

Bonjour chère coureuse, cher coureur,

Le 19 novembre approche à grands pas et avec lui la 20ème édition du Foyer Trail Uewersauer.

En complément du règlement, voici quelques informations avant le départ du Foyer Trail Uewersauer :

1. Informations générales :

Départ et arrivée : Salle polyvalente à Heiderscheid (34 Neiewee, L-9157 Heiderscheid).

Parking : Des emplacements de parking à 400m du site de départ, le long de la rue "Am Clemensbongert".

La remise des dossards et les inscriptions tardives sont possibles jusqu'à environ 45 minutes avant le départ.

Garde-robe disponible, au site de départ / arrivée, pour déposer un sac de sport.

2. Horaires de départ :

- 08h00 : Uewersauer Trail 57,4km
- 08h15 : Uewersauer Team Trail 57,4km
- 09h00 : Cani Trail 21km
- 09h20 : Sprint Trail 10km
- 09h40 : Mid Trail 33,8km
- 09h45 : Wallker/Nordic Walker 10km & 21km

3. Équipement :

- Équipement obligatoire pour toutes les compétitions :

- ✓ Un téléphone portable (chargez-le avant la course, ne masquez pas votre numéro, en cas d'urgence communiquez votre position en fonction des kilomètres parcourus)
- ✓ Un gobelet ou une gourde personnelle d'au moins 15 cl.

- Équipement recommandé :

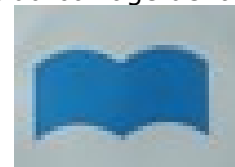
- ✓ Chaussures de trail imperméables et antidérapantes
- ✓ Une couverture de survie

4. Parcours :

- **Uewersauer Trail 57,4km**

Nouveau parcours avec le contournement du barrage de la Haute-Sûre. La distance est cette année de 57,4km avec D+2060m.

Comme d'habitude, le parcours sera balisé sur toute la distance. Sauf indication contraire, vous pouvez également suivre le balisage du circuit du barrage de la Haute-Sûre entre les kilomètres 17 et 29,9 et entre les kilomètres 30,5 et 41. Ceci au cas où il y aurait des problèmes avec le balisage de l'organisateur. Sur ces tronçons, le balisage du sentier du lac, vague bleue sur fond blanc, est également valable.



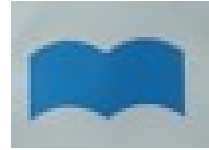
En raison du nouveau parcours, il est difficile d'estimer si le temps limite de 8h45 est suffisant. C'est pourquoi nous analyserons les temps pendant la course et élargirons l'heure d'arrivée si nécessaire. **C'est pourquoi nous demandons à tous les coureurs qui visent un temps final de 7h30 ou plus de se munir d'une lampe frontale/lampe de poche en état de marche. Ceci pour le cas où les coureurs n'atteindraient pas l'arrivée avant 16h45.**

- **TEAM Trail 57,4km (17,9km - 23,3km - 16,2km)**

Nouvelle **heure de départ : 8h15**

Un seul dossard avec puce intégrée sera distribué à chaque équipe de relais. Aux deux points de changement, le dossard doit être transmis au coureur suivant.

Le deuxième coureur peut, en plus du balisage du Trail Uewersauer, suivre si nécessaire le balisage du circuit du lac de la Haute-Sûre. Sur le deuxième tronçon, sauf indication contraire, le balisage du chemin est donc également valable, à savoir une vague bleue sur fond blanc.



Nouveau parcours et nouveaux points de changement

Point de relais 1: à Liefrange (sortie du village, au lac de barrage) sur la route CR318 / N26 - parking "base nautique" Yacht club: 49.904429 , 5.877432
[Google Maps Link - Liefrange](#)

Point de relais 2: à Lutzhausen au croisement des routes N27 - CR314: 49.907121 , 5.890432 [Google Maps Link - Lutzhausen](#)

- **Canicross 21km**

Trail uniquement pour coureurs **avec chien**

Équipement du coureur :

- Ceinture de canicross
- Laisse élastique de canicross de 2 m max.
- Chaussures de trail

Équipement du chien :

- Harnais de canicross long adapté au chien (X-Back, Open-Back,...)
- PAS de harnais court comme le harnais K9 ou le harnais de randonnée

Âge du chien : au moins 24 mois.

Les vaccins suivants sont obligatoires (VETCHECK) : Rage, maladie de Carré, hépatite, parvovirus, toux de chenil, leptospirose

Les chiens doivent TOUJOURS être tenus en laisse !

- **Sprint Trail 10km**

En raison de travaux, le parcours a dû être modifié sur les derniers kilomètres et fait désormais 9,6 km.

- **Mid Trail**

Nouveau parcours jusqu'au kilomètre 19,7. Traversée du lac de la Haute-Sûre via la passerelle flottante à Lutzhausen. Le parcours est devenu plus technique que les années précédentes, Attention dans les descentes au km 10,3 et au km 19,1.

- **Walking / Nordic Walking**

Le Walking et le Nordic Walking sont des offres de sport-loisir sans caractère de compétition. Les participants du Walking et Nordic Walking seront classés dans une liste triée de manière alphabétique en fonction des noms. Les participants sont libres 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.