

Règlement du "Foyer Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Disciplines et participants

disciplines

Art. 1 Le "Foyer Trail Uewersauer" dans sa 22ième édition le 16 novembre 2025 à Heiderscheid (Luxembourg) comporte les disciplines suivantes:

- (1) 57k Uewersauer-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **T57k**)
- (2) 57k Team 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) 33k Trail Lëlz : Course pour coureurs individuels (abréviation **T33k**)
- (4) 21k Trail Esch Sauer : Course pour coureurs individuels (abréviation **T21k**)
- (5) 21k Walk Esch Sauer : Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) (abréviation **W21k**)
- (6) 10k Trail H-Gronn : Course pour coureurs individuels (abréviation **T10k**)
- (7) 10k Walk H-Gronn : Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) (abréviation **W10k**)
- (8) 10 Cani Trail H-Gronn : Course pour coureurs individuels **avec chien** (abréviation **C10k**)

Les parcours fléchés suivants forment chacun une grande boucle :

Parcours	Distance	Discipline	Classement
57k Uewersauer Trail	approx. 57,4 km	T57k	Oui
57k Uewersauer Team Trail 17,9km – 23,3km – 16,2km	approx. 57,4 km	TTM, TTW, TTX	Oui
33k Trail Lëlz	approx. 33,8 km	T33k	Oui
21k Trail Esch Sauer 21k Walk Esch Sauer	approx. 21 km	T21k W21k	Oui Non
10k Trail H-Gronn 10k Walk H-Gronn 10k Cani Trail H-Gronn	approx. 10 km	T10k W10k C10k	Oui Non Oui

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.

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 (W21k et W10k) l'art. 19 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 T57k, TTM, TTW, TTX, T33k, T21k, T10k et C10k, 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 26. 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 Aucun gobelet ne sera disponible 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 (T57k, T33k, T21k, T10k), avec chien (C10k) 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.
--------	--

Canil Trail

Art. 17 Course que pour des coureurs accompagnés d'un chien.

Le canitrail a comme spécificité l'union d'un seul chien et d'un coureur, reliés entre eux de façon définie.

Le chien et le coureur forment un binôme, ce dernier doit toujours veiller au bien-être de son chien. Le participant prend en compte les règles qui s'appliquent à ce sport et s'engage à tout moment à faire preuve d'un comportement respectueux envers son chien, mais aussi les chiens des autres concurrents. En outre, ce respect s'étend vis-à-vis des autres participants, du public et des organisateurs. Le participant est seul responsable du comportement de son chien, aussi bien sur le site de l'évènement, que sur les parcours. Nous insistons particulièrement sur les règles suivantes :

- Les chiens doivent obligatoirement être tenus en laisse aussi bien sur le site de l'évènement, que sur les parcours.
- Il est interdit de laisser un chien sans surveillance en quelque lieu que ce soit.

A cet égard, tout comportement jugé anti sportif et qui nuit à l'image du sport sera sanctionné. Pendant la course, les coureurs plus rapides doivent avertir de manière claire et audible les coureurs plus lents qu'ils souhaitent les dépasser. Le coureur plus lent ne peut pas s'y opposer. Il doit donc s'écarter et garder son chien sous contrôle afin de ne pas perturber la manœuvre de dépassement. Il est interdit au coureur plus rapide de « couper » le binôme plus lent en passant entre le chien et le coureur.

Dans la mesure du possible, le chien participera à la cérémonie de remise des prix et prendra place sur le podium.

Équipement

Art. 18 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

(d) Walking et Nordic Walking (W21k et W10k)

(Nordic) Walking

Art. 19 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. 20 Les participants du Walking et Nordic Walking seront classés dans une liste triée de manière alphabétique en fonction des noms.

style de mouvement

Art. 21 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. 22 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. 23 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. 24 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. 25 Le calendrier et l'horaire prévoient le déroulement suivant :

15 novembre 2025

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

16 novembre 2025

Inscription tardive et retrait des documents de course (dossards etc.) :
de **06h15 à 07h15** pour les participants : Uewersauer Trail 57,4km et Team Trail
de **07h15 à 08h30** pour les participants : Cani Trail 10km
de **07h15 à 09h00** pour les participants : 33k Trail Lëlz ; 21k Trail & Walk Esch Sauer
de **08h45 à 10h00** pour les participants : 10k Trail & Walk H-Gronn

Départ des différentes courses :

08h00 Départ de tous les coureurs **57k Uewersauer Trail 57,4km (T57k)**
08h15 Départ de tous les coureurs **57k Team Trail 57,4km (TTM, TTW, TTX)**

09h20 Départ de tous les coureurs avec chien **10k Cani Trail 10km (C10k)**

09h40 Départ de tous les coureurs **33k Trail Lëlz 33,8km (T33k)**

09h40 Départ de tous les coureurs **21k Trail Esch Sauer 21km (T21k)**
09h45 Départ pour les Walker/Nordic Walker **21k Walk Esch Sauer (W21k)**

10h45 Départ de tous les coureurs **10k Trail H-Gronn 10km (T10k)**
10h45 Départ pour les Walker/Nordic Walker **10k Walk H-Gronn (W10k)**

Remise des prix au hall polyvalent à Heiderscheid :

vers 11h30 remise des prix pour les coureurs avec chien du Cani-Trail 10k
vers 12h30 remise des prix pour les coureurs du 10k Trail et 21k Trail
vers 14h30 remise des prix pour les coureurs du 33k Trail
vers 15h00 remise des prix pour les coureurs du 57k Uewersauer-Trail et Team-Trail

temps de passage

Art. 26 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 Uewersauer 16.11.2025

	Location	street N°	57k Trail Uewersauer			57k Team Trail Uewersauer			33k Trail Lëiz			21k Trail Esch Sauer			21k Walk Esch Sauer		
			km	fastest	time limit	km	fastest	time limit	km	fastest	time limit	km	fastest	time limit	km	Walk fastest	walkers time limit
Start	Heiderscheid Neiewee		0	08:00	08:02	0	08:15	08:17	0	09:40	09:42	0	09:40	09:42	0	09:45	09:45
✕	Ravi 1		9,9	08:38	09:20	9,9	08:53	09:32	9,9	10:18	11:05	9,9	10:18	11:05	9,9	11:06	12:27
✕	Liefrange- base nautique	CR318 - N26	17,9	09:13	10:32	17,9	09:28	10:42									
✕	Boulaide-Arsdorf Parking pont misère	CR309	29,8	10:12	12:34	29,8	10:27	12:40									
✕	Neihaff Arsdorf-Insborn	N27	36,3	10:43	13:37	36,3	10:58	13:42									
✕	Lultzhausen	N27-CR314	41,2	11:04	14:22	41,2	11:19	14:24									
✕	Heischtergronn Millewee Ravi		51,7	11:48	15:56	51,7	12:03	15:51	28,1	11:34	13:54	15,2	10:39	11:52	15,2	11:48	13:51
Finish	Heiderscheid		57,4	12:18	17:00	57,4	12:33	16:51	33,8	12:04	15:00	21	11:09	12:59	21	12:45	15:45



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



Trail Uewersauer 16.11.2025

	Location	street N°	10k Cani Trail H-Gronn			10k Trail H-Gronn			10k Walk H-Gronn		
			km	RUN fastest	runners time limit	km	RUN fastest	runners time limit	km	Walk fastest	walkers time limit
Start	Heiderscheid Neiewee		0	09:20	09:20	0	10:45	10:45	0	10:45	10:45
	Heischtergronn Millewee Ravi		4,15	09:33	09:53	4,15	10:57	11:16	4,15	11:16	11:52
Finish	Heiderscheid		9,9	10:01	11:04	9,9	11:23	12:21	9,9	12:12	13:44

