

Règlement de la 20^{ème} édition du "Foyer Trail Uewersauer"

[www.trail-uewersauer.lu]

I. Disciplines et participants

disciplines

Art. 1 Le "Foyer Trail Uewersauer" dans sa 20^{ème} édition le 19 novembre 2023 à Heiderscheid (Luxembourg) comporte les disciplines suivantes:

- (1) Uewersauer-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TU**);
- (2) Uewersauer-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) Mid-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TMI**);
- (4) Cani-Trail : Course pour coureurs individuels **avec chien** (abréviation **TCA**);
- (5) Sprint-Trail : Course pour coureurs individuels (abréviation **TSP**);
- (6) Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) sur un parcours court („short“, abréviation **NW1**);
- (7) Nordic Walking ou Walking (n'est pas une course) sur un grand parcours („long“, abréviation **NW2**).

Les parcours fléchés suivants forment chacun une grande boucle :

Parcours	Distance	Discipline	Classement
Uewersauer Trail	approx. 57,4 km	TU	Oui
Uewersauer Team Trail 17,9km – 23,3km – 16,2km	approx. 57,4 km	TTM, TTW, TTX	Oui
Mid-Trail	approx. 33,8 km	TMI	Oui
Cani-Trail	approx. 21 km	TCA	Oui
Nordic-Walking „long“		NW2	Non
Sprint-Trail / Nordic-Walking „short“	approx. 10 km	TSP NW1	Oui Non

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.

Droit d'inscription 2023 :

disciplines	<i>jusqu'au 30.04</i>	<i>01.05 – 20.08</i>	<i>21.08. - 15.10</i>	<i>16.10. – 12.11.</i>	inscription tardive le 18.11 et 19.11 sur place
TU	40,- €	46,- €	52,- €	57,- €	70,- €
TTM, TTW, TTX	100,- € (pour 3 pers.)	105,- € (pour 3 pers.)	105,- € (pour 3 pers.)	110,- € (pour 3 pers.)	120,-€ (pour 3 pers.)
TMI	32,- €	36,- €	40,- €	45,- €	50,- €
TCA	28,- €	32,- €	35,- €	40,- €	50,- €
TSP	18,- €	20,- €	23,- €	25,- €	30,- €
NW2	25,- €	29,- €	32,- €	36,- €	40,- €
NW1	18,- €	18,- €	23,- €	25,- €	30,- €

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 (NW2 et NW1) 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 TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TCA et TSP, 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 (TU, TMI, TSP), avec chien (TCA) 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.

(c) Cani Trail - Trail pour **coureurs individuels avec chien** (TCA)

Cani 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 par exemple 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 (NW3, NW2 et NW1)

(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 :

18 novembre 2023

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

19 novembre 2023

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 21km
de 07h15 à 08h45 pour les participants : Sprint Trail 10km, Mid Trail 33,8km et Walker/Nordic Walker 10km & 21km

Départ des différentes courses :

08h00 Départ de tous les coureurs **Uewersauer Trail 57,4km (TU, TTM, TTW, TTX)**

09h00 Départ de tous les coureurs avec chien **Cani Trail 21km (TCA)**

09h20 Départ de tous les coureurs **Sprint Trail 10km (TSP)**

09h40 Départ de tous les coureurs **Mid Trail 33,8km (TMI)**

09h45 Départ pour les **Walker/Nordic Walker 10km (NW1) & 21km (NW2)**

16h45 Clôture définitive de l'arrivée à Heiderscheid pour tous les participants (TU, TTM, TTW, TTX, TMI, TCA, TSP, NW2, NW1), après l'art. 9 est applicable.

Remise des prix au hall polyvalent à Heiderscheid :

vers 12h00 remise des prix pour les coureurs du Sprint-Trail

vers 12h30 remise des prix pour les coureurs avec chien du Cani-Trail

vers 14h30 remise des prix pour les coureurs du Mid-Trail

vers 15h00 remise des prix pour les coureurs de l'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 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 Neiewee		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, 5.890418900	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



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

