

Regelwerk der 20. Ausgabe des "Foyer Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Teildisziplinen und Teilnehmer

Teildisziplinen

Art. 1 Der "Foyer Trail Uewersauer" in seiner 20. Auflage am 20. November 2022 in Heiderscheid (Luxemburg) besteht ausfolgenden 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. 52,1 km	TU, TTM, TTW, TTX	Ja
Mid-Trail Nordic-Walking "long"	ca. 33,1 km	TMI NW3	Ja Nein
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	ca. 10,7 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 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 bis einschließlich 20. Oktober 2022	Einschreibgebühr 21. Oktober 2022 bis 10. November 2022 20h	Nachmeldegebühr vor Ort am 19. und 20. November 2022
TU	45,- €	50,- €	70,- €
TTM, TTW, TTX	100,- € (für 3 Personen)	120,- € (für 3 Personen)	150,- € (für 3 Personen)
TMI	35,- €	40,- €	50,- €
TSP	20,- €	25,- €	35,- €
NW3	35,- €	40,- €	50,- €
NW1	20,- €	25,- €	35,- €

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. 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 von ihm bei der Anmeldung gewählten 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 "Foyer 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, warmer Mahlzeit und weiteren Leistungen.

(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, warmer Mahlzeit und weiteren Leistungen.

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 Kleiderabgabe, Umkleidekabinen und Duschmöglichkeiten. 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:

19. November 2022

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:
von **16h00 bis 18h00**

20. November 2022

Abholen der Startunterlagen:

von **06h45 bis 08h00** für die Teilnehmer: Uewersauer Trail 52,1km, Team Trail, Mid Trail, Walker/Nordic Walker 33,1km.

von **06h45 bis 09h00** für die Teilnehmer: Sprint Trail 10,7km, Walker/Nordic Walker 10,7km.

Startzeiten der Rennen:

08h45 Start aller Uewersauer Trail Läufer 52,1km (TU, TTM, TTW, TTX)

08h45 Start Mid Trail Läufer 33,1km (TMI)

08h50 Start Walker/Nordic Walker 33,1km (NW3)

09h45 Start Sprint-Trail-Teilnehmer 10,7km (TSP)

09h45 Start Walker/Nordic Walker 10,7km (NW1)

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

Preisverleihung in der Heiderscheider Mehrzweckhalle


ab 12h00 Preisverleihung für Sprint-Trail-Teilnehmer

ab 13h00 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 den Spalten "time limit" 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.

	Trail 52 km			Mid Trail 33 km					Sprint Trail 10km			
	km	fastest	time limit	km	RUN fastest	runners time limit	Walk fastest	walkers time limit	km	RUN fastest	runners time limit	walkers time limit
Start	0	08:45	08:47	0	08:45	08:47	08:50	08:50	0	09:45	09:46	09:46
	10,6	09:26	10:03	10,6	09:26	10:03	10:16	11:06				
 	20	10:04	11:14	20	10:04	11:14	11:36	12:55				
Esch/Sauer after 11.35 a.m. mandatory diversion to "Mid Trail 33,1km" route	22,6	10:15	11:35	22,6	10:15	11:36	11:59	13:30				
				26,6	10:30	12:06	12:31	14:14	4,2	09:57	10:15	10:49
	29,2	10:46	12:33									
 	35,4	11:14	13:24									
	41,4	11:40	14:14									
	46,5	12:09	15:08									
Finish	52,1	12:37	16:00	33,1	11:03	13:20	13:41	15:51	10,7	10:28	11:26	12:26



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

