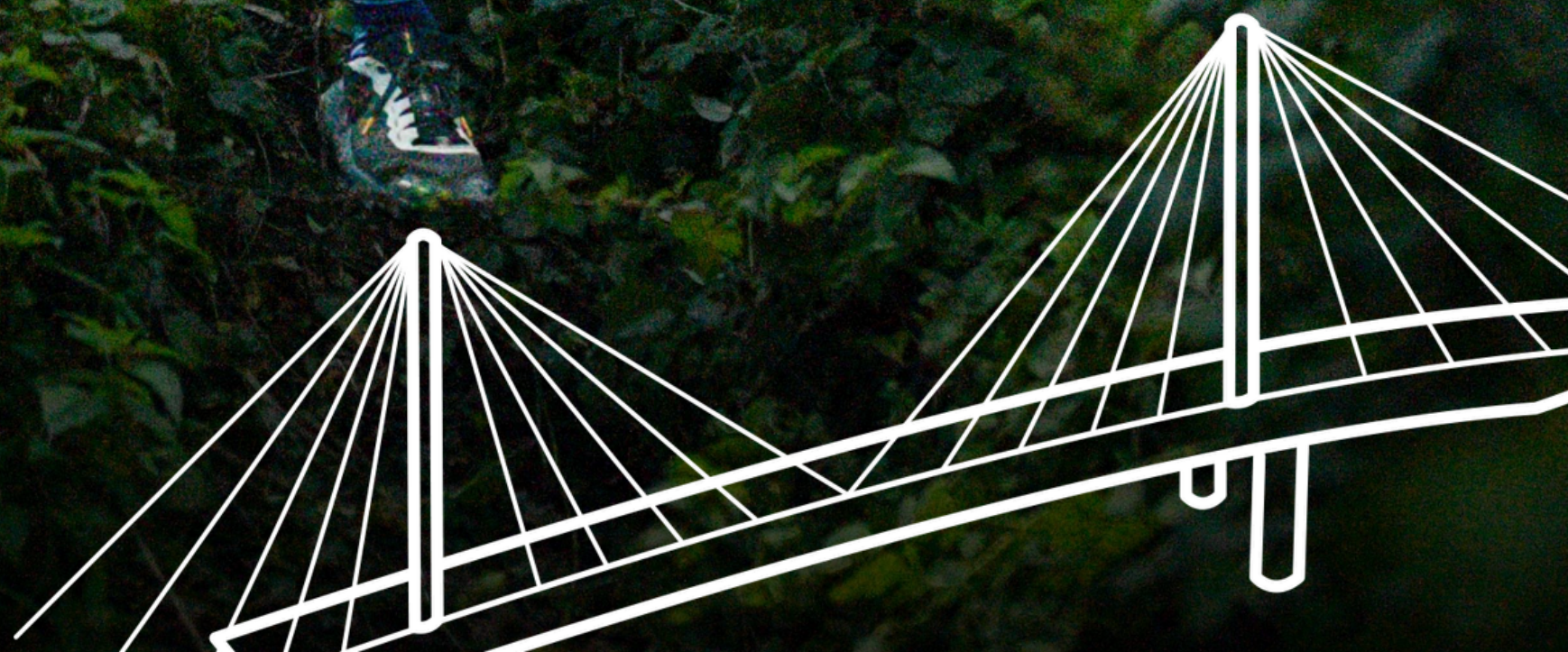


UT3P

GUIDE DU COUREUR

2026





SOMMAIRE

- P.3** MOT D'INTRODUCTION
- P.4-5** RÉSUMÉ DES COURSES
- P.6** VIE ET ESPOIR
- P.7** PLANNING DU WEEKEND
- P.8** PARCOURS UT3P
- P.9** PARCOURS UT2P
- P.10** BARRIÈRES HORAIRES
- P.11** OPEN BY CRÉDIT AGRICOLE & ACCESS BY ACCESSBAT
- P.12** ABBAYE DE GRUCHET LE VALASSE
- P.13** VILLAGE DÉPART, PARKING, CONSIGNES
- P.14** MATÉRIEL OBLIGATOIRE
- P.15** TRAVERSÉE DES PONTS, BALISAGE
- P.16** RETRAIT DES DOSSARDS
- P.17** WELCOME PACK, NAVETTE GARE-ABBAYE
- P.18** SUIVI COUREURS, ABANDON ET ASSISTANCE
- P.19-22** RAVITAILLEMENTS
- P.22** RAPPEL RÈGLEMENT
- P.23** MOT DE LA FIN



Vendredi 18 septembre 2026 - 18h00 -

Le départ de la deuxième édition de l’Ultra Trail des 3 Ponts sera donné.

L’année dernière, vous étiez plus de 900 sur les lignes de départ pour découvrir cette première édition de l’UT3P.

Une aventure imaginée par 3 Experts Normands du trail et porté par une petite dizaine de jeunes.

Au départ, il y avait une envie : créer un Ultra exigeant en Normandie, dans un territoire qu’on aime profondément, et faire en sorte que cette aventure serve à quelque chose de plus grand que le sport lui-même.

Le week-end de course a dépassé tout ce qu’on avait imaginé. Des sourires, des moments difficiles, des rencontres, de la pluie, beaucoup d’émotions... et une aventure purement humaine.

Le parcours de l’UT3P, avec sa distance de 175km a rappelé qu’un Ultra ne se résume jamais qu’à quelques chiffres sur le papier. Certains pensaient peut-être que notre Normandie serait “plus roulante”, donc plus facile. Mais avec moins de 40% finishers l’an dernier, le parcours a rappelé que les portions roulantes étaient les plus usantes.

Ici, il faut courir longtemps. Très longtemps.

Les chemins qui semblent faciles au départ finissent par casser les jambes, user les organismes et épuiser le mental après des heures d’effort sans véritable répit.

L’UT3P n’est pas un ultra de haute montagne.

C’est un ultra où il faut être capable d’avancer longtemps, et de gérer l’usure permanente.

En échange, la Normandie vous offrira ce qu’elle a de plus beau : ses forêts, ses falaises, ses chemins de campagne, et surtout ces sourires, ces encouragements et cette énergie que seuls les bénévoles de l’UT3P savent transmettre au moment où l'on en a le plus besoin.

Depuis le début, l’UT3P a été construit autour de 3 valeurs :

HUMILITÉ, SOLIDARITÉ, RESPECT

Respect des autres.

Respect du territoire qui nous accueille.

Respect aussi de l’effort que chacun vient chercher ici, peu importe la distance ou le chrono.

Et cette aventure a permis de construire quelque chose de concret.

Grâce à vous, en 2025, **20.000€** ont été reversés à l’association Vie & Espoir, qui accompagne les enfants et leurs familles atteints de leucémies et de tumeurs cancéreuses.

Alors MERCI.

MERCI aux coureurs.

MERCI aux bénévoles.

MERCI aux partenaires.

Le 18 septembre 2026, l’aventure commencera de nouveau.

Les chemins vous attendent.

Les bénévoles seront prêts.

Il ne reste plus qu’une chose à faire : prendre le départ.

Bonne course à tous, et bienvenue dans l’aventure Normande.

RÉSUMÉ DES COURSES

UT3P SOLO

DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, VENDREDI 18 SEPTEMBRE 18H00

177KM - 3.150 D+

BARRIÈRE HORAIRE 40H00

100 PARTICIPANTS

10 RAVITAILLEMENTS

UT3P EQUIPE

DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, VENDREDI 18 SEPTEMBRE 18H00

177KM - 3.150 D+

BARRIÈRE HORAIRE 40H00

40 ÉQUIPES

10 RAVITAILLEMENTS

RELAIS 1 : ABBAYE DU VALASSE / ABLON - 40 KM / 380D+

RELAIS 2 : ABLON / VATTEVILLE LA RUE - 53 KM / 960D+

RELAIS 3 : VATTEVILLE LA RUE / CAUDEBEC - 39 KM / 550D+

RELAIS 4 : CAUDEBEC / ABBAYE DU VALASSE - 45 KM / 1.010D+

UT2P SOLO

DÉPART : VATTEVILLE LA RUE*, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 08H00

86KM - 1.600 D+

BARRIÈRE HORAIRE 19H00

300 PARTICIPANTS

5 RAVITAILLEMENTS

UT2P DUO

DÉPART : VATTEVILLE LA RUE*, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 08H00

86KM - 1.600 D+

BARRIÈRE HORAIRE 19H00

55 DUO

5 RAVITAILLEMENTS

RELAIS 1 : VATTEVILLE LA RUE / CAUDEBEC - 39 KM / 550D+

RELAIS 2 : CAUDEBEC / ABBAYE DU VALASSE - 45 KM / 1.010D+

* DÉPART DES BUS À 07H00 À L'ABBAYE DU VALASSE



DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 15H00

20KM - 450 D+

BARRIÈRE HORAIRE 04H00

420 PARTICIPANTS

1 RAVITAILLEMENTS



DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 19H00

09KM - 150 D+

BARRIÈRE HORAIRE 01H30

200 PARTICIPANTS

NORDIQUE

DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 17H00

09KM - 150 D+

BARRIÈRE HORAIRE 02H30

100 PARTICIPANTS



DÉPART : ABBAYE DU VALASSE, SAMEDI 19 SEPTEMBRE 11H00

ENFANTS NÉS ENTRE 2018 TE 2021 - 400M

ENFANTS NÉS ENTRE 2015 TE 2017 - 1.200M

ENFANTS NÉS ENTRE 2011 ET 2014 - 1.600M

POSSIBILITE DE PRENDRE UN DOSSARD SUR PLACE SELON LE STOCK



Chers organisateurs, chers coureurs,

L'association Vie et Espoir adresse ses remerciements les plus sincères à l'ensemble des organisateurs, des coureurs et des bénévoles mobilisés à l'occasion de cet Ultra Trail des Trois Ponts en faveur des enfants atteints de cancer.

Par leur engagement, leur générosité et leur détermination, ils donnent à cet événement une portée profondément humaine, bien au-delà de l'exploit sportif. Chaque kilomètre parcouru, chaque effort consenti, porte un message de solidarité, d'espoir et de soutien à destination des enfants malades et de leurs familles.

Nous saluons avec une profonde reconnaissance le travail remarquable des organisateurs, ainsi que le courage et la mobilisation des participants. Leur implication contribue à faire vivre les valeurs essentielles de notre association : l'entraide, la dignité, la force et l'espérance.

Au nom des enfants et des familles que nous accompagnons, merci pour cette magnifique mobilisation.

Utilisation des fonds récoltés :

Offrir des séjours de ressourcements familles de 3 jours ou d'une semaine ayant comme objectifs :

- Aider, au-delà de l'épreuve de la maladie, à maintenir et à préserver le lien entre les différents membres de la cellule familiale.
- Prévenir les conséquences engendrées par les hospitalisations.
- Prendre en compte la souffrance de l'entourage familial du fait d'une perturbation de la dynamique familiale liée à la maladie en leur permettant d'avoir un temps de répit, ensemble pour se distraire, souffler et se ressourcer.

Remerciements généraux :

Merci du fond du cœur aux organisateurs, aux coureurs et aux bénévoles pour leur formidable engagement pour cet ultra trail. Votre générosité, votre courage et votre solidarité portent un immense espoir aux enfants et à leurs familles.

Christine Perignon

Présidente de l'Association Vie et Espoir qui fête cette année ses 40 ans. Association portée uniquement par des bénévoles au sein du Pavillon de pédiatrie de l'hôpital Charles Nicolle de Rouen.



PLANNING DU WEEK-END

VENDREDI 18/09

- 14H30 - 17H30 -

OUVERTURE DU VILLAGE & RETRAIT DES DOSSARDS TOUTES COURSES

- 17H00 - 20H00 -

OUVERTURE **UT3BAR**

- 18H00 -

UT3P DÉPART

SAMEDI 19/09

- 05H30 - 07H00 -

OUVERTURE RETRAIT DES DOSSARDS

- 07H00 -

DÉPART NAVETTES, ABBAYE DU VALASSE - VATTEVILLE LE RUE

- 08H00 -

UT2P DÉPART

- 10H30 - 19H00 -

OUVERTURE DU VILLAGE ET RETRAIT DES DOSSARDS TOUTES COURSES

- 11H00 -

UT3P_{KIDS} DÉPARTS

- 12H00 -

OUVERTURE **UT3BAR** & **UT3FRITES**

- 15H00 -

OPEN^{BY}_{ORFÈVRE} DÉPART

- 17H00 -

NORDIQUE DÉPART

- 18H00 -

REMISE DES RÉCOMPENSES (HORS ACCESS)

- 19H00 -

ACCESS^{BY}_{AccessBat} DÉPART

- 20H00 -

REMISE DES RÉCOMPENSES DE LA COURSE ACCESS

DIMANCHE 20/09

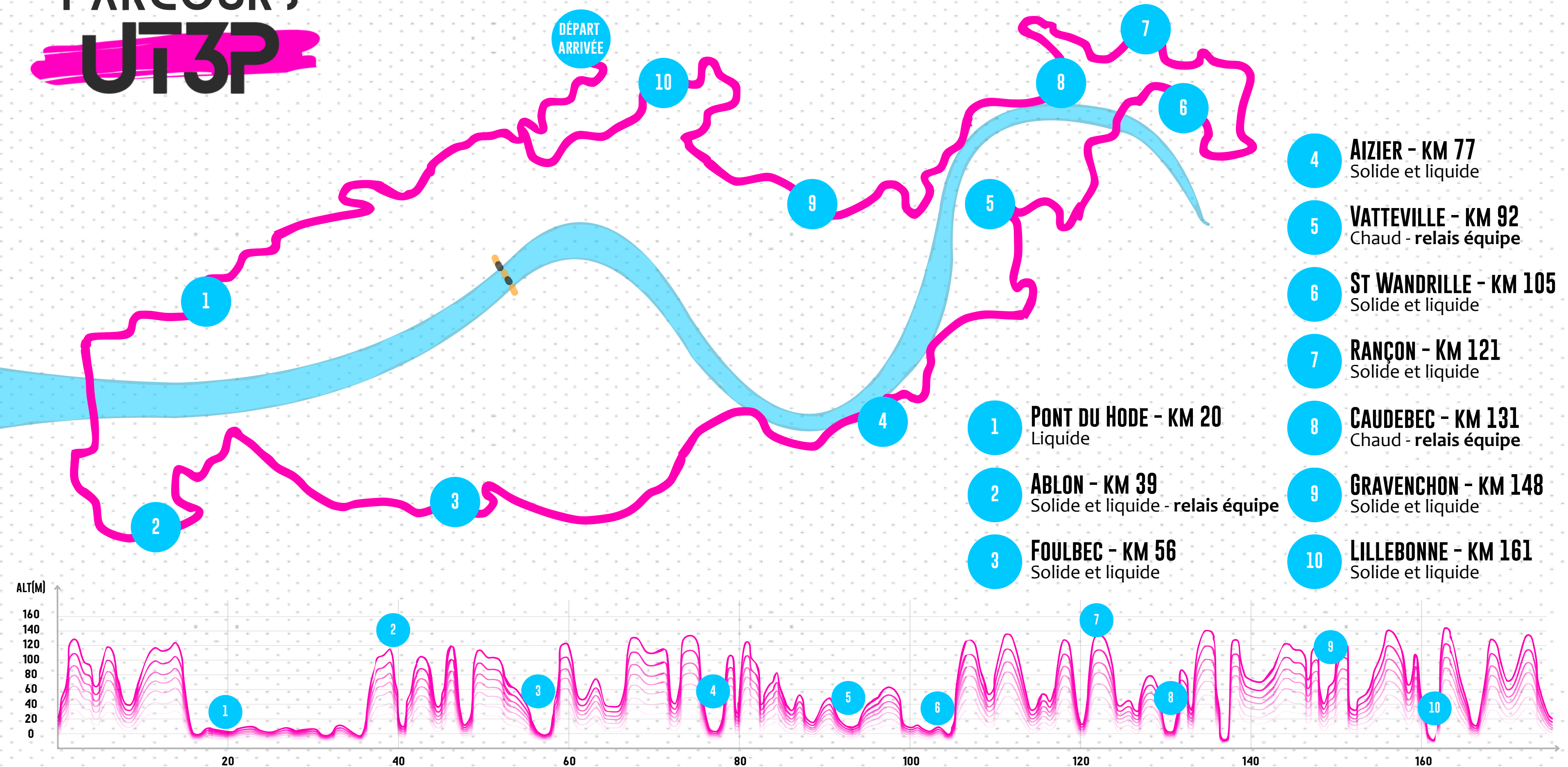
- 03H00 -

UT2P BARRIÈRE HORAIRE

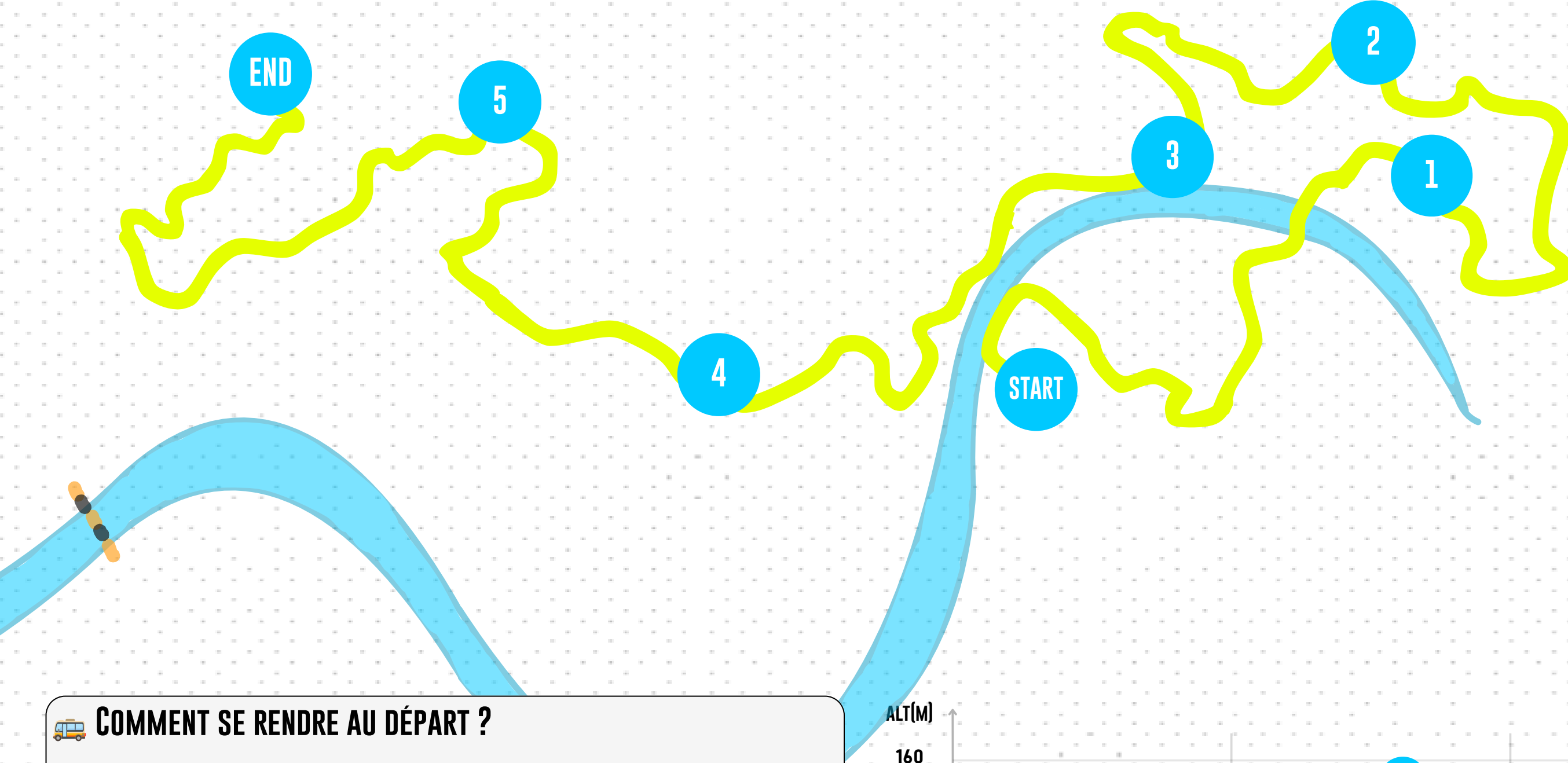
- 10H00 -

UT3P BARRIÈRE HORAIRE

PARCOURS UT3P



PARCOURS UT2P



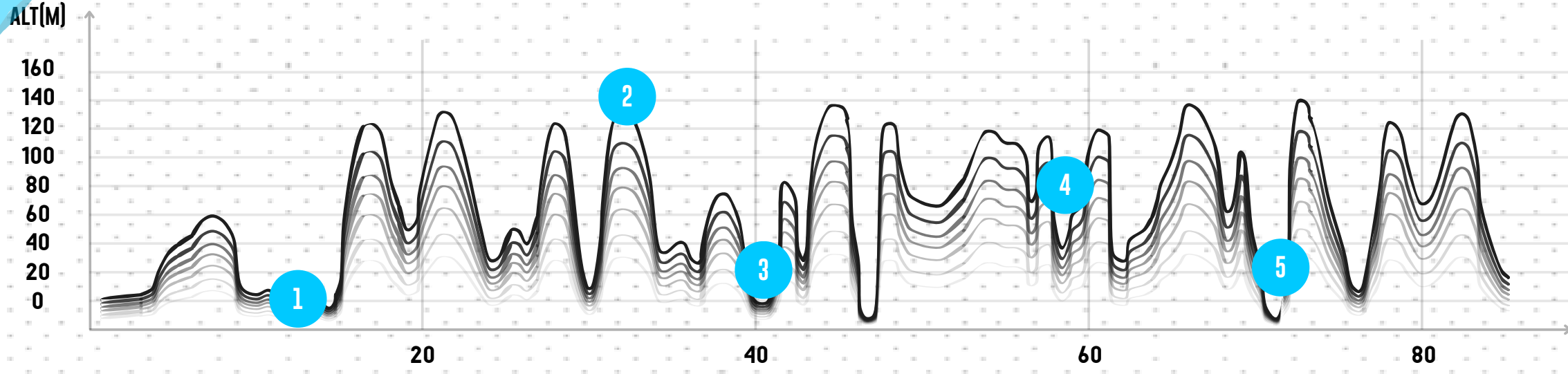
- 1 **ST WANDRILLE - KM 15**
Liquide
- 2 **RANÇON - KM 34**
Solide et liquide
- 3 **CAUDEBEC - KM 42**
Chaud - relais duo
- 4 **GRAVENCHON - KM 60**
Solide et liquide
- 5 **LILLEBONNE - KM 72**
Solide et liquide

 **COMMENT SE RENDRE AU DÉPART ?**

POUR REJOINDRE LE DÉPART DE L'UT2P À VATTEVILLE-LA-RUE, DES NAVETTES SONT MISES EN PLACE PAR L'ORGANISATION DEPUIS L'ABBAYE DU VALASSE, POINT D'ARRIVÉE DE LA COURSE.

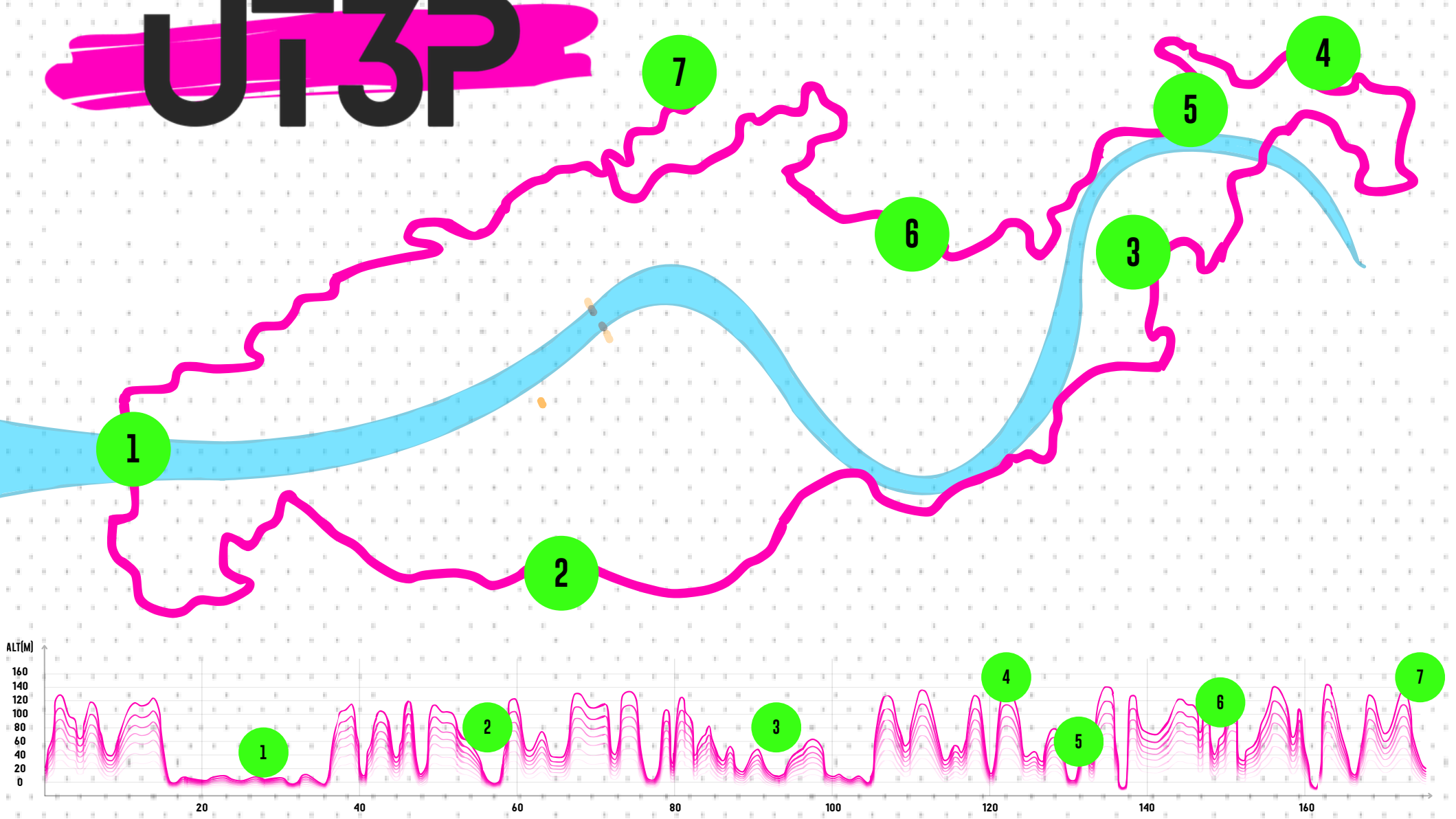
 DÉPART DES NAVETTES À 7H00

 DEVANT LE CLOÎTRE DE L'ABBAYE DU VALASSE



BARRIERES HORAIRES

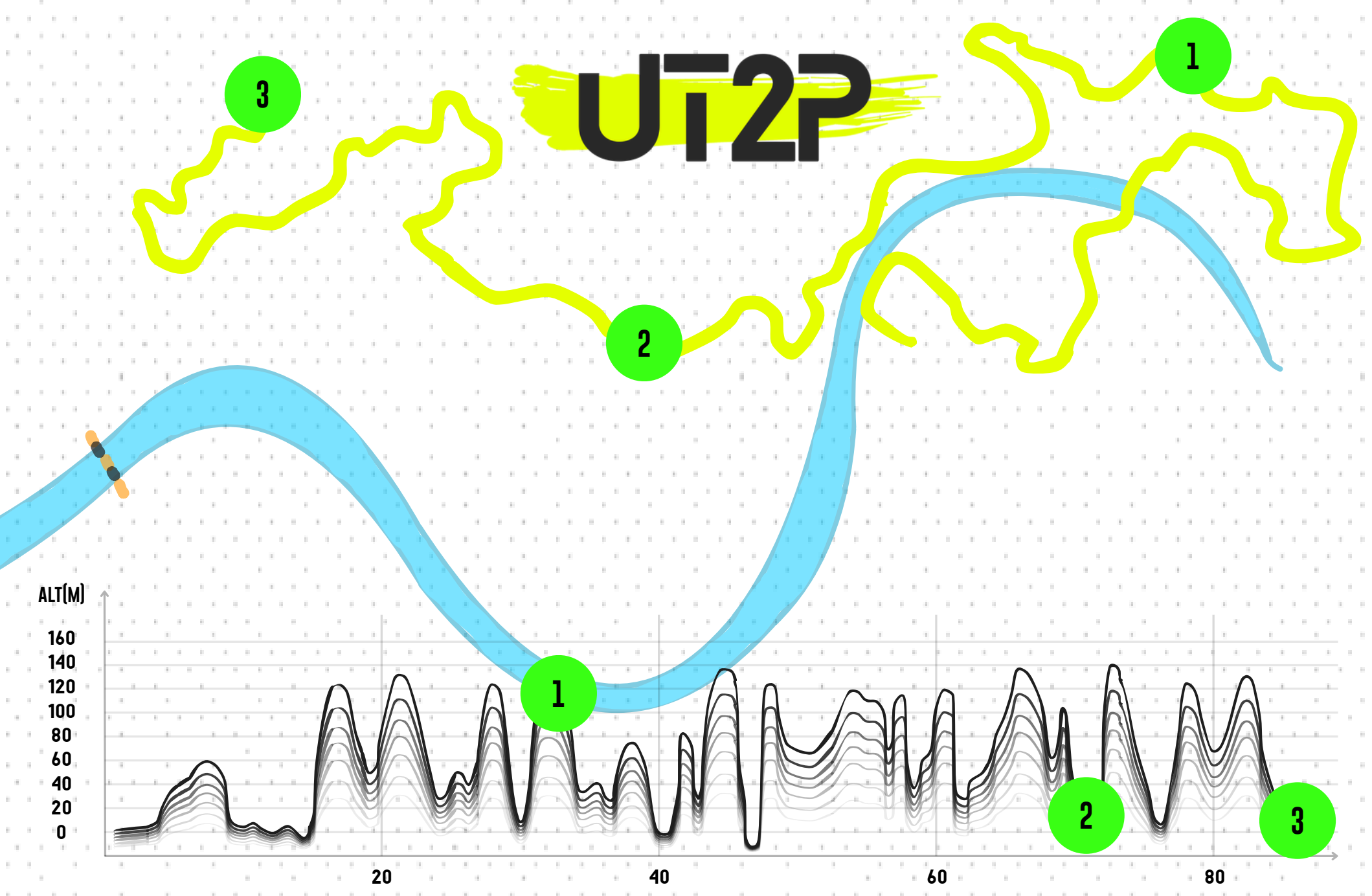
UT3P



- 1** **PONT DE NORMANDIE - KM 30**
BH 05h00 - Vendredi 23h00
- 2** **FOULBEC - KM 56**
BH 10h30 - Samedi 04h30
- 3** **VATTEVILLE - KM 92**
BH 19h45 - Samedi 13h45
- 4** **RANÇON - KM 121**
BH 26h00 - Samedi 20h00

- 5** **CAUDEBEC - KM 131**
BH 27h40 - Vendredi 21h40
- 6** **GRAVENCHON - KM 148**
BH 33h30 - Dimanche 03h30
- 7** **ARRIVÉE - KM 177**
BH 40h00 - dimanche 10h00

UT2P



- 1** **RANÇON - KM 33**
BH 05h30 - Samedi 13h30
- 2** **GRAVENCHON - KM 59**
BH 12h30 - Samedi 20h30

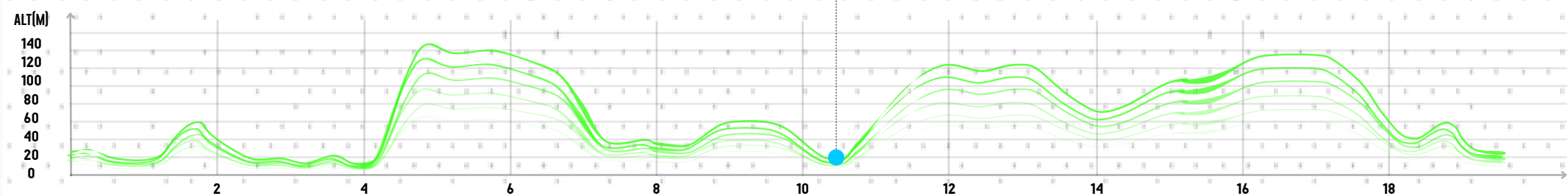
- 3** **ARRIVÉE - KM 86**
BH 19h00 - dimanche 03h00



RADICATEL - KM 10,5

BH 04h00 - Samedi 19h00

Solide



Le 20 km de l'UT3P, c'est un parcours fidèle à l'ADN de l'événement : 100 % nature, engagé et rythmé, au cœur des paysages du Pays de Caux.

Au départ de l'Abbaye du Valasse, ce tracé vous plonge au cœur des paysages sauvages du Pays de Caux, mêlant forêts denses, sentiers techniques, et sections plus roulantes. Un format parfait pour découvrir le trail, se lancer un beau défi personnel, ou simplement profiter de l'ambiance unique de l'UT3P dans un format plus court.

Ne vous y trompez pas: même sur 20 km, ce parcours peut représenter un véritable challenge; exigeant de la technique, de l'endurance, et du mental. Une performance à ne pas sous-estimer.

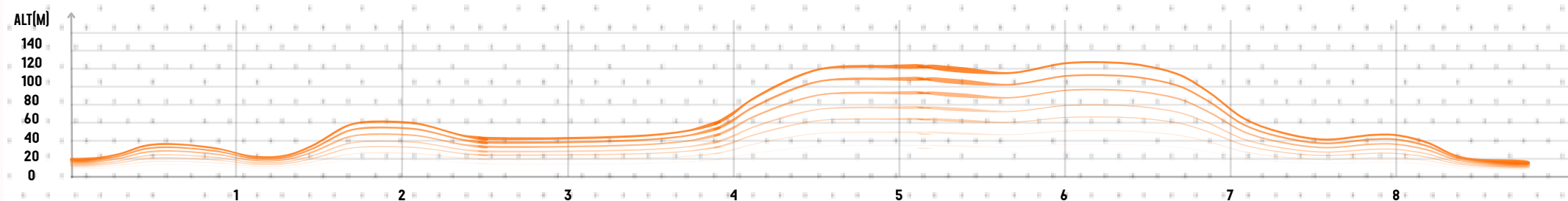
Pas de matériel obligatoire, mais un verre ou une flasque est vivement recommandé pour profiter du ravitaillement au km 11 (49.504991, 0.487979). L'assistance est autorisée à ce point.

Le départ est fixé à 15h, et à l'arrivée, une bonne bière vous attend. L'occasion de partager un bon moment avec vos proches, de visiter l'Abbaye, et de savourer des frites saucisses autour d'une bière bien méritée.

Un parcours pensé pour respirer, s'évader, et vibrer à son rythme.



BH 01h30 - Samedi 20h30



Au départ de l'Abbaye du Valasse, ce parcours de 9 km vous emmène au cœur de la forêt qui l'entoure, entre chemins forestiers, sous-bois et sentiers naturels.

Un parcours court mais rythmé, qui peut représenter un vrai défi pour certains et une belle découverte du trail pour d'autres. Chacun pourra le parcourir à son rythme et profiter pleinement du cadre naturel autour de l'Abbaye.

À l'arrivée, une bière vous est offerte pour célébrer votre course et profiter de l'ambiance de l'UT3P autour de l'Abbaye du Valasse !

La marche nordique se fait sur le même parcours que l'access.



Abbaye du Valasse

EN NORMANDIE

L'UT3P est fier et honoré de débiter cette belle aventure depuis l'Abbaye du Valasse, un lieu chargé d'histoire et de charme situé à Gruchet-le-Valasse. Entre ses murs et son parc, vous trouverez une atmosphère paisible et inspirante, parfaite pour se préparer mentalement avant de s'élancer sur les sentiers.

À l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine, l'Abbaye proposera plusieurs visites guidées, pour vous et vos accompagnants:

- 1 visite vendredi 15h30
- 4 visites samedi 13h30 – 15h30 – 17h30 – 19h00
- 1 visite dimanche 10h00

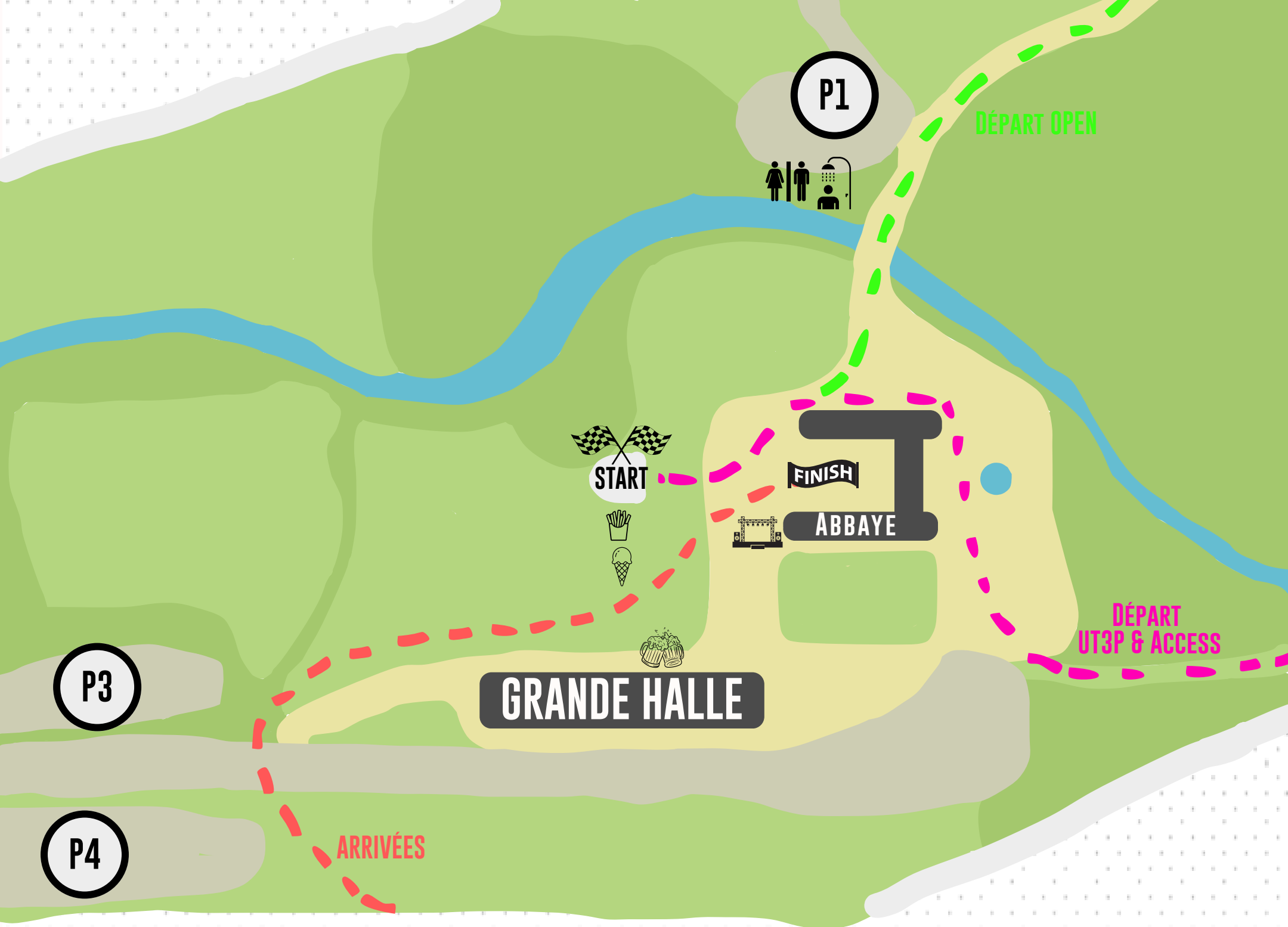
Visites sans réservation dans la limite de 50 personnes.

Nous remercions chaleureusement l'équipe et la direction de l'Abbaye du Valasse pour leur accueil et leur soutien, qui rendent possible ce départ dans un cadre si remarquable.

Nous vous invitons à profiter de ces opportunités pour découvrir ce lieu unique et vous imprégner de son histoire avant le grand départ.

Vous trouverez à la page suivante le plan du village départ, qui vous guidera vers les zones de retrait des dossards, les navettes et les points d'accueil.





PARKING

Pour faciliter l'organisation, **seuls les parking P3 et P4** seront accessibles aux participants et au public. Le **parking P3** est sur réservation pour les camping-cars via [Camping-car Park](#). Le **parking p4** est également accessible aux camping-cars, mais ne dispose pas d'installation d'eau et d'électricité.

Le départ des navettes d'assistance se fera sur le parking P1 : merci de transmettre cette infos à vos équipes. En ce qui concerne les horaires de ces navettes, ils seront communiqués prochainement.

Enfin, le parking **P1** est **EXCLUSIVEMENT** réservé pour le stationnement des **bénévoles**. Son accès sera possible sur présentation de leur fiche d'affectation.

LA GRANDE HALLE

La Grande Halle sera votre espace d'accueil privilégié sur le site, vous y retrouverez :

- Le Point Info
- L'espace retrait de dossards
- Le service de consigne
- Un vestiaire
- L'espace des secours
- L'espace des kinésithérapeutes
- L'espace bénévoles
- Les toilettes

CONSIGNES

Un seul sac fermé par coureur est accepté à la consigne.

UT3P : votre sac sera pris en charge au départ et transporté jusqu'à Vatteville-la-Rue (km 92), où vous pourrez le récupérer pendant la course.

UT2P : deux possibilités s'offrent à vous :

- Déposer votre sac à l'arrivée avant de prendre la navette pour Vatteville-la-Rue. Il vous attendra à l'arrivée après votre course.
- Garder votre sac avec vous jusqu'à Vatteville-la-Rue, et le déposer juste avant le départ. Il sera ensuite transporté jusqu'à l'arrivée.

Pratique pour garder un pull ou quelques affaires avec vous jusqu'au dernier moment !

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Pour garantir votre sécurité et le bon déroulement de la course, chaque coureur doit avoir sur lui l'intégralité du matériel obligatoire pendant toute l'épreuve :

- 🎒 Sac de trail pour transporter le matériel
- 📱 Téléphone portable en état de marche, avec le numéro renseigné lors de l'inscription
- 🛡️ Couverture de survie (dans son emballage d'origine, non découpée)
- 🪪 Carte d'identité
- 🔦 Lampe frontale en état de fonctionnement, autonomie min. 5h + piles ou batterie de rechange
- 💧 Réserve d'eau : min. 1,5L
- 🥤 Gobelet personnel réutilisable
- 🎉 Sifflet
- 🧥 Veste imperméable et respirante adaptée à la météo
- 🍪 Vivres de course : min. 2 gels + 2 barres énergétiques
- 🩹 Bande élastique (bandage ou strapping)
- 👟 Chaussures adaptées au terrain (trail fortement recommandé)
- 🏃 dossard visible à l'avant
- 🌟 Lumière rouge à l'arrière (traversée des ponts)
- 🧥 Gilet haute visibilité (traversée des ponts)



Cette liste est valable pour les courses UT3P et UT2P (solo, duo et équipe).
Pour les courses Open Access et la marche nordique, seul un gobelet personnel réutilisable est fortement recommandé, aucun gobelet ne sera distribué.

Cette liste peut évoluer en fonction de conditions météorologiques exceptionnelles. Dans ce cas, tous les coureurs seront prévenus par mail.

Besoin de compléter votre équipement ? Notre magasin partenaire Foulées à Gonfreville vous accueille et pourra vous aider à trouver le matériel nécessaire pour prendre le départ sereinement.

TRAVERSÉE DES PONTS

Les ponts sont l'une des signatures de l'UT3P, mais aussi un passage sensible en termes de sécurité.

Avec l'accord et la collaboration des concessionnaires, un plan spécifique est mis en place. Merci de respecter ces consignes à la lettre :

1 / Matériel obligatoire uniquement pour la traversée des ponts

- Lumière rouge à l'arrière (au choix)
 - Lampe arrière intégrée à votre frontale
 - Petite lampe type vélo fixée sur le sac à dos
- Gilet haute visibilité (gilet jaune classique ou similaire)

2/ Comportement sur les ponts

- Aucun dépassement : les voies piétonnes sont étroites, on reste en file indienne.
- Assistance interdite : aucun membre de votre assistance n'est autorisé à s'arrêter ou vous accompagner sur les ponts.

Ces règles sont là pour votre sécurité et celle des autres coureurs. Les commissaires de course seront présents pour veiller à leur application... et pour vous encourager !

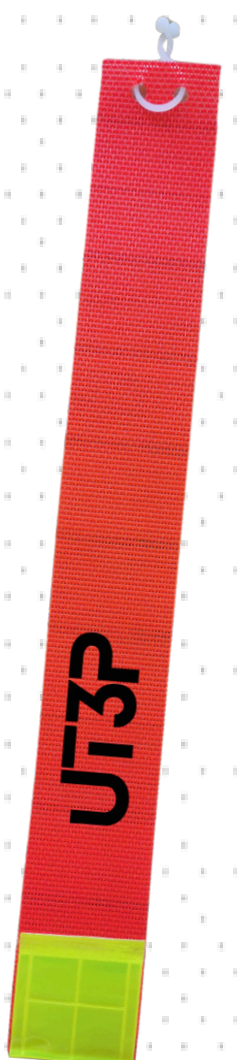
BALISAGE

L'année dernière, vous avez été nombreux à nous faire part de vos retours sur le balisage. Nous les avons pris en compte pour cette nouvelle édition afin de vous proposer un parcours mieux balisé et plus confortable à suivre.

Cette année, nous avons **doublé le nombre de balises** et mis en place un système composé de **drapeaux** et de **rubalises** entièrement réfléchissants, pour faciliter le repérage, y compris lorsque la visibilité diminue.

La trace GPX vous sera envoyée 3 jours avant la course. Nous vous recommandons vivement de la télécharger sur votre montre ou votre téléphone : en cas de débalisage volontaire, qui avait malheureusement eu lieu l'année dernière, elle vous permettra de rester sur le bon itinéraire.

Et parce que l'UT3P reste un trail nature, tous les troncs d'arbres ne seront pas coupés, ni toutes les roches marquées à la bombe. Le balisage vous guide, mais gardez l'œil ouvert : c'est aussi ça, l'aventure d'un trail naturel !



RETRAIT DES DOSSARD

L'organisation de l'UT3P met à votre disposition 3 solutions pour retirer votre dossard :

1/ Magasin FOULÉES (5 rue du camp Philip Morris 76700 Gonfreville-l'Orcher)

Jeanne, Jérémy et leur équipe vous remettront votre dossard avec le sourire, et pourront également vous conseiller sur votre équipement.

Les dossards pourront être retirés du Lundi au Jeudi sur les horaires d'ouverture du magasin.

2/ L'Abbaye du Valasse (Horaires d'ouverture)

Vendredi 18 septembre : de 14h30 à 18h00

Samedi 19 septembre : de 5h30 à 7h00 et de 10h30 à 19h00

Pour le départ de l'UT2P à Vatteville la Rue, aucun dossard ne sera distribué là-bas.

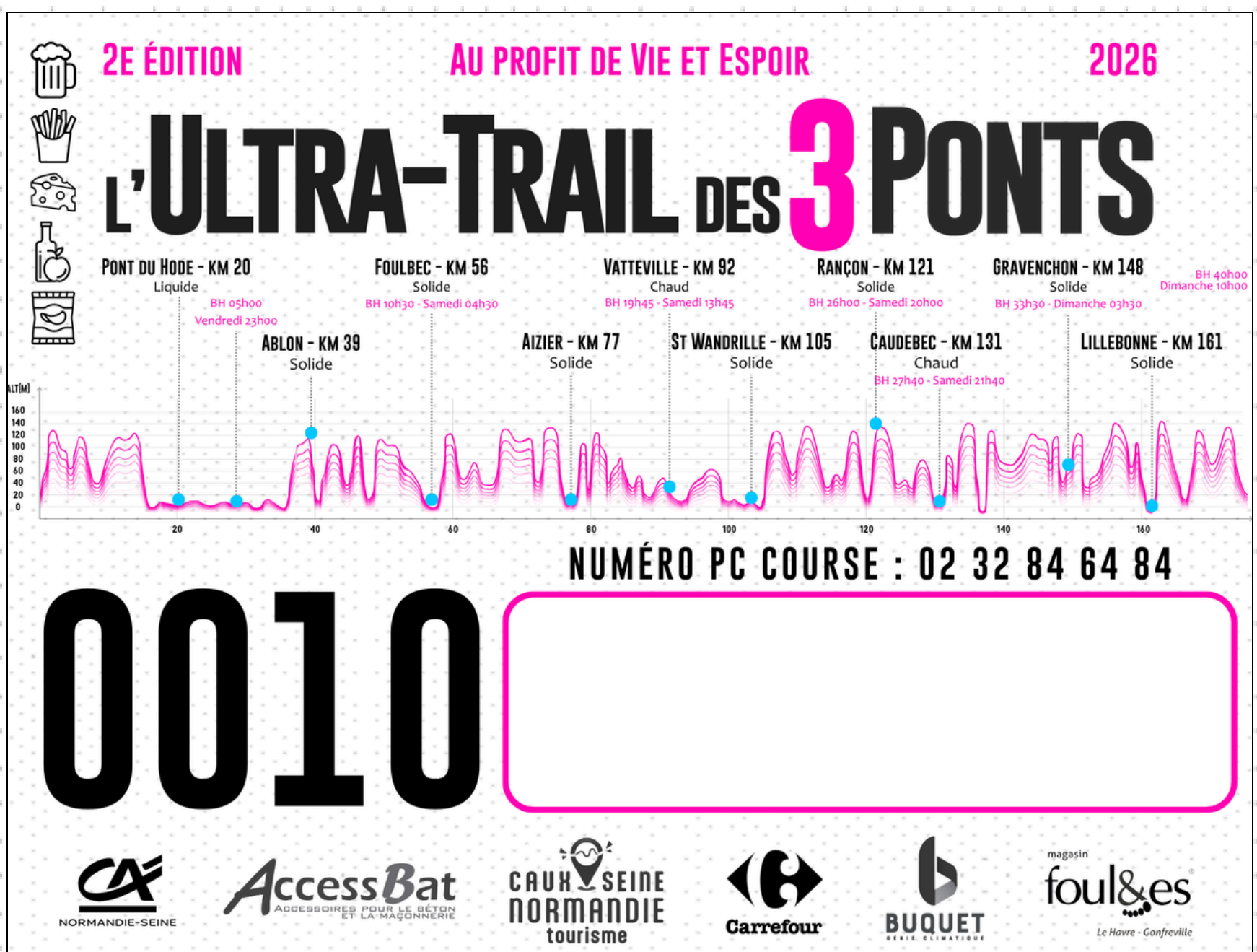
3/ Par la poste

Si vous avez choisi l'option "Retrait de dossard par courrier" lors de votre inscription :

- Les envois ont été fait la semaine du 17 août.
- Une fois reçu, **n'oubliez pas** de l'apporter le jour de la course !

IMPORTANT : Si vous ne l'avez pas encore reçu, contactez-nous rapidement à l'adresse suivante : contact@ut3p.fr

Pour les coureurs de l'UT3P, vous devez venir chercher votre balise GPS au stand retrait de dossard.



Le rectangle rose est là pour vous permettre d'inscrire votre prénom ou votre plus beau surnom. De quoi permettre aux bénévoles de vous encourager tout au long du parcours !

Pensez à vous munir d'un porte dossard ou d'épingles à nourrice.

PACK DE BIENVENUE

Pour bien commencer l'aventure, l'équipe de l'UT3P vous a préparé un pack de bienvenue :

- Si vous retirez votre dossard à l'Abbaye du Valasse, vous pourrez récupérer votre pack directement sur place avec votre dossard.
- Si vous avez opté pour l'envoi par la poste ou si vous avez retiré votre dossard chez foulées, vous pourrez récupérer votre pack le jour de la course à la consigne, située dans la grande halle.

On ne vous dévoile pas tout, mais sachez qu'il contient un **camembert local**, qui doit être conservé au frais.

Si vous ne pouvez pas garantir la chaîne du froid avant la course, pas d'inquiétude : vous aurez la possibilité de récupérer votre fromage à votre arrivée à la consigne.

Et surtout, à l'arrivée, grâce à votre dossard, vous pourrez profiter d'une frite saucisse (pour les coureurs UT3P et UT2P) bien méritée... accompagnée d'une bière locale bien fraîche (pour toutes les courses, sauf les kids)

Pour les personnes ayant commandé un T-Shirt UT3P, vous pourrez le récupérer lors du retrait de dossard ou à l'espace consigne après votre course.

NAVETTE GARE - ABBAYE

Vous arrivez en train ?

Pour faciliter votre arrivée sur le lieu de départ de l'UT3P, une navette est mise en place entre la gare de Bréauté-Beuzeville et l'Abbaye du Valasse.

Afin d'adapter les horaires et le nombre de navettes aux besoins des coureurs, ce service fonctionne uniquement sur réservation.

3 trajets sont proposés :

- Vendredi 18 septembre à 16h40
- Samedi 19 septembre à 6h50 — vos dossards vous seront remis directement dans la navette
- Samedi 19 septembre à 13h50

Et pour le retour ?

Après votre course, pas besoin de réserver ! Rendez-vous simplement au point info de l'UT3P. Dès que quelques coureurs sont prêts, une navette vous emmène directement à la gare.

Pas besoin de vous organiser, on s'occupe de vous !

CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER

SUIVI DES COUREURS

Cette année, le suivi en ligne des coureurs se fera via le site **UltraTiming**.

Le lien sera disponible sur ut3p.fr, en même temps que les **traces GPX, 3 jours avant la course**. Il sera également partagé sur nos réseaux sociaux le jour de l'événement.

Les coureurs de l'UT3P Solo et Équipe seront équipés d'une **balise GPS**, permettant de suivre leur position en temps réel.

Pour les autres courses, des estimations des temps d'arrivée aux ravitaillements seront proposées en fonction de leurs derniers temps de passage.



EN CAS D'ABANDON

En cas d'abandon, contactez d'abord le PC course au **02.32.84.64.84**, en indiquant précisément votre **position** et **n° de dossard**.

Si vous êtes proche d'un ravitaillement, essayez de vous y rendre pour plus de sécurité. Sinon, rejoignez par vos propres moyens la route la plus proche. Une équipe viendra vous chercher pour vous conduire soit à la navette la plus proche, soit à la base de vie.

Si vous êtes blessé et ne pouvez pas vous déplacer, signalez-le immédiatement au PC course : une équipe viendra vous rapatrier au plus vite.

Important: si un coureur abandonne mais qu'il est récupéré par une personne extérieure pour rentrer chez lui, merci de nous le signaler impérativement afin que nous mettions à jour la liste des participants.

ASSISTANCE

Les règles de l'assistance :

- 2 accompagnateurs par coureur
- Interdiction de se servir au ravitaillement
- Respect obligatoire des bénévoles, de l'organisation, des autres coureurs et de l'équité de la course : tout manquement entraîne une disqualification du coureur
- Interdiction d'accompagner un coureur hors zone de ravitaillement autorisée
- Hors des zones autorisées, toute assistance (hors secours) est interdite.

RAVITAILLEMENT

Tout au long du parcours, vous trouverez différents types de ravitaillements :

- **Liquide :**
 - Eau plate uniquement
- **Solide et liquide :**
 - Eau plate, Eau gazeuse, Boisson isotonique Overstim, Coca-Cola, Jus d'orange, Sirop...
 - Tuc, Madeleines, 4 quarts, Fruits, Chocolat, Fromage, Saucisson ...
- **Chaud :**
 - Potage et Pâtes (à la sauce tomate ou nature)

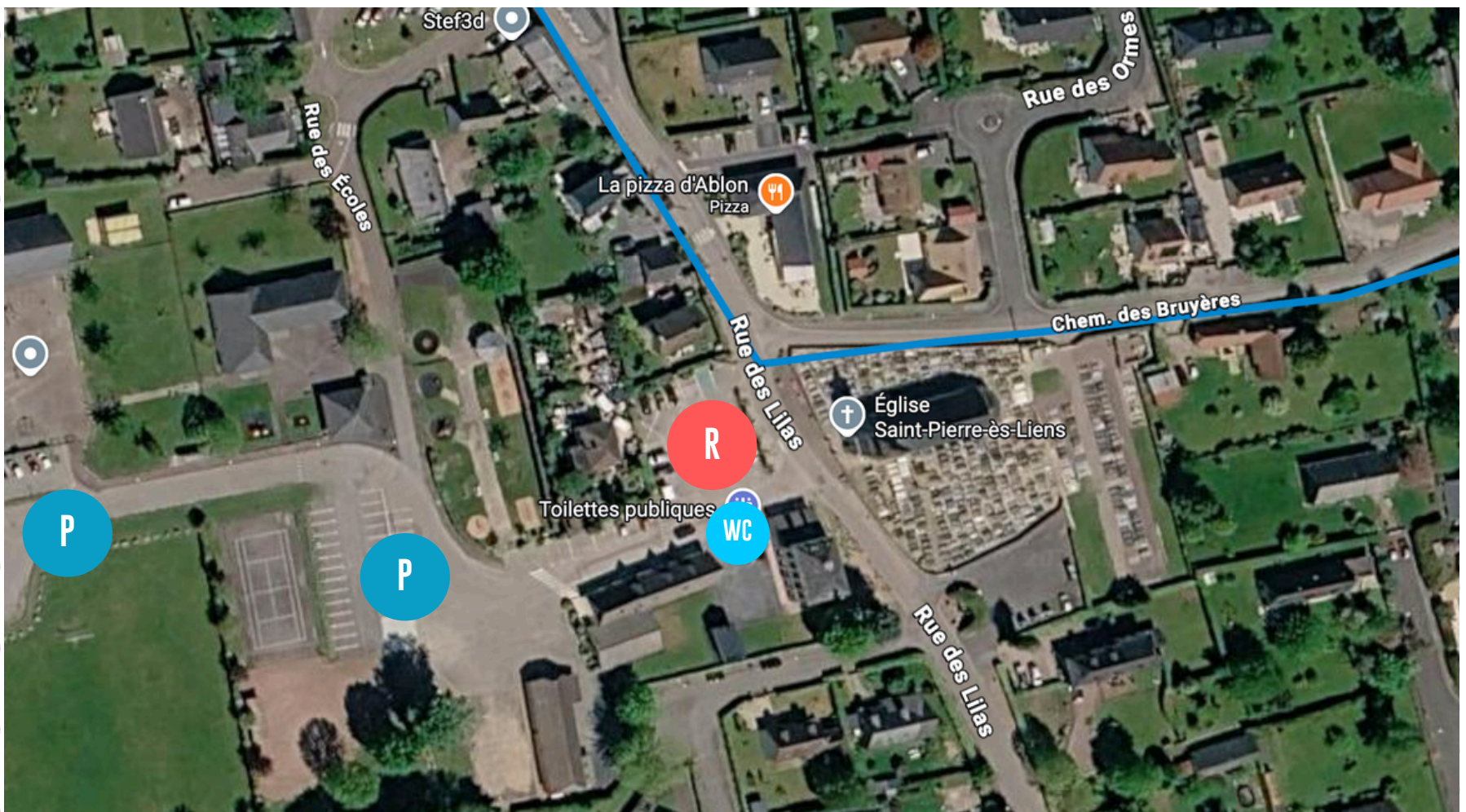
Sur les ravitaillements disposant de toilettes, des **kits d'hygiène féminine** seront mis à votre disposition.

Les ravitaillements du Pont du Hode et de Rançon sont interdits à l'assistance. Tout manquement à ce règlement entraîne la disqualification du coureur.

Les ravitaillements autorisés à l'assistance sont les suivants :

1/ Ablon, 49.39275090640093, 0.29645618606224455

Se garer après le ravito au terrain de tennis jusqu'au bout de l'école.



2/ Foulbec, 49.39906964745088, 0.42562194936910136

Se garer sur les parking de l'école, et après le ravito sur le parking de la cantine.



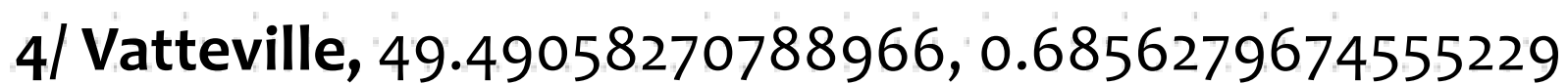
P

PARKING

R

RAVITO

Se garer dans le centre bourg.



Se garer sur les parkings de la mairie, de la salle des fêtes et de l'église.



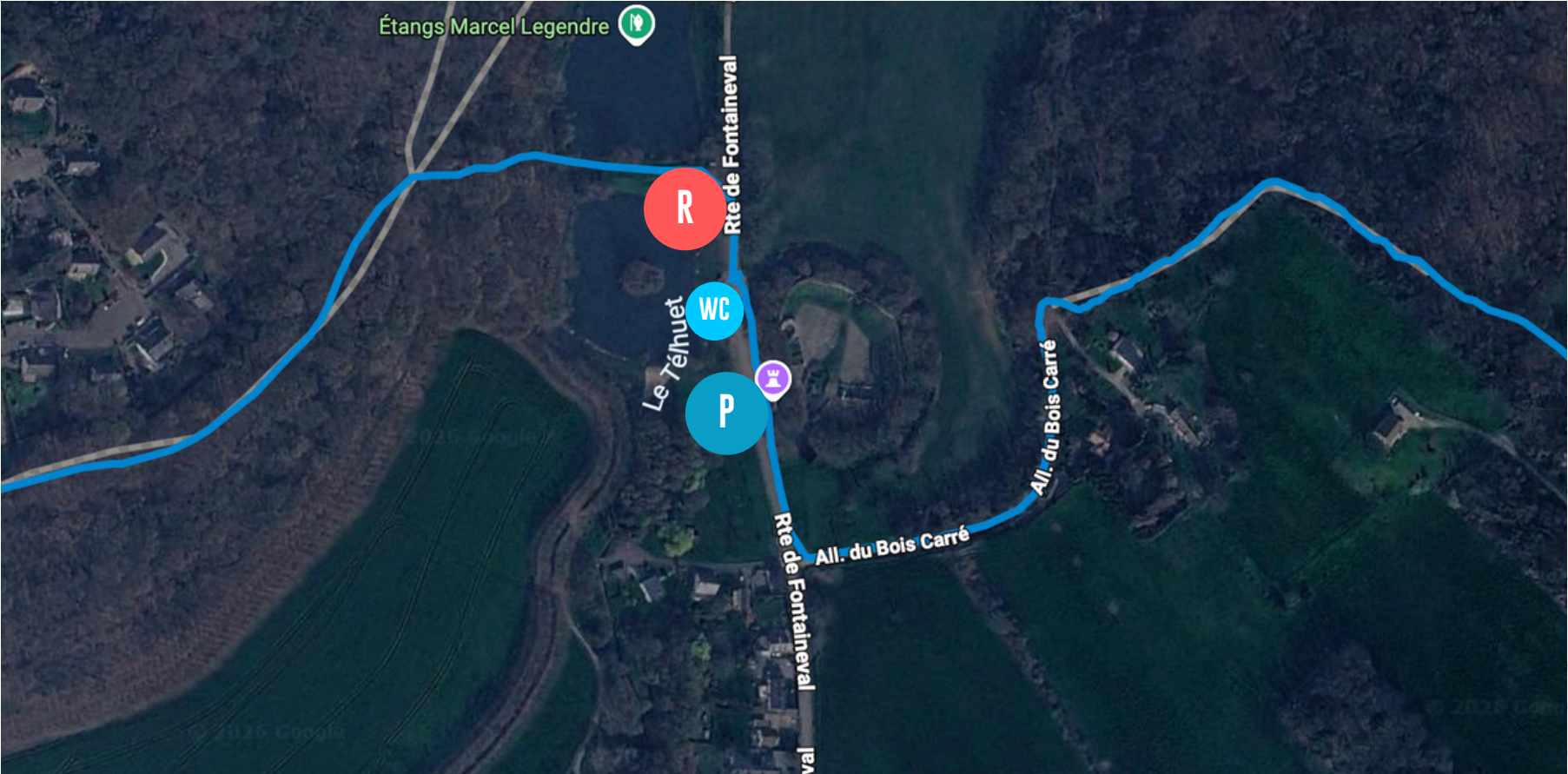
Se garer sur les parkings indiqués.



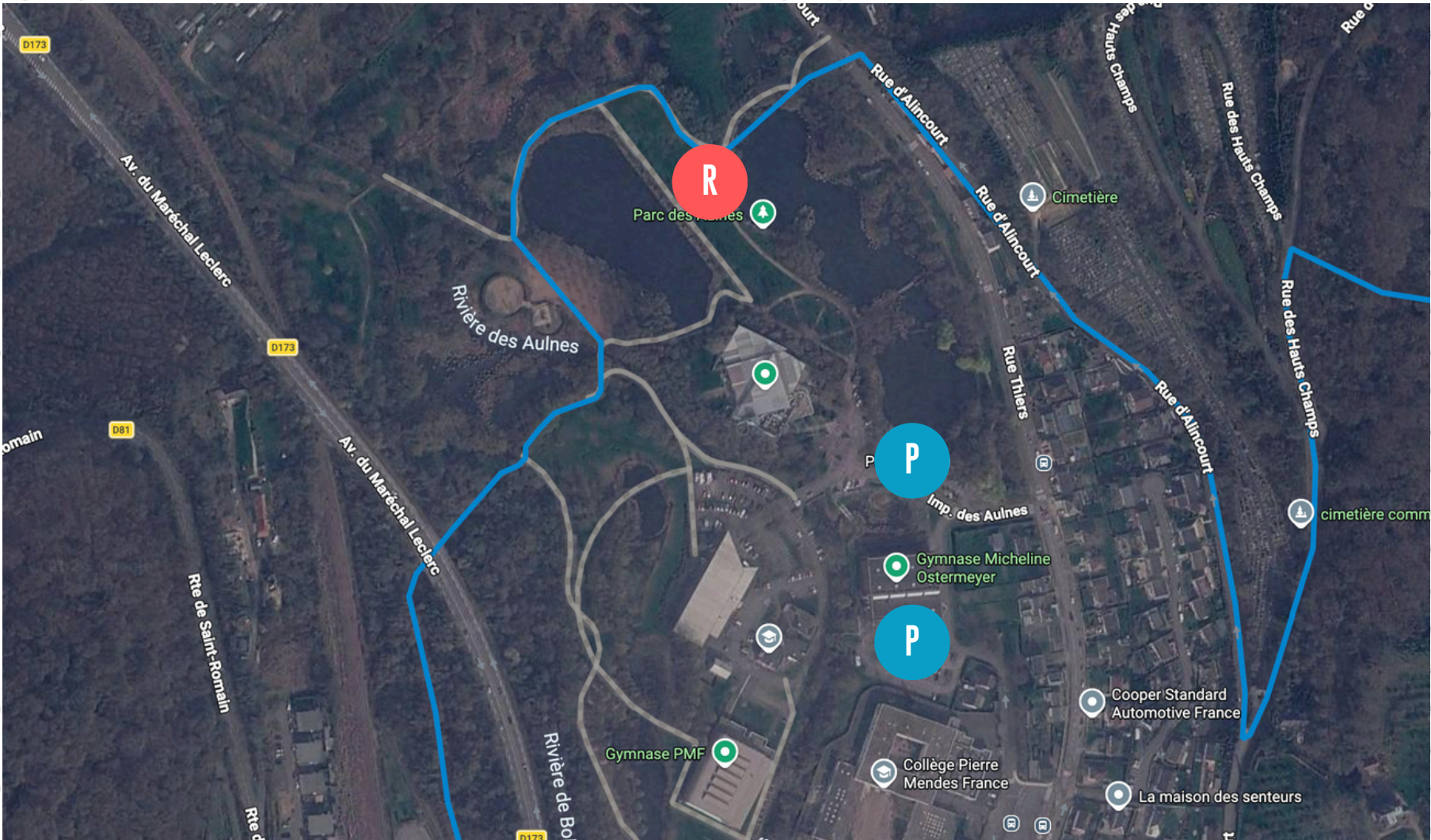
6/ **Caudebec-en-Caux**, 49.52726144355477, 0.7233461817248544
Se garer sur les parkings indiqués et en bord de seine si ces derniers sont complets.



7/ **Gravenchon**, 49.50150532418007, 0.5832537507070602
Se garer sur le long de la route.

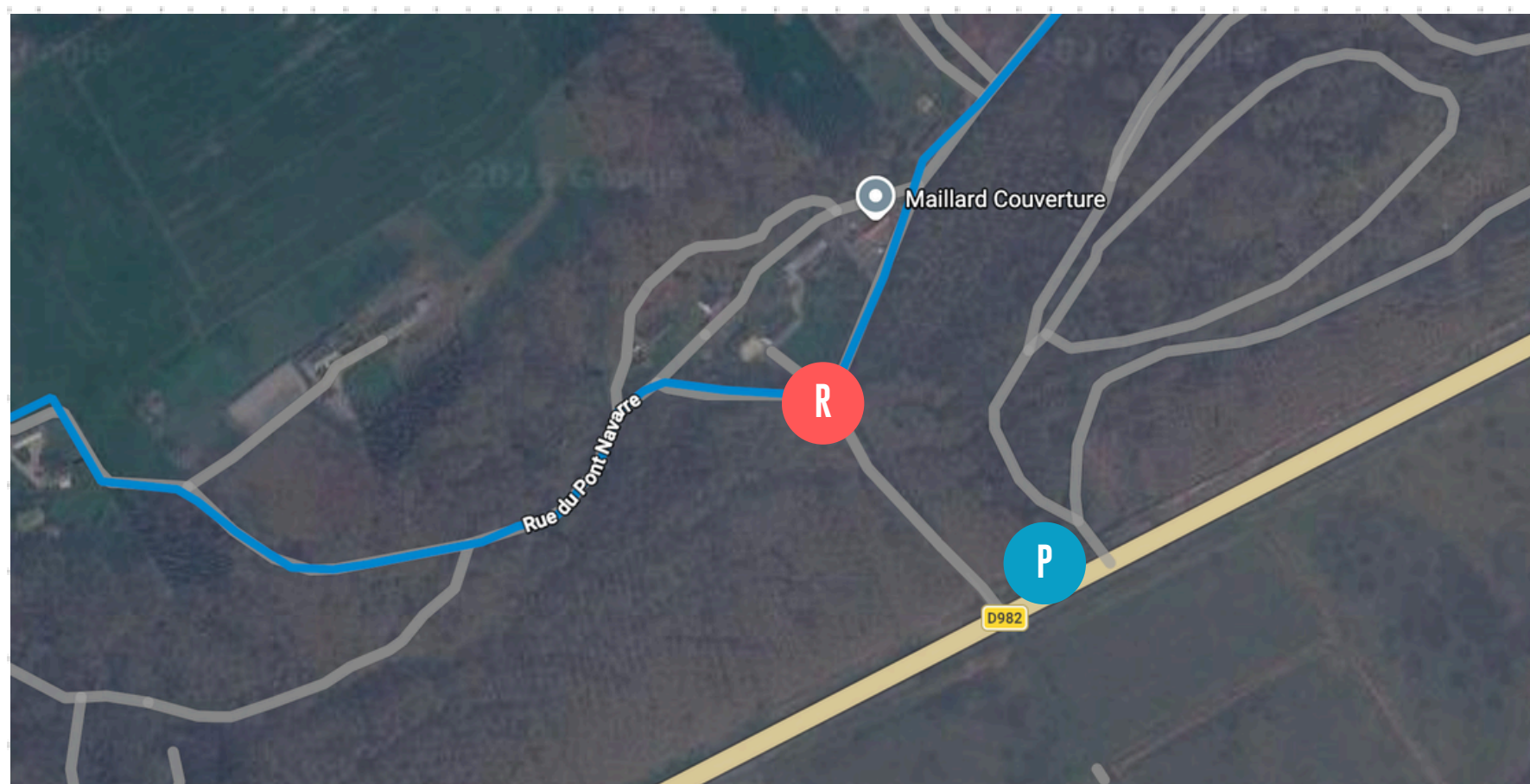


8/ **Lillebonne**, 49.527808708051985, 0.5311233062650768
Se garer sur les parkings du collège et du gymnase Micheline Ostermeyer.



OPEN - Racidatel, 49.504918267376645, 0.4879973704794909

Se garer le long de la D982.



P PARKING **R RAVITO**

DISQUALIFICATION & PÉNALITÉS

Pour que l'UT3P se déroule dans les meilleures conditions pour tous, chaque coureur doit respecter le règlement de l'épreuve. La direction de course peut appliquer des pénalités ou disqualifications si nécessaire.

Pénalités horaires peuvent être appliquées en cas de :

- pointage après l'heure de départ,
- non-respect du balisage,
- absence de matériel obligatoire (30min de pénalité par objet manquant).

Disqualification possible pour :

- accompagnateurs ne respectant pas les règles,
- non-assistance à un concurrent en danger,
- non-respect du code de la route ou des consignes des bénévoles,
- ravitaillement ou assistance hors zone,
- utilisation d'un moyen de transport pendant la course,
- dégradation de l'environnement ou des sites naturels,
- contrôle antidopage positif ou refus de contrôle,
- refus de se soumettre à un examen médical si nécessaire,
- état physique ou psychique inadapté à la poursuite de l'épreuve,
- comportement inapproprié envers l'organisation ou les bénévoles,
- parcours non effectué en intégralité ou dans le mauvais sens,
- passage de relais hors zone.

En résumé : courez avec prudence, respectez le balisage et les bénévoles, et profitez de cette aventure en toute sécurité !



À très bientôt sur l'UT3P !

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide ! Nous espérons qu'il vous permettra de préparer au mieux votre course et de profiter pleinement de votre aventure sur l'UT3P.

Un immense merci à nos bénévoles, sans qui cette aventure ne pourrait pas exister. Leur énergie, leur disponibilité et leur bonne humeur sont au cœur de l'événement.

Merci également à vous, coureurs et coureuses, de prendre part à cette aventure et de soutenir Vie et Espoir. Grâce à votre participation, vous contribuez directement à une belle cause qui nous tient particulièrement à cœur.

L'UT3P, c'est aussi une aventure au cœur de la nature. Nous comptons sur chacun pour respecter les sentiers, les forêts et les paysages que vous traverserez. Courir ici, c'est aussi prendre soin de cet environnement qui nous accueille.

Pour ne rien manquer des dernières informations, pensez à nous suivre sur Facebook et Instagram. Et si vous avez la moindre question, notre équipe est disponible à contact@ut3p.fr.

Enfin, si vous souhaitez vivre l'UT3P de l'intérieur, il est encore temps de rejoindre l'équipe des bénévoles !

Nous avons maintenant hâte de vous retrouver à l'Abbaye du Valasse, de vous voir prendre le départ, dépasser vos limites, vous entraider et surtout... vibrer dans l'aventure normande !

À très vite sur les sentiers ! ❤️

