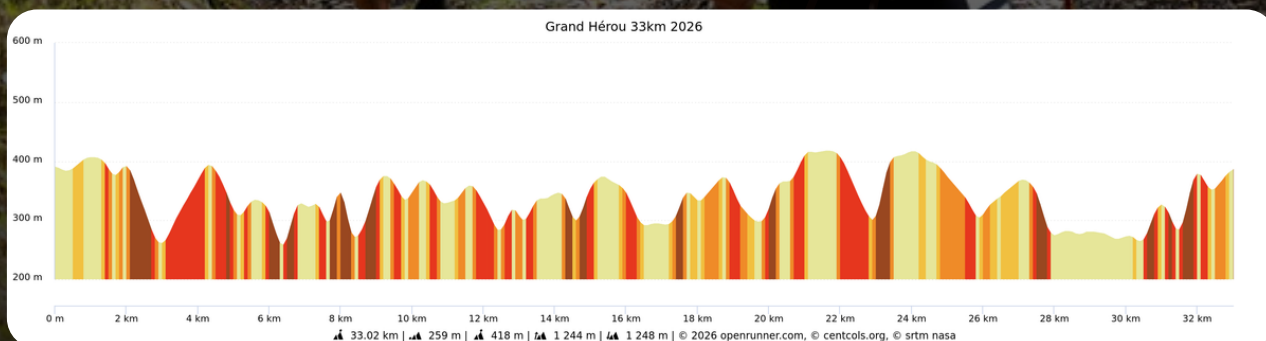
3 RAVITAILLEMENTS

KM 8
KM 13
KM 24



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LES
POINTS RAVITOS POUR Y
ACCÉDER VIA GOOGLE MAPS

PROFIL DU PARCOURS



Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Hérou. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**



HÉROU MARATHON TRAIL



DÉPART : 8H30



42KM



1500M D+



4 RAVITAILLEMENTS

KM 12

KM17

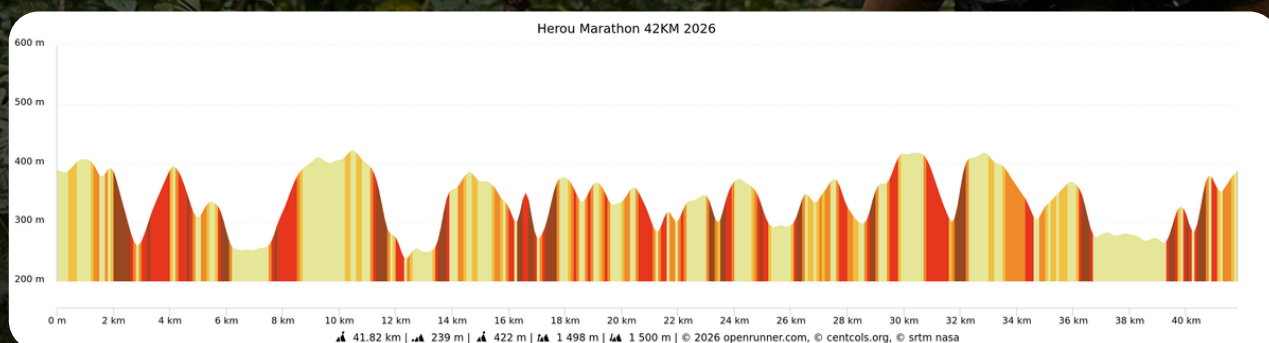
KM22

KM33



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LES
POINTS RAVITOS POUR Y
ACCÉDER VIA GOOGLE MAPS

PROFIL DU PARCOURS



Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Hérou. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**



MAXI HÉROU



DÉPART : 8H00



63.8KM



2020M D+



6 RAVITAILLEMENTS

KM 12

KM 26

KM 31

KM 36

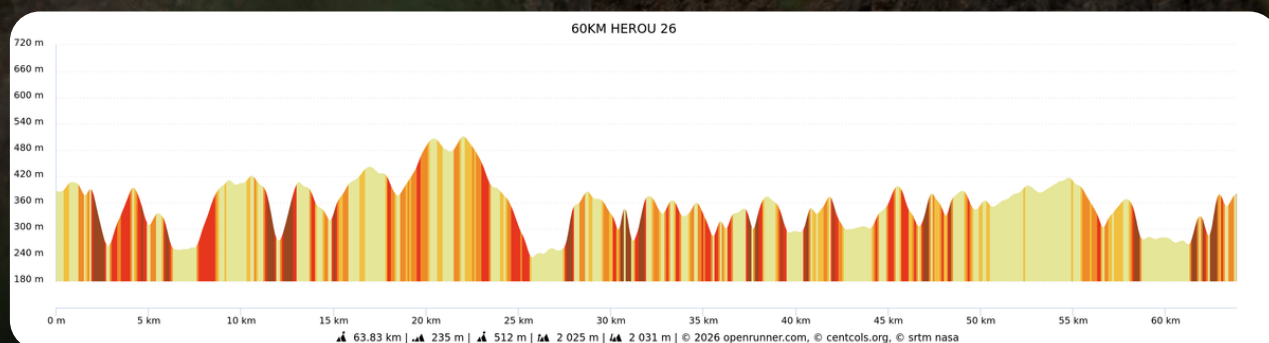
KM 46

KM 55



CLIQUEZ DIRECTEMENT SUR LES
POINTS RAVITOS POUR Y
ACCÉDER VIA GOOGLE MAPS

PROFIL DU PARCOURS



Certains tronçons des parcours empruntent des propriétés privées ouvertes exceptionnellement pour le Trail du Hérou. Pour préserver ces accès privilégiés, **les fichiers GPX ne seront disponibles que 48 heures avant la course.**

POINTS D'ATTENTION

Ravitaillements & semi-autonomie

Le Trail du Hérou se court en semi-autonomie : chaque coureur doit être capable de gérer son hydratation, son alimentation, son équipement et sa sécurité entre deux ravitaillements.

Tous les ravitaillements seront équipés de la même façon en nourriture (sucré/salé), boissons et isotonique 6D.

👉 Accès réservé aux coureurs avec dossard visible

👉 Respect strict de l'environnement : aucun déchet sur le parcours (zones prévues obligatoires)

Balisage



Voici le balisage à suivre tout au long de votre course :

- Le parcours est balisé à l'aide des flèches orange et noires ci-contre. Veillez à les suivre attentivement durant votre course.
- Repérez et suivez les flèches orange et noires tout au long du parcours.
- Afin de rester sur le bon itinéraire, suivez le balisage officiel représenté ci-dessous.
- Le parcours est entièrement balisé. Référez-vous aux flèches orange et noires ci-dessous pour vous orienter.
- Les GPX des parcours vous seront envoyés par mail 48 heures avant la course



REMISE DES PRIX

Les 3 premiers hommes et femmes de chaque distance seront récompensés sur le podium

HORAIRE

12h00	Remise des prix - Start to Hérrou
13h00	Remise des prix - Petit & Moyen Hérrou
15h00	Remise des prix - Grand, Marathon & Maxi Hérrou



UN GESTE ÉCO-FRIENDLY : LE GOBELET RÉUTILISABLE

Dans le cadre de notre démarche environnementale, un gobelet réutilisable vous sera remis lors de votre inscription.

Ce gobelet est obligatoire et devra être utilisé sur tous les ravitaillements.

Pourquoi ce choix ?

- Réduction significative des déchets à usage unique
- Moins d'impact sur l'environnement
- Un événement plus propre et plus responsable

Merci de penser à l'emporter avec vous tout au long de l'épreuve.



Gestion des déchets : adoptons les bons réflexes

Déchet en poche

En dehors des zones prévues, tout déchet doit être conservé dans votre poche ou votre sac jusqu'au prochain ravitaillement.

Zones poubelles aux ravitaillements

- Des zones poubelles clairement identifiées sont installées sur chaque ravitaillement
 - Il est strictement interdit de jeter des déchets en dehors de ces zones
- Tout abandon de déchet hors zone poubelle va à l'encontre de l'esprit de l'événement.

SÉCURITÉ

En cas de problème, le numéro de l'organisation se trouve sur le dossard.

 **En cas de difficulté sur le parcours**
Contactez le numéro d'urgence figurant sur votre dossard si :

- vous êtes victime d'un malaise ou d'une blessure
- vous êtes témoin d'un accident
- un autre participant semble en difficulté
- toute situation nécessitant une intervention rapide

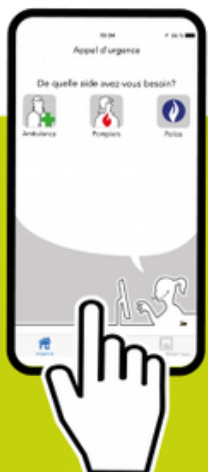
Donnez si possible :

- votre numéro de dossard
- votre localisation approximative sur le parcours

La sécurité passe aussi par la vigilance collective.

N'hésitez jamais à signaler une situation à risque, même si elle ne vous concerne pas directement.

Besoin d'aide urgente ?



App 112 BE



- 1 Téléchargez l'App
- 2 Enregistrez-vous
- 3 Appelez-nous



112 SOS

Depuis 5 ans, vous pouvez aussi contacter les Centrales d'urgence via l'App 112 BE.

.be

PARTENAIRES



VILLE DE
HOUFFALIZE

