

# Regelwerk der 16. Ausgabe des "ING Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

## I. Teildisziplinen und Teilnehmer

### Teildisziplinen

**Art. 1** Der „ING Trail Uewersauer“ in seiner 16. Auflage am 18. November 2018 in Heiderscheid (Luxemburg) besteht aus folgenden Teildisziplinen:

- (1) Uewersauer-Trail: Rennen für Einzelläufer (Kürzel **TU**);
- (2) Uewersauer-Trail: Rennen für Staffeln mit drei laufenden Personen (nur Männer, nur Frauen oder gemischt, Kürzel **TTM, TTW, TTX**), welche sich an den zwei vorgesehenen Wechsellpunkten ablösen;
- (3) Mid-Trail: Rennen für Einzelläufer (Kürzel **TMI**)
- (4) Sprint-Trail: Rennen für Einzelläufer (Kürzel **TSP**);
- (5) Nordic Walking oder Walking (kein Rennen) auf einer kurzen Strecke („short“, Kürzel **NW1**);
- (6) Nordic Walking oder Walking (kein Rennen) auf einer mittellangen Strecke („medium“, Kürzel **NW2**);
- (7) Nordic Walking oder Walking (kein Rennen) auf einer großen Strecke („long“, Kürzel **NW3**).

Die aufgeführten Strecken sind als Rundkurse ausgeschildert:

Strecken	Länge	Teildisziplinen	Wertung
Uewersauer Trail	ca. 52 km	<b>TU, TTM, TTW, TTX</b>	Ja
Mid-Trail Nordic-Walking „long“	ca. 31,6 km	<b>TMI</b> <b>NW3</b>	Ja Nein
Nordic-Walking „medium“	ca. 21 km	<b>NW2</b>	Nein
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	ca. 10,2 km	<b>TSP</b> <b>NW1</b>	Ja Nein

Alle aufgeführten Strecken überschneiden sich teilweise mit der Hauptstrecke; die Verpflegungsstellen sind daher teilweise dieselben (siehe Karte im Anhang).

### Regelinhaltung

**Art. 2** Alle Teilnehmer sind verpflichtet den Inhalt des vorliegenden Regelwerkes zu kennen und den Anweisungen der Organisatoren und Streckenposten Folge zu leisten.

### Einschreibung

**Art. 3** Anmeldungen können ab August on-line über die Homepage vorgenommen werden. In der offiziellen Startliste werden nur diejenigen Teilnehmer aufgeführt die ihre Einschreibgebühr in dem Voranmeldungszeitraum bezahlt haben oder die am Tag des Trails eine Nachmeldung zum erhöhten Preis mit Barbezahlung vornehmen.

Teildisziplinen	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) bis einschließlich 16. September 2018	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) 17. September 2018 bis einschließlich 14. Oktober 2018	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) 15. Oktober 2018 bis einschließlich 14. November 2018	Nachmeldegebühr (ohne Chipmiete) vor Ort am 17. und 18. November 2018
<b>TU</b>	35,- € + evt. Chip-Miete	40,- € + evt. Chip-Miete	45,- € + evt. Chip-Miete	70,- € + evt. Chip-Miete
<b>TTM, TTW, TTX</b>	100,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	110,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	120,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	150,-€ (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete
<b>TMI, NW3</b>	25,- € + evt. Chip-Miete	30,- € + evt. Chip-Miete	35,- € + evt. Chip-Miete	50,- € + evt. Chip-Miete
<b>NW2</b>	20,- €	25,- €	30,- €	40,- €
<b>TSP, NW1</b>	18,- € + evt. Chip-Miete	23,- € + evt. Chip-Miete	30,- € + evt. Chip-Miete	35,- € + evt. Chip-Miete

Als Gegenleistung für die Einschreibgebühr erhalten die Teilnehmer Verpflegung auf der Strecke, ein Geschenk, warme Mahlzeit nach Zieleinlauf und weitere Leistungen. Kurzfristige Abmeldungen berechtigen nicht zur Rückerstattung der Einschreibgebühr.

### ChampionCHIP®

**Art. 4** Die offizielle Zeitnahme erfolgt mit Hilfe des bekannten Systems ChampionCHIP®. Für Teilnehmer ohne eigenen Chip wird die **Miete eines CHIPS** angeboten zum **Aufpreis von 7,- EUR**, wovon nach der Veranstaltung eine Kautions in Höhe von 3,- EUR erstattet wird. Das Mitführen eines CHIPS ist nur für die Teildisziplinen **TU, TTM, TTW, TTX, TMI und TSP** obligatorisch. Für Walker und Nordic Walker gilt Art. 17.

**Haftung und Risiken** **Art. 5** Jeder Teilnehmer ist bei Antritt seiner Teildisziplin darüber aufgeklärt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und er für eventuelle selbstverursachte Schäden selber haftet. Jeder Teilnehmer, und dies gilt in besonderem Maße für die Teilnehmer an den Teildisziplinen TU, TTM, TTW, TTX, TMI und TSP, muss sich guter Gesundheit erfreuen und die notwendige Fitness für die Teilnahme an einem sportlichen Wettkampf mitbringen. Speziell die Einzelläufer müssen im eigenen Interesse den für die Trail-Strecke erforderlichen Trainingsstand mitbringen und sollten um ihre eigene Gesundheit nicht zu gefährden nicht unter dem Einfluss von Schmerzmitteln (oder ähnlichen Medikamenten) stehen oder gerade eine Infektionskrankheit hinter sich haben.

## II. Sicherheit auf der Strecke

**Straßenüberquerung** **Art. 6** Während des Rennens wird an mehreren Stellen die öffentliche Straße überquert. Die Teilnehmer haben keine Vorfahrt und sind verpflichtet die Straßenverkehrsordnung ("Code de la Route") einzuhalten.

**Aufgabe des Rennens** **Art. 7** Alle Teilnehmer die am Tag des Trails ihre Startunterlagen mit ihrer Startnummer abholen, gelten als anwesend auf der Strecke. Im Falle einer Aufgabe des Rennens oder eines Nichtantretens, hat der Teilnehmer die Organisatoren oder einen Streckenposten darüber durch eine Abmeldung in Kenntnis zu setzen und seine Startnummer abzugeben.

**Kommunikation** **Art. 8** Angesichts der Länge der Strecken, besonders der großen Trail-Strecke, wird die Mitnahme eines Mobiltelefones (Handys) empfohlen, um im Notfall schnellstmöglich Kontakt mit den Organisatoren aufnehmen zu können. Die benötigten Telefonnummern werden den Teilnehmern am Tag des Trails mitgeteilt.

**Streckenschließung** **Art. 9** Alle Strecken werden nach dem Durchgang des letzten Teilnehmers und unter Berücksichtigung der Zeiten des errechneten langsamsten Teilnehmers in Art. 24 offiziell geschlossen. Jeder Teilnehmer der sich nach dieser Streckenschließung willentlich noch auf einer der Strecken bewegt, gilt als ausgeschieden und unterliegt nicht mehr der Aufsicht und Sicherung durch die Organisation des Trails.

## III. Naturschutz

**Schutzgebiet** **Art. 10** Die Sportveranstaltung "ING Trail Uewersauer" ist nur Gast im Naturpark der Obersauer. Alle Teilnehmer sind daher besonders dazu angehalten Fauna und Flora zu respektieren. Es wird auf die vorhandene nationale Gesetzgebung in Sachen Naturschutz und Naturparks verwiesen.

Das Wegwerfen von Müll entlang der Strecke ist strengstens untersagt, Müll kann bei den Verpflegungsstellen entsorgt werden. „**Littering**“ **ausserhalb der Verpflegungszonen führt zur Disqualifikation.**

**Trinkbecher & Müll** **Art. 11** Zur Müllvermeidung wird es **an den Verpflegungsstellen** der Teildisziplinen **TU, TTM, TTW, TTX, TMI, NW3 und NW2 keine Trinkbecher** geben. Es ist verpflichtend für Teilnehmer, einen Trinkbecher für Getränke mitzuführen. **Ein Mehrwegbecher wird mit den Startunterlagen ausgehändigt.** Abfall ist ausschließlich an den Verpflegungspunkten zu entsorgen.

**Wege und Pfade** **Art. 12** Die vorgezeichneten Strecken sind bedingungslos einzuhalten. Das Verwenden von Abkürzungen und das Verlassen der Wege und Pfade sind nicht erlaubt. Unangemeldete Kontrollen werden durchgeführt und führen im Falle einer Zuwiderhandlung zur Disqualifikation.

**Begleitverbot** **Art. 13** Es ist den Teilnehmern nicht gestattet eine persönliche Begleitung auf der Strecke zu genießen (keine privaten Fahrzeuge, wie beispielsweise mitfahrende Mountain Bikes).

## IV. Spezielle Regelungen zu den angebotenen Teildisziplinen

*(a) Trail für Einzelpersonen (TU, TMI, TSP) und Staffelläufer (TTM, TTW, TTX)*

**Durchlaufkontrollen** **Art. 14** Der Streckenverlauf ist von den Läufern strikt einzuhalten. Durchlaufkontrollen werden während des Rennens an geheimen Stellen vorgenommen.

**Startnummer / Chip** **Art. 15** Die Startnummer ist gut sichtbar zu tragen, und der Chip ist an einem Schuh anzubringen gemäß den üblichen Empfehlungen von ChampionCHIP®.

(b) Staffelläufer (TTM, TTW, TTX)

**Wechsel bei Staffeln** **Art. 16** Für jede Staffel wird nur eine Startnummer und ein Chip ausgegeben. Die Startnummer ist gut sichtbar zu tragen. Die Startnummer und der Chip müssen an den zwei Wechselläufersorten vom ersten (bzw. zweiten) Läufer der Staffel an den zweiten (bzw. dritten) Läufer der Staffel weitergegeben werden. Um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, befinden sich die Wechselzonen jeweils ein paar Meter versetzt hinter der Verpflegungsstelle.

(c) Walking und Nordic Walking (NW3, NW2 und NW1)

**(Nordic) Walking** **Art. 17** Walking und Nordic Walking sind Freizeitsportangebote ohne Wettkampfcharakter. Aus organisatorischen Gründen erhalten die Teilnehmer ebenfalls eine Startnummer. Diese Startnummer dient jedoch nur der Durchgangs- und der Einlaufkontrolle im Ziel, nicht dem Erstellen einer Wertung.

**Ergebnislisten** **Art. 18** Die Teilnehmer der Walking-Strecken werden in einer alphabetisch sortierten Liste aufgeführt.

**Bewegungsform** **Art. 19** Es ist den Teilnehmern letztendlich frei überlassen zu wählen in welcher Bewegungsform, Walking oder Nordic Walking (mit Stöcken), sie die von ihnen gewählte Strecke bewältigen möchten.

**V. Organisatorisches und Hauptzeitplan**

**Infrastruktur** **Art. 20** Das Startbüro, sowie Start und Ziel aller Teildisziplinen sind bei der *Mehrzweckhalle in Heiderscheid*. Nebst ganztägiger Animation befinden sich dort auch Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten.

**Streckenkarte** **Art. 21** Die Teilnehmer sind gebeten die von der Organisation bereitgestellte *Karte* (im Internet oder in der Halle am Start) einzusehen um sich über die *Lage der Verpflegungs- und Wechselläufersorten* auf den Strecken zu informieren.

**Verpflegungsposten** **Art. 22** Jeder Teilnehmer, ausser Teilnehmer der Sprint Trail Strecke, muss seinen eigenen Becher mitführen da an den Verpflegungspunkten keine Becher ausgegeben werden.

**Hauptzeitplan** **Art. 23** Der Hauptzeitplan sieht folgenden Ablauf vor:

**17. November 2018**

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:

von **16h00 bis 18h30**

**18. November 2018**

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:

- von **06h45 bis 08h15** für die Teilnehmer: Uewersauer Trail 52km, Team Trail, Mid Trail, Walker/Nordic Walker 31,6km.

- von **06h45 bis 09h15** für die Teilnehmer: Sprint Trail 10,2km, Walker/Nordic Walker 21km + 10,2km.

Startzeiten der Rennen:

**08h45 Start** aller **Uewersauer Trail** Läufer **52km (TU, TTM, TTW, TTX)**

**09h00 Start** aller **Mid Trail** Läufer **31,6km (TMI)**

**09h05 Start** für die **Walker/Nordic Walker 31,6km (NW3)**

**10h00 Start** - **Sprint-Trail-Teilnehmer 10,2km (TSP)**

- Walker/Nordic **Walker 21km (NW2)**

- Walker/Nordic **Walker 10,2km (NW1)**

**16h00 Endgültiger Zielschluß** in Heiderscheid für alle Teilnehmer (TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TSP, NW3, NW2, NW1), danach ist Artikel 9 anzuwenden.

**Preisverleihung in der Heiderscheider Mehrzweckhalle**

ab 12h15 Preisverleihung für Sprint-Trail-Teilnehmer

ab 13h15 Preisverleihung für Mid-Trail-Teilnehmer

ab 16h00 Preisverleihung für Uewersauer-Trail und Team-Trail-Teilnehmer

## Durchgangszeiten

**Art. 24** Die untenstehende Tabelle gibt Auskunft über die Durchgangszeiten der Teilnehmer auf den verschiedenen Strecken. In der Spalte „Letzter“ steht die voraussichtliche Uhrzeit des Eintreffens des langsamsten Teilnehmers. Für Teilnehmer welche erst nach dieser Zeitangabe an der entsprechenden Verpflegungsstelle erscheinen, kann die Verpflegung nicht mehr garantiert werden. Außerdem ist Art. 9 anwendbar.

Uewersauer-Trail (TU, TTM, TTW, TTX)				Mid-Trail (TMI)				Sprint-Trail (TSP)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	08:45	08:47	0	Start	09:00		0	Start	10:00	
10,6	Ravi 1	09:24	10:06	10,6	Ravi 1	09:39	10:19	4,8	Ravi R	10:18	10:43
19	Ravi 2 (*)	09:56	11:09	19	Ravi 2	10:11	11:24	10,2	Ziel	10:40	11:43
25	Ravi 3	10:29	12:07	26,3	Ravi R	10:45	12:43				
35,2	Ravi 4 (*)	11:11	13:28	31,6	Ziel	11:11	13:44				
41,2	Ravi 5	11:50	14:30								
46,2	Ravi 6	12:12	15:12								
52	Ziel	12:39	16:00								

(\*) Wechsellpunkt für Staffel-Teilnehmer (TTM, TTW, TTX)

Nordic Walking (NW3)				Nordic Walking (NW2)				Nordic Walking (NW1)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	09:05		0	Start	10:00		0	Start	10:00	
10,6	Ravi 1	10:24	11:14	4,8	Ravi R	10:33	11:13	4,8	Ravi R	10:37	11:13
19	Ravi 2	11:27	12:57	10,2	Ravi 5	11:11	12:42	10,2	Ziel	11:25	12:50
26,3	Ravi R	12:35	14:33	15,2	Ravi 6	11:46	14:00				
31,6	Ziel	13:17	16:00	21	Ziel	12:27	15:31				

