

Règlement de la 20ième édition du "Foyer Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Disciplines et participants

disciplines

Art. 1 Le "Foyer Trail Uewersauer" dans sa 20ième édition le 20 novembre 2022 à Heiderscheid (Luxembourg) comporte les disciplines suivantes:

- (1) Uewersauer-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TU**);
- (2) Uewersauer-Trail : Course pour équipes à relais à trois personnes (hommes, dames ou mixtes, abréviations **TTM, TTW, TTX**), qui se relaient à deux points prédéterminés du parcours;
- (3) Mid-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TMI**);
- (4) Sprint-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TSP**);
- (5) Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) sur un parcours court („short“, abréviation **NW1**);
- (6) Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) sur un grand parcours („long“, abréviation **NW3**).

Les parcours fléchés suivants forment chacun une grande boucle:

Parcours	Distance	Discipline	Classement
Uewersauer Trail	approx. 52,1 km	TU, TTM, TTW, TTX	Oui
Mid-Trail Nordic-Walking „long“	approx. 33,1 km	TMI NW3	Oui Non
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	approx. 10,7 km	TSP NW1	Oui Non

Les parcours énumérés se recoupent partiellement et ils se partagent les mêmes points de ravitaillement (cf. carte en annexe).

respect des règles

Art. 2 Tous les participants se doivent de connaître le contenu du présent règlement et d'obéir aux indications des organisateurs et des personnes postées sur le parcours.

inscriptions

Art. 3 Les inscriptions peuvent être réalisées en ligne à partir du site Internet. La liste de départ officielle ne comportera que les noms des participants qui auront payés leur droit d'inscription dans la période des pré-inscriptions (preuve de paiement à l'appui) ou procédés à une inscription tardive payable en liquide au tarif majoré le weekend du Trail.

disciplines	droit d'inscription jusqu'au 20 octobre 2022 inclus	droit d'inscription du 21 octobre 2022 jusqu'au 10 novembre 2022 à 20h00	inscription tardive (tarif majoré) le 19 et 20 novembre 2022 sur place
TU	45,- €	50,- €	70,- €
TTM, TTW, TTX	100,- € (pour 3 personnes)	120,- € (pour 3 personnes)	150,- € (pour 3 personnes)
TMI	35,- €	40,- €	50,- €
TSP	20,- €	25,- €	35,- €
NW3	35,- €	40,- €	50,- €
NW1	20,- €	25,- €	35,- €

En contrepartie pour le paiement de leur droit d'inscription, les participants ont droit au ravitaillement sur le parcours, à un cadeau, à un repas chaud après l'arrivée et à d'autres prestations. Le retrait à brève échéance par le participant de son inscription ne donne pas droit à la restitution du droit d'inscription. Il est conseillé aux participants de souscrire à une assurance d'annulation lors de l'inscription auprès de « chiplauf.de ».

Chronométrage

Art. 4 Le chronométrage officiel s'effectue à l'aide d'une puce jetable intégrée au dossard, qui ne doit pas être rendue. Pour les Walker et les Nordic Walker (NW3 et NW1) l'art. 17 est applicable.

responsabilité **Art. 5** Tous les participants sont conscients avant de prendre le départ de leur discipline choisie, qu'ils participent à leurs propres risques et périls et qu'ils sont responsables des dommages qui leurs sont imputables. Chaque participant, et ceci vaut particulièrement pour ceux prenant le départ dans les disciplines TU, TTM, TTW, TTX, TMI et TSP, doit être en bonne santé et avoir une bonne condition physique lui permettant de participer à cette compétition sportive. Dans leur propre intérêt, il est rappelé aux coureurs individuels de veiller à avoir un degré d'entraînement suffisant et d'éviter de prendre le départ s'ils sont sous l'effet d'un médicament anti-douleur (ou semblable) ou s'ils étaient récemment atteints d'une infection quelconque.

II. Sécurité sur les parcours

voies publiques **Art. 6** Durant la course, la voie publique est traversée à plusieurs reprises. Les participants n'ont pas la priorité à ces endroits et sont dans l'obligation de respecter le "code de la route".

abandons **Art. 7** Chaque participant retirant son dossard le jour de la course au bureau de départ est supposé être présent après sur le parcours qu'il a choisi lors de son inscription. En cas de non-départ ou d'abandon, le participant est dans l'obligation d'en informer les organisateurs ou les personnes postées le long du parcours et de rendre son dossard.

communication **Art. 8** Compte tenu de la longueur du parcours, particulièrement du grand parcours du Trail, il est recommandé aux participants de s'équiper d'un téléphone portable afin de pouvoir en cas de problème majeur prendre contact sans perte de temps avec les organisateurs. Les numéros de téléphones utiles seront communiqués aux participants le jour du Trail.

fermeture parcours **Art. 9** Les parcours sont fermés officiellement après le passage du dernier participant dans l'application des temps estimatifs du plus lent participant repris dans le tableau à l'article 24. Tout participant qui demeurera de son plein gré sur un des parcours après la clôture officielle sera considéré comme hors course et ne bénéficiera plus de la supervision et de l'appui de la part de l'organisation du Trail.

III. Protection de la nature

réserve naturelle **Art. 10** La manifestation sportive "Foyer Trail Uewersauer" bénéficie de l'hospitalité bienveillante du Parc naturel de la Haute-Sûre. Voilà pourquoi tous les participants sont particulièrement tenus de respecter la faune et la flore. La législation nationale existante en matière de protection de la nature et des parcs naturels est également rappelée.

gobelet & ordure **Art. 11** Afin de réduire les déchets, il n'y aura **plus de gobelets** en plastique jetables **aux ravitaillements**. Ceci oblige les participants de se munir d'un gobelet. Il est strictement interdit de jeter des déchets le long du parcours. Les déchets peuvent être éliminés aux zones de ravitaillement. **« Littering » en dehors des zones de ravitaillement peut mener à la disqualification.**

chemins et sentiers **Art. 12** Les parcours fléchés sont à respecter scrupuleusement. Il n'est pas permis d'emprunter des raccourcis et de quitter les chemins et les sentiers. Des contrôles inopinés seront effectués et pourront en cas de constatation de comportement non conforme mener à la disqualification des participants en faute.

exclusion accompagnement **Art. 13** Les participants n'ont pas le droit de bénéficier d'un accompagnement personnel sur le parcours (pas de véhicules privés quelconques, y compris par exemple des V.T.T.).

IV. Dispositions spécifiques pour les disciplines proposées

(a) Trail pour coureurs individuels (TU, TMI, TSP) et équipes (TTM, TTW, TTX)

contrôles de passage **Art. 14** Le tracé du parcours fléché est à respecter scrupuleusement. Des contrôles de passage seront réalisés à des endroits tenus secrets.

dossard et chip **Art. 15** Le dossard avec puce intégrée est à porter de manière bien visible tout au long de la course.
Le numéro de départ donne également droit au ravitaillement, un cadeau et un repas chaud après l'arrivée.

(b) Course à relais (TTM, TTW, TTX)

relais **Art. 16** Un seul **dossard avec puce intégrée** est attribué à chaque équipe de relais. Le dossard est à porter de manière bien visible. **Aux deux points relais, le dossard est passé au relayeur suivant**, c.-à-d. du premier (respectivement deuxième) au deuxième (resp. troisième) coureur de l'équipe. Afin de garantir un déroulement optimal, les points relais seront placés légèrement à l'écart après les points de ravitaillement correspondants.

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

(Nordic) Walking **Art. 17** Le Walking et le Nordic Walking sont des offres de sport-loisir sans caractère de compétition. Pour des raisons en rapport avec l'organisation, ces participants sont également munis d'un dossard. Ce-dernier sert uniquement à contrôler le passage, aucun classement n'étant établi. Le numéro de départ donne également droit au ravitaillement, un cadeau et un repas chaud après l'arrivée.

classement **Art. 18** Les participants du Walking et Nordic Walking seront classés dans une liste triée de manière alphabétique en fonction des noms.

style de mouvement **Art. 19** Les participants sont loïsibles de choisir la forme de déplacement, Walking ou le Nordic Walking (avec bâtons), dans laquelle ils comptent se déplacer sur le parcours de leur choix.

V. Organisation et horaire

infrastructure **Art. 20** Le bureau de départ, ainsi que le départ et l'arrivée de toutes les disciplines sont situés près du hall polyvalent à Heiderscheid. Une garde-robe, des vestiaires et des douches sont disponibles à cet endroit qui bénéficiera d'une animation durant toute la journée du Trail. Des toilettes sont situées près du départ et de l'arrivée.

carte du parcours **Art. 21** Les participants sont priés de prendre connaissance de la carte préparée et diffusée par les organisateurs (sur internet ou sur le lieu de départ), afin de s'informer sur l'emplacement des ravitaillements et des points relais sur les parcours.

ravitaillement **Art. 22** Comme il n'y a plus de distribution de gobelets aux ravitaillements, les participants, doivent se munir d'un gobelet personnel.

calendrier et horaire **Art. 23** Le calendrier et l'horaire prévoient le déroulement suivant :

19 novembre 2022

Inscription tardive et retrait des documents de course (dossards etc.) :
de **16h00 à 18h30**

20 novembre 2022

Inscription tardive et retrait des documents de course (dossards etc.) :

de **06h45 à 08h00** pour les participants : Uewersauer Trail 52,1km, Team Trail, Mid Trail Walker/Nordic Walker 33,1km.

de **06h45 à 09h00** pour les participants : Sprint Trail 10,7km, Walker/Nordic Walker 10,7km.

Départ des différentes courses :

08h45 Départ de tous les coureurs **Uewersauer Trail 52,1km (TU, TTM, TTW, TTX)**

08h45 Départ de tous les coureurs **Mid Trail 33,1km (TMI)**

08h50 Départ pour les **Walker/Nordic Walker 33,1km (NW3)**

09h45 Départ de tous les coureurs **Sprint-Trail 10,7km (TSP)**

09h45 Départ pour les **Walker/Nordic Walker 10,7km (NW1)**

16h00 Clôture définitive de l'arrivée à Heiderscheid pour tous les participants (TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TSP, NW3, NW1), après l'art. 9 est applicable.

Remise des prix au hall polyvalent à Heiderscheid :

vers 12h00 remise des prix pour les coureurs du Sprint-Trail

vers 13h00 remise des prix pour les coureurs du Mid-Trail

vers 16h00 remise des prix pour les coureurs de l'Uewersauer-Trail et Team-Trail

temps de passage

Art. 24 Le tableau ci-dessous renseigne sur les temps de passage des participants sur les différents parcours. Dans la colonne "time limit" sont repris les temps de passage prévus pour le participant le plus lent. Pour les participants se présentant après ces temps aux points de ravitaillement, l'approvisionnement ne pourra plus être garanti. La règle édictée par l'article 9 est alors applicable.

	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



Point relais pour les équipes engagées (TTM, TTW, TTX)

