

Regelwerk der 19. Ausgabe des "ING Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Teildisziplinen und Teilnehmer

Teildisziplinen

Art. 1 Der „ING Trail Uewersauer“ in seiner 19. Auflage am 21. November 2021 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 großen Strecke („long“, Kürzel **NW3**).

Die aufgeführten Strecken sind als Rundkurse ausgeschildert:

Strecken	Länge	Teildisziplinen	Wertung
Uewersauer Trail	ca. 51,8 km	TU, TTM, TTW, TTX	Ja
Mid-Trail Nordic-Walking „long“	ca. 30,5 km	TMI NW3	Ja Nein
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	ca. 11,3 km	TSP NW1	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 Samstag eine Nachmeldung zum erhöhten Preis mit Barbezahlung vornehmen.

Teildisziplinen	Einschreibgebühr bis einschließlich 12. September 2021	Einschreibgebühr 13. September 2021 bis einschließlich 17. Oktober 2021	Einschreibgebühr 18. Oktober 2021 bis einschließlich 10. November 2021 20h	Nachmeldegebühr vor Ort am Samstag 20. November 2021
TU	40,- €	45,- €	50,- €	70,- €
TTM, TTW, TTX	100,- € (für 3 Personen)	100,- € (für 3 Personen)	120,- € (für 3 Personen)	150,- € (für 3 Personen)
TMI	35,- €	35,- €	35,- €	50,- €
TSP	18,- €	22,- €	22,- €	35,- €
NW3	25,- €	30,- €	32,- €	40,- €
NW1	18,- €	20,- €	22,- €	35,- €

Als Gegenleistung für die Einschreibgebühr erhalten die Teilnehmer Verpflegung auf der Strecke, ein Geschenk, ein Lunchpaket mit Getränken nach Zieleinlauf und weitere Leistungen. Kurzfristige Abmeldungen berechtigen nicht zur Rückerstattung der Einschreibgebühr. Es wird den Teilnehmenden empfohlen, direkt bei der Anmeldung bei chiplauf.de eine Annullationsversicherung abzuschließen.

Zeitnahme

Art. 4 Die offizielle Zeitnahme erfolgt mit einem in die Startnummer integrierten Einweg-Chip, welcher nicht zurückgeben werden muss. Für Walker und Nordic Walker (NW3 und NW1) 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.

Trinkbecher & Abfall **Art. 11** Zur Müllvermeidung wird es **an den Verpflegungsstellen** aller Teildisziplinen **keine Trinkbecher** geben. Es ist verpflichtend für Teilnehmer, einen Trinkbecher für Getränke mitzuführen. Das Wegwerfen von Müll entlang der Strecke ist strengstens untersagt, Abfall ist ausschließlich an den Verpflegungspunkten zu entsorgen. „**Littering**“ **außerhalb der Verpflegungszone kann zur Disqualifikation führen.**

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 mit integriertem Zeitnahme-Chip muss während des ganzen Rennens gut sichtbar getragen werden. Die Startnummer berechtigt ebenfalls zur Verpflegung, Geschenk und Lunchpaket.

(b) Staffelläufer (TTM, TTW, TTX)

Wechsel bei Staffeln **Art. 16** Für jede Staffel wird nur eine **Startnummer mit integriertem Chip** ausgegeben. Die Startnummer ist gut sichtbar zu tragen. **Die Startnummer muss an den zwei Wechsellpunkten** 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 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. Die Startnummer berechtigt ebenfalls zur Verpflegung, Geschenk und Lunchpaket.

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*. Leider stehen dieses Jahr **keine** Kleiderabgabe, Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten zu Verfügung. Toiletten befinden sich in der Nähe von Start und Ziel.

Streckenkarte **Art. 21** Die Teilnehmer sind gebeten die von der Organisation bereitgestellte *Karte* (im Internet oder dem Startbereich) einzusehen, um sich über die *Lage der Verpflegungs- und Wechsellpunkte* auf den Strecken zu informieren.

Verpflegungsposten **Art. 22** Jeder Teilnehmer muss seinen eigenen Becher mitführen da an den Verpflegungspunkten keine Becher ausgegeben werden.

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

20. November 2021

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:

von **16h00 bis 18h00**

21. November 2021 (keine Nachmeldungen möglich)

Abholen der Startunterlagen:

- von **06h30 bis 07h30** für die Teilnehmer: Uewersauer Trail 51,8km, Team Trail, Mid Trail, Walker/Nordic Walker 30,5km.
- von **06h30 bis 09h00** für die Teilnehmer: Sprint Trail 11,3km, Walker/Nordic Walker 11,3km.

Startzeiten der Rennen:

08h30 Start aller **Mid Trail** Läufer **30,5km (TMI)**

08h35 Start für die **Walker/Nordic Walker 30,5km (NW3)**

08h45 Start aller **Uewersauer Trail** Läufer **51,8km (TU, TTM, TTW, TTX)**

10h00 Start - **Sprint-Trail-Teilnehmer 11,3km (TSP)**

- Walker/Nordic **Walker 11,3km (NW1)**

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

Siegerehrung im Nahzielbereich

- Sprint Trail Damen / Herren, sofort nach Erhalt der Ergebnislisten, gegen 10h45
- Mid-Trail Damen / Herren, sofort nach Erhalt der Ergebnislisten, gegen 11h00
- Uewersauer-Trail und Team Trail Damen / Herren / Teams, sofort nach Erhalt der Ergebnislisten

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.

Mid-Trail (TMI)				Uewersauer-Trail (TU, TTM, TTW, TTX)				Sprint-Trail (TSP)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	08:30		0	Start	08:45		0	Start	10:00	
10,5	Ravi 4	09:08	09:53	7,9	Ravi 1	09:15	09:50	6	Ravi R	10:19	10:46
18,3	Ravi 5	09:40	11:02	16,6	Ravi 2(*)	09:50	11:04	11,3	Ziel	10:38	11:38
24,5	Ravi 6	10:05	11:58	24,2	Ravi 3	10:20	12:06				
30,5	Ziel	10:29	12:52	31,9	Ravi 4(*)	10:52	13:11				
				39,7	Ravi 5	11:25	14:17				
				45,9	Ravi 6	11:51	15:10				
				51,8	Ziel	12:18	16:03				

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

Nordic Walking (NW3)				Nordic Walking (NW1)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	08:35		0	Start	10:00	
10,5	Ravi 4	10:00	10:56	6	Ravi R	10:48	11:31
18,3	Ravi 5	11:07	12:47	11,3	Ziel	11:30	12:50
24,5	Ravi 6	11:59	14:20				
30,5	Ziel	12:50	15:50				

