

Hallo liebe Läuferin, lieber Läufer,

der 19. November rückt immer näher und somit die 20. Ausgabe des Foyer Trail Uewersauer.

Als Ergänzung zum Regelwerk hier einige Informationen vor dem Start des Foyer Trail Uewersauer:

1. Allgemeine Informationen:

Start- und Zielgelände: Mehrzweckhalle Heiderscheid (34 Neiewee, L-9157 Heiderscheid)

Parking: Parkplätze finden Sie 400m vom Startgelände entfernt, entlang der Straße „Am Clemensbongert“

Die Startnummernausgabe und Nachmeldungen sind bis etwa 45 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich

Kleiderabgabe möglich am Start- und Zielgelände

2. Startzeiten:

- 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: Walker/Nordic Walker 10km & 21km

3. Ausrüstung:

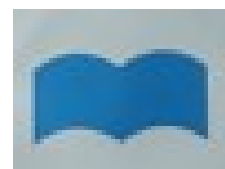
- Pflichtausrüstung für alle Wettkämpfe:
 - ✓ ein Mobiltelefon (laden Sie es vor dem Lauf auf, unterdrücken Sie Ihre Nummer nicht, im Notfall teilen Sie Ihren Standort anhand der absolvierten Kilometer mit)
 - ✓ ein persönlicher Trinkbecher oder Trinkgefäß von mindestens 15cl
- Empfohlene Ausrüstung:
 - ✓ wasserdichte und rutschfeste Trailshuhe
 - ✓ eine Überlebensdecke

4. Strecken:

- **Uewersauer Trail 57,4km**

Neue Strecke mit der Umrundung des Obersauer-Stausees. Die Distanz beträgt somit dieses Jahr 57,4km mit 2060 +-Hm.

Die Strecke wird wie üblich über die ganze Distanz markiert. Falls nicht anders gekennzeichnet, können Sie zwischen Kilometer 17 und 29,9 sowie von Kilometer 30,5 bis 41 auch der Markierung des Rundwanderweges des Obersauer-Stausees folgen. Dies für den Fall, dass es Probleme mit der Markierung des Organistors geben sollte. Auf diesen Teilstücken gilt also auch die Wegemarkierung, blaue Welle auf weißem Hintergrund.



Wegen der neuen Strecke ist es schwer einzuschätzen, ob das Zeitlimit von 8h45 ausreichend ist. Deswegen werden wir die Zeiten während des Laufes analysieren und den Zielschluss gegebenenfalls erweitern. **Deshalb bitten wir alle Läufer wo eine Endzeit von 7h30 oder mehr anvisieren, eine funktionsfähige Stirnlampe/Taschenlampe mitzuführen. Dies für den Fall wo die Läufer das Ziel nicht vor 16h45 erreichen.**

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

Neue **Startzeit: 8h15**

Für jede Staffel wird nur eine Startnummer mit integriertem Chip vergeben. Die Startnummer muss an den zwei Wechsellpunkten an den folgenden Läufer der Staffel weitergegeben werden.

Der zweite Läufer kann neben der Markierung des Trail Uewersauer, notfalls auch der Markierung des Rundwanderweges des Obersauer-Stausees folgen. Auf dem zweiten Teilstück, falls nicht anders gekennzeichnet, gilt also auch die Wegemarkierung blaue Welle auf weißem Hintergrund.



Neue Strecke und neue Wechsellpunkte

Wechsellpunkt 1: in Liefrange (Ortsausgang, am Stausee) an der Strasse CR318 / N26 - Parkplatz "base nautique" Yacht club: 49.904429 , 5.877432
[Google Maps Link - Liefrange](#)

Wechsellpunkt 2: in Lultzhausen an der Kreuzung der Strassen N27 - CR314: 49.907121 , 5.890432 [Google Maps Link - Lultzhausen](#)

- **Cani Trail 21km**

Trail nur für Einzelpersonen **mit Hund**

Ausrüstung Läufer:

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

Ausrüstung Hund:

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

Alter des Hundes: mindestens 24 Monate

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

Hunde müssen IMMER an der Leine geführt werden!

- **Sprint Trail 10km**

Wegen Arbeiten musste die Strecke auf den letzten Kilometern geändert werden und beträgt jetzt 9,6km.

- **Mid Trail**

Neue Strecke bis Kilometer 19,7. Überquerung der Fußgängerbrücke über den Obersauer Stausee in Lultzhausen. Die Strecke ist gegenüber den Vorjahren technischer geworden, Vorsicht an den Bergab-Passagen bei km10,3 und km19,1.

- **Walking / Nordic Walking**

Walking und Nordic Walking sind Freizeitsportangebote ohne Wettkampfcharakter. Die Teilnehmer der Walking-Strecken werden in einer alphabetisch sortierten Ergebnisliste aufgeführt. Es ist den Teilnehmern frei überlassen zu wählen in welcher Bewegungsform, Walking oder Nordic Walking (mit Stöcken), sie die Strecke bewältigen möchten.