

Regelwerk der 15. Ausgabe des "ING Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Teildisziplinen und Teilnehmer

Teildisziplinen

Art. 1 Der „ING Trail Uewersauer“ in seiner 15. Auflage am 19. November 2017 in Heiderscheid (Luxemburg) besteht aus folgenden 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 mittellangen Strecke („medium“, Kürzel **NW2**);
- (7) 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 km	TU, TTM, TTW, TTX	Ja
Mid-Trail Nordic-Walking „long“	ca. 32,7 km	TMI NW3	Ja Nein
Nordic-Walking „medium“	ca. 22 km	NW2	Nein
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	ca. 11,3 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 ab August 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 Barzahlung vornehmen.

Teildisziplinen	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) bis einschließlich 17. September 2017	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) 18. September 2017 bis einschließlich 15. Oktober 2017	Einschreibgebühr (ohne Chipmiete) 16. Oktober 2017 bis einschließlich 14. November 2017	Nachmeldegebühr (ohne Chipmiete) vor Ort am 18. und 19. November 2017
TU	35,- € + evt. Chip-Miete	40,- € + evt. Chip-Miete	45,- € + evt. Chip-Miete	70,- € + evt. Chip-Miete
TTM, TTW, TTX	100,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	110,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	120,- € (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete	150,-€ (für 3 Personen) + evt. Chip-Miete
TMI, NW3	25,- € + evt. Chip-Miete	30,- € + evt. Chip-Miete	35,- € + evt. Chip-Miete	50,- € + evt. Chip-Miete
NW2	20,- €	25,- €	30,- €	40,- €
TSP, NW1	18,- € + evt. Chip-Miete	23,- € + evt. Chip-Miete	30,- € + evt. Chip-Miete	35,- € + evt. Chip-Miete

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.

ChampionCHIP®

Art. 4 Die offizielle Zeitnahme erfolgt mit Hilfe des bekannten Systems ChampionCHIP®. Für Teilnehmer ohne eigenen Chip wird die **Miete eines CHIPS** angeboten zum **Aufpreis von 7,- EUR**, wovon nach der Veranstaltung eine Kautions in Höhe von 3,- EUR erstattet wird. Das Mitführen eines CHIPS ist nur für die Teildisziplinen **TU, TTM, TTW, TTX, TMI und TSP** obligatorisch. Für Walker und Nordic Walker 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 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 "ING 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.

Das Wegwerfen von Müll entlang der Strecke ist strengstens untersagt, Müll kann bei den Verpflegungsstellen entsorgt werden. „**Littering**“ **ausserhalb der Verpflegungszonen führt zur Disqualifikation.**

Trinkbecher & Müll **Art. 11** Zur Müllvermeidung wird es **an den Verpflegungsstellen** der Teildisziplinen **TU, TTM, TTW, TTX, TMI, NW3 und NW2 keine Trinkbecher** geben. Es ist verpflichtend für Teilnehmer, einen Trinkbecher für Getränke mitzuführen. **Ein Mehrwegbecher wird mit den Startunterlagen ausgehändigt.** Abfall ist ausschließlich an den Verpflegungspunkten zu entsorgen.

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 ist gut sichtbar zu tragen, und der Chip ist an einem Schuh anzubringen gemäß den üblichen Empfehlungen von ChampionCHIP®.

(b) Staffelläufer (TTM, TTW, TTX)

Wechsel bei Staffeln **Art. 16** Für jede Staffel wird nur eine Startnummer und ein Chip ausgegeben. Die Startnummer ist gut sichtbar zu tragen. Die Startnummer und der Chip müssen an den zwei Wechselläufersorten 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, NW2 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.

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 Umkleidekabinen und Duschkabellen.

Streckenkarte **Art. 21** Die Teilnehmer sind gebeten die von der Organisation bereitgestellte *Karte* (im Internet oder in der Halle am Start) einzusehen um sich über die *Lage der Verpflegungs- und Wechselläufersorten* auf den Strecken zu informieren.

Verpflegungsposten **Art. 22** Jeder Teilnehmer, ausser Teilnehmer der Sprint Trail Strecke, muss seinen eigenen Becher mitführen da an den Verpflegungspunkten keine Becher ausgegeben werden.

Hauptzeitplan **Art. 23** Der Hauptzeitplan sieht folgenden Ablauf vor:

18. November 2017

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:

von **16h00 bis 18h30**

19. November 2017

Annahme von Nachmeldungen und Abholen der Startunterlagen:

- von **06h45 bis 08h15** für die Teilnehmer: Uewersauer Trail 52km, Team Trail, Mid Trail, Walker/Nordic Walker 32,7km.
- von **06h45 bis 09h15** für die Teilnehmer: Sprint Trail 11,3km, Walker/Nordic Walker 22km + 10km.

Startzeiten der Rennen:

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

09h00 Start aller **Mid Trail** Läufer **32,7km (TMI)**

09h05 Start für die **Walker/Nordic Walker 32,7km (NW3)**

10h00 Start - **Sprint-Trail-Teilnehmer 11,3km (TSP)**

- Walker/Nordic **Walker 22km (NW2)**

- Walker/Nordic **Walker 11,3km (NW1)**

16h00 Endgültiger Zielschluß in Heiderscheid für alle Teilnehmer (TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TSP, NW3, NW2, NW1), danach ist Artikel 9 anzuwenden.

Preisverleihung in der Heiderscheider Mehrzweckhalle

ab 12h15 Preisverleihung für Sprint-Trail-Teilnehmer

ab 13h15 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 der Spalte „Letzter“ 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.

Uewersauer-Trail (TU, TTM, TTW, TTX)				Mid-Trail (TMI)				Sprint-Trail (TSP)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	08:45	08:47	0	Start	09:00		0	Start	10:00	
10,6	Ravi 1	09:24	10:06	10,6	Ravi 1	09:39	10:19	4,8	Ravi R	10:18	10:43
19	Ravi 2 (*)	09:56	11:09	19	Ravi 2	10:11	11:24	11,3	Ziel	10:45	11:39
25	Ravi 3	10:29	12:07	26,3	Ravi R	10:45	12:30				
35,2	Ravi 4 (*)	11:11	13:28	32,7	Ziel	11:16	13:37				
42,3	Ravi 5	11:55	14:39								
48,3	Ravi 6	12:22	15:29								
52	Ziel	12:39	16:00								

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

Nordic Walking (NW3)				Nordic Walking (NW2)				Nordic Walking (NW1)			
Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter	Km	Ort	Erster	Letzter
0	Start	09:05		0	Start	10:00		0	Start	10:00	
10,6	Ravi 1	10:24	11:14	4,8	Ravi R	10:36	11:13	4,8	Ravi R	10:37	11:13
19	Ravi 2	11:27	12:57	12,3	Ravi 5	11:32	13:05	11,3	Ziel	11:25	12:50
26,3	Ravi R	12:35	14:33	18,3	Ravi 6	12:17	14:35				
32,7	Ziel	13:26	16:00	22	Ziel	12:45	15:31				

