

# 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 19. November 2023 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) Cani-Trail Rennen für Einzelläufer **mit Hund** (Kürzel **TCA**)
- (5) Sprint-Trail: Rennen für Einzelläufer (Kürzel **TSP**);
- (6) Nordic Walking oder Walking (kein Rennen) auf einer kurzen Strecke („short“, Kürzel **NW1**);
- (7) Nordic Walking oder Walking (kein Rennen) auf einer großen Strecke („long“, Kürzel **NW2**).

Die aufgeführten Strecken sind als Rundkurse ausgeschildert:

Strecken	Länge	Teildisziplinen	Wertung
Uewersauer Trail	ca. 57,4 km	<b>TU</b>	Ja
Uewersauer Team Trail 17,9km – 23,3km – 16,2km	ca. 57,4 km	<b>TTM, TTW, TTX</b>	Ja
Mid-Trail	ca. 33,8 km	<b>TMI</b>	Ja
Cani-Trail Nordic-Walking "long"	ca. 21 km	<b>TCA</b> <b>NW2</b>	Ja Nein
Sprint-Trail Nordic-Walking „short“	ca. 10 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 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.

#### Einschreibgebühren 2023:

Teildisziplinen	bis 30.04.	01.05. - 20.08.	21.08. - 15.10.	16.10. – 12.11.	Nachmeldegebühr vor Ort am 18.11 und 19.11
<b>TU</b>	40,- €	46,- €	52,- €	57,- €	70,- €
<b>TTM, TTW, TTX</b>	100,- € (für 3 Personen)	105,- € (für 3 Personen)	105,- € (für 3 Personen)	110,- € (für 3 Personen)	120,-€ (für 3 Personen)
<b>TMI</b>	32,- €	36,- €	40,- €	45,- €	50,- €
<b>TCA</b>	28,- €	32,- €	35,- €	40,- €	50,- €
<b>TSP</b>	18,- €	20,- €	23,- €	25,- €	30,- €
<b>NW2</b>	25,- €	29,- €	32,- €	36,- €	40,- €
<b>NW1</b>	18,- €	18,- €	23,- €	25,- €	30,- €

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 (NW2 und NW1) gilt Art. 19.

**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, TCA 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. 26 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 An den Verpflegungsstellen gibt es keine Trinkbecher.** 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 können im Falle einer Zuwiderhandlung zur Disqualifikation führen.

**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), mit Hund (TCA) 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 einer warmen Mahlzeit im Zielbereich.

(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) Cani Trail - Trail für **Einzelpersonen mit Hund** (TCA)

**Cani Trail**

**Art. 17 Rennen nur für Läufer mit Hund.**

Die Besonderheit des Canitrails ist die Verbindung eines einzelnen Hundes und eines Läufers, die auf definierte Weise miteinander verbunden sind.

Hund und Läufer bilden ein Zweiergespann, wobei letzterer stets auf das Wohlbefinden seines Hundes achten muss. Der Teilnehmer berücksichtigt die Regeln, die für diesen Sport gelten, und verpflichtet sich jederzeit zu einem respektvollen Verhalten gegenüber seinem Hund, aber auch gegenüber den Hunden der anderen Teilnehmer. Darüber hinaus erstreckt sich dieser Respekt gegenüber den anderen Teilnehmern, des Publikums und der Organisatoren. Der Teilnehmer ist allein für das Verhalten seines Hundes verantwortlich, sowohl auf dem Veranstaltungsgelände als auch auf den Strecken.

Wir betonen insbesondere die folgenden Regeln:

- Hunde müssen sowohl auf dem Veranstaltungsgelände als auch auf den Strecken an der Leine geführt werden.
- Es ist verboten, einen Hund an irgendeinem Ort unbeaufsichtigt zu lassen.

In dieser Hinsicht wird jedes Verhalten, das als unsportlich angesehen wird und dem Image des Sports schadet, bestraft. Während des Rennens müssen die schnelleren Läufer den langsameren Läufern deutlich und hörbar mitteilen, dass sie Sie überholen möchten. Der langsamere Läufer darf sich dem nicht widersetzen. Er muss daher zur Seite gehen und seinen Hund unter Kontrolle halten, um das Überholmanöver nicht zu stören. Es ist dem schnelleren Läufer untersagt, das langsamere Paar zu "schneiden", indem er zwischen Hund und Läufer hindurchgeht.

Wenn möglich, nimmt der Hund an der Siegerehrung teil.

**Ausrüstung**

**Art. 18** Läufer Ausrüstung

- Canicrossgürtel
- max. 2m elastische Canicross Laufleine
- Trailschuhe

Ausrüstung Hund

- dem Hund passendes, langes Canicrossgeschirr (X-Back, Open-Back,...)
- KEIN Kurzgeschirr wie z.B. K9-Geschirre oder Wandergeschirre

Alter des Hundes: mindestens 24 Monate

Folgende Impfungen sind Pflicht (VETCHECK): Tollwut, Staupe, Hepatitis, Parvovirose, Zwingerhusten, Leptospirose

(d) Walking und Nordic Walking (NW3 und NW1)

**(Nordic) Walking**

**Art. 19** 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 sowie einer warmen Mahlzeit im Zielbereich.

**Ergebnislisten**

**Art. 20** Die Teilnehmer der Walking-Strecken werden in einer alphabetisch sortierten Liste aufgeführt.

**Bewegungsform**

**Art. 21** 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. 22** 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. 23** 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. 24** Jeder Teilnehmer muss seinen eigenen Becher mitführen da an den Verpflegungspunkten keine Becher ausgegeben werden.

**Hauptzeitplan**

**Art. 25** Der Hauptzeitplan sieht folgenden Ablauf vor:

**18. November 2023**  
Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:  
 von **16h00 bis 18h30**

**19. November 2023**  
Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:  
 von **06h45 bis 07h15** für die Teilnehmer: Uewersauer Trail 57,4km und Team Trail  
 von **07h15 bis 08h30** für die Teilnehmer: Cani Trail 21km  
 von **07h15 bis 08h45** für die Teilnehmer: Sprint Trail 10km, Mid Trail 33,8km und Walker/Nordic Walker 10km & 21km

**Startzeiten der Rennen:**

**08h00 Start aller Uewersauer Trail Läufer 57,4km (TU, TTM, TTW, TTX)**

**09h00 Start Cani Trail Läufer mit Hund 21km (TCA)**  
**09h20 Start Sprint-Trail Läufer 10km (TSP)**  
**09h40 Start Mid Trail Läufer 33,8km (TMI)**

**09h45 Start Walker/Nordic Walker 10km (NW1) & 21km (NW2)**

**16h45 Endgültiger Zielschluß** in Heiderscheid für alle Teilnehmer (TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TCA, TSP, NW2, NW1), danach ist Artikel 9 anzuwenden.

**Preisverleihung in der Heiderscheider Mehrzweckhalle**  
 ab 12h00 Preisverleihung für Sprint-Trail-Teilnehmer  
 ab 12h30 Preisverleihung für Cani-Trail-Teilnehmer mit Hund  
 ab 14h30 Preisverleihung für Mid-Trail-Teilnehmer  
 ab 15h00 Preisverleihung für Uewersauer-Trail und Team-Trail-Teilnehmer

**Durchgangszeiten**

**Art. 26** 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 Uewersauer 19.11.2023**

ROADBOOK Points			Trail 57 km			Mid Trail 33 km			Cani Trail 22 km				Sprint Trail 10km			
	Location	Street N°	km	fastest	time limit	km	RUN fastest	runners time limit	km	RUN fastest	runners time limit	walkers time limit	km	RUN fastest	runners time limit	walkers time limit
Start	Heiderscheid Nelewee		0	08:00	08:02	0	09:40	09:42	0	09:00	09:00	09:45	0	09:20	09:20	09:45
	Ravi 1 49.91746179223, 5.93373103932		9,9	08:35	09:20	9,9	10:15	11:00	9,9	09:35	10:18	12:27				
	Liefrange- base nautique 49.90455703, 5.878137718	CR318 - N26	17,9	09:06	10:29											
	Boulaide-Arsdorf Pont misère Parking Vorstaumauer 49.917461792, 5.933731039	CR309	29,8	09:55	12:16											
	Neihaff Arsdorf-Insborn 49.89517018, 5.860130154	N27	36,3	10:24	13:18											
	Lultzhausen 49.90700002, 5.890418800	N27-CR314	41,2	10:43	14:02	17,5	10:45	12:06								
	Heischtergronn Millewee 49.904765184, 5.962514572		51,7	11:27	15:38	28,1	11:29	13:43	15,2	09:57	11:05	13:51	4,15	09:32	09:51	10:47
Finish	Heiderscheid		57,4	11:57	16:44	33,8	11:59	14:49	21	10:27	12:12	15:45	9,9	10:00	11:01	12:39



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

