

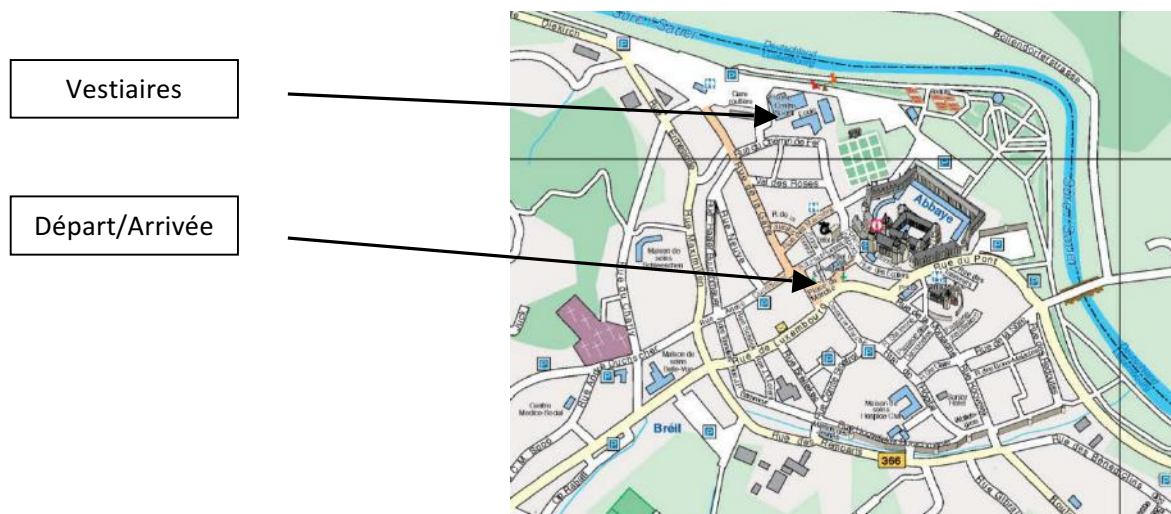
Infos pratiques

Arriver à Echternach

En voiture: suivez la BAB 1 et B51 en venant de Cologne ou de la région. En venant de Trêves suivez la B51 et N10. De Luxembourg-Ville prenez la E29.

En train: depuis les gares de Luxembourg, Wasserbillig et Ettelbruck, il existe des bus de ligne vers Echternach.

Se garer à Echternach



Récupérer mon dossard

Récupération des dossards à partir du samedi 07.09.2019 au jeudi 12.09.2019 pour tous les trails au magasin de sports CITABEL (3, rue du Château d'Eau, L-3364 Leudelingen) pendant les heures d'ouvertures.

Possibilité de récupérer les dossards de tous les trails sur la Place du Marché à Echternach (bâtiment Denzelt) le jour de la course jusqu'à 30 minutes avant le départ, avec exception du Shorty (13.00hrs - 13.45hrs), **UNIQUEMENT** Place du Marché à Echternach, **NON PAS** à la Heringer Millen)

Déposer mon sac coureur

Le jour du trail, vous pourrez déposer votre sac de vêtement dans la zone de départ. Veuillez, s.v.p., marquer votre numéro de dossard bien distinctement sur votre sac. Nous vous remercions aussi de bien vouloir prévoir suffisamment de temps pour le dépôt de votre sac.

L'organisateur décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol !

Chronométrage

Puce GPS intégré dans Dossard.

Pas de chronométrage pour les courses enfants « Kids Adventure Run».

Numéro de Dossard

Seuls les coureurs équipés du dossard fourni par l'organisateur seront autorisés à prendre le départ du Trail. Les numéros de dossard sont personnels et non transférables. Les dossards doivent être portés bien visiblement sur la poitrine / le ventre. Sans dossard, pas de classement. N'oubliez pas d'indiquer au verso de votre dossard les informations suivantes : numéro de téléphone d'une personne de contact en cas d'urgence, allergies générales et médicamenteuses etc. Ceci nous permettra de vous aider en cas d'urgence!

Départs

Les départs des Trails « Ultra Trail Elite112km », « Long Trail 75km » et « Trail 39km » auront lieu samedi 14 septembre 2019 sur la place du Marché à Echternach. **EXCEPTION:** Ultra Trail 112km avec temps limite de 21:30hrs qui partira à 22.00hrs, Vendredi 13 septembre sur la place du Marché (départ neutralisé au début)

Ultra Trail : 00:05 heures

Long Trail : 05:00 heures

Trail : 10:00 heures

Les départs des Trails « Short Trail 15km » et des « Kids Adventure Run » auront lieu samedi 14 septembre 2019 à la [Heringer Millen](#).

Short Trail : 15:00 heures

Kids Adventure Run I : 14.30 heures (4 - 6 ans)

Kids Adventure Run II : 14:45 heures (7 -10 ans)

Ravitaillements

Ultra Trail : 7 points de contrôle approvisionnés en boissons et nourriture à consommer sur place + Ravitaillement à Echternach lors de l'arrivée

Long Trail : 5 points de contrôle approvisionnés en boissons et nourriture à consommer sur place + Ravitaillement à Echternach lors de l'arrivée

Trail : 3 points de contrôle approvisionnés en boissons et nourriture à consommer sur place + Ravitaillement à Echternach lors de l'arrivée

Short Trail : 1 point de contrôle approvisionné en boissons et nourriture à consommer sur place + Ravitaillement à Echternach lors de l'arrivée

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle. La semi-autonomie est définie comme étant la capacité à être autonome entre deux points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité, permettant notamment de s'adapter aux problèmes rencontrés ou imprévisibles (mauvais temps, problèmes physiques, blessure...).

(voir également règlement complet sur notre site internet www.utml.lu)

Equipement + Matériel obligatoire

Le matériel obligatoire pour toutes les courses à l'exception du SHORTY est composé comme suit:

- un téléphone mobile (il faut mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée);

- un gobelet personnel 15cl minimum (bidons ou flasques avec bouchon acceptés)
 - une réserve d'eau de minimum 1 litre
 - une réserve alimentaire
 - une lampe frontale avec une autonomie suffisante et si nécessaire des piles de rechange
 - 1 sifflet et une couverture de survie
- FACULTATIFS : des bâtons en cas de pluie pour votre sécurité sur terrains gras

Pour le SHORTY :

- un téléphone mobile (il faut mettre dans son répertoire les n° sécurité de l'organisation qui vous sera communiqué avant le départ, garder son téléphone allumé, ne pas masquer son numéro et ne pas oublier de partir avec une batterie chargée! Appelez ce numéro en cas de problèmes / urgence)
- un gobelet personnel 15cl minimum (bidons ou flasques avec bouchon acceptés)

Parcours + Dénivelée

Le détail des différentes courses + dénivelée peut être consulté sur notre site internet www.utml.lu

Signalisation du parcours :

1. Rubalises BLEUES avec pour les parties de nuit muni d'une bande réfléchissante
2. Affiches de la distance parcourue, de changement de direction, affiches annonçant les passages de nuit et les ravitos
3. Marquage biodégradable au sol (sauf si annonce de temps humide)
4. Tous les trails suivent les traces du Mullerthaltrail ® qui sont marqués par un « M » rouge foncé.



Barrières horaires

Afin de vous garantir une Arrivée avant la clôture des Courses à 19:30hrs, des barrières horaires sont inévitables. Elles comptent surtout pour l'Ultra et le Long. Ainsi vous devriez être partis du Ravito Supp au plus tard à 13:30hrs, Heringer Millen, deuxième passage à 16:00hrs. Berdorf fermera à 18:00hrs.

En cas d'abandon en cours de route, vous serez rapatriés par nos bus vers Echternach.

Classement + Récompenses

Pour les 4 courses, seuls les coureurs arrivant à Echternach sont classés. Pour chaque course, un classement général homme et femme est établi.

Les 3 premiers hommes et femmes de chaque course seront récompensés.

Médaille finisher + T-shirt finisher

Tout participant qui passe l'arrivée à Echternach sera remboursé par une médaille finisher + un T-shirt finisher. Taille et modèle du T-shirt finisher ont été définis lors de l'inscription.

Vestiaires + Douches

Des vestiaires sont à votre disposition dans le complexe sportif d'Echternach (à 250 mètres de la ligne d'arrivée)

Introduction édition 4 du Leopard - Ultratrail Mullerthal 13 et 14.09.2019

Les dégâts causés par les inondations de juin 2018, ont pu être réparés pratiquement tous par des efforts impressionnants de tous les acteurs en charge.

Notre course n'en souffre pratiquement plus, à part de 2 petites déviations donc

À vos marques!

Le Comité Directeur.

Votre Course

Que ce soient l'Ultra de 112 km, le Long de 75 km ou le Trail de 39 km, vous allez participer à un Trail qui passe par une région d'une beauté exceptionnelle.

Même si vous êtes partis pour la gagne, profitez d'ouvrir les yeux pour vous régaler.

Pour l'**Ultra**, le parcours de nuit du premier tronçon comporte d'abord une partie roulante, après avoir "grimpé" au plateau.

Après le premier Ravito, commence une partie très technique dans la vallée de la Sûre, avant de rejoindre le deuxième ravito à la place du marché d'Echternach.

D'ici commencera alors une partie technique et accidentée jusqu'au troisième ravito, la Heringer Millen. Aussi bien à Echternach qu'à la Heringer Millen, on vous servira un Ravito copieux, varié avec du chaud.

Peu à peu il fera jour et vous pourriez apprécier encore plus la beauté du Parcours qui vous amènera à Beaufort, section très technique.

Après la montée au plateau, le terrain deviendra pour quelques km roulant, reposant. Avant d'attaquer de nouveau une partie technique vers Larochette,

Camille et Guy, les gars du premier Ravito, vous auront préparé un point d'eau.

Arrivés au quatrième Ravito (lieu dit Supp), une petite pause sera la bienvenue, avant d'attaquer encore un tronçon plutôt roulant, jusqu'à que vous revenez à la Heringer Millen.

Les 15 km restants vous feront oublier toute la fatigue et les douleurs que vous aurez accumulées, d'autant plus que Jacques et son équipe vous attendra avec un dernier Ravito à Berdorf.

Pour le **Long Trail**, le parcours de nuit sera assez court. (lever du soleil annoncé à 7:20hrs)

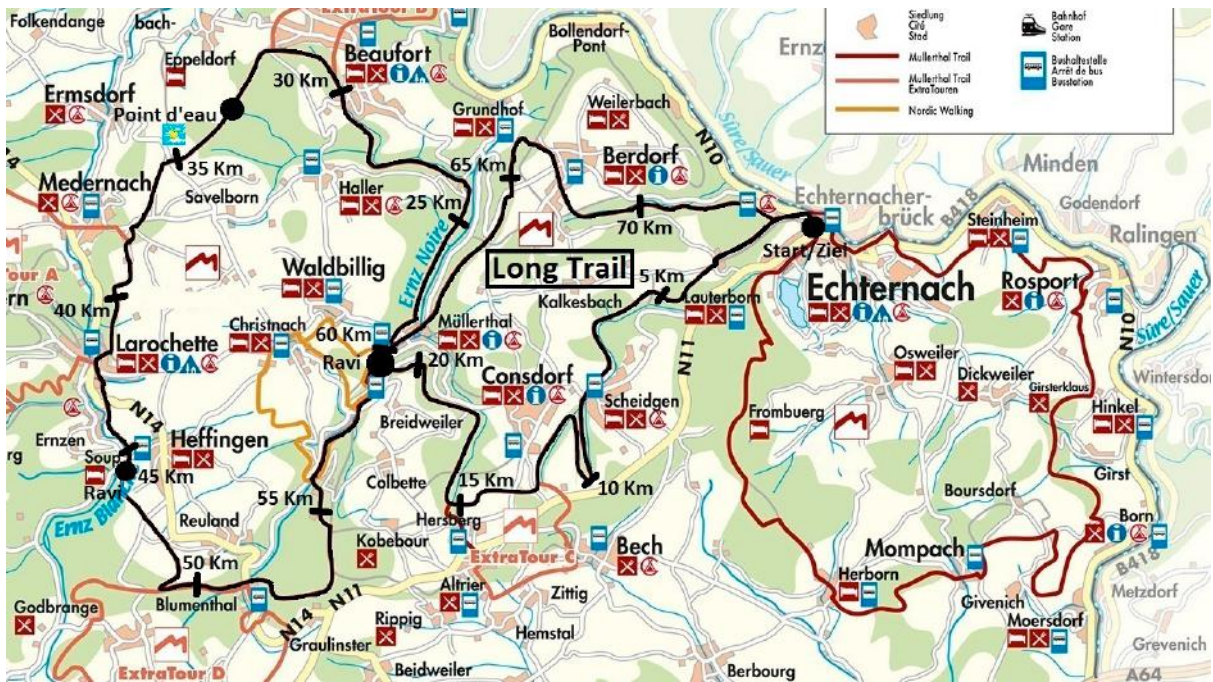
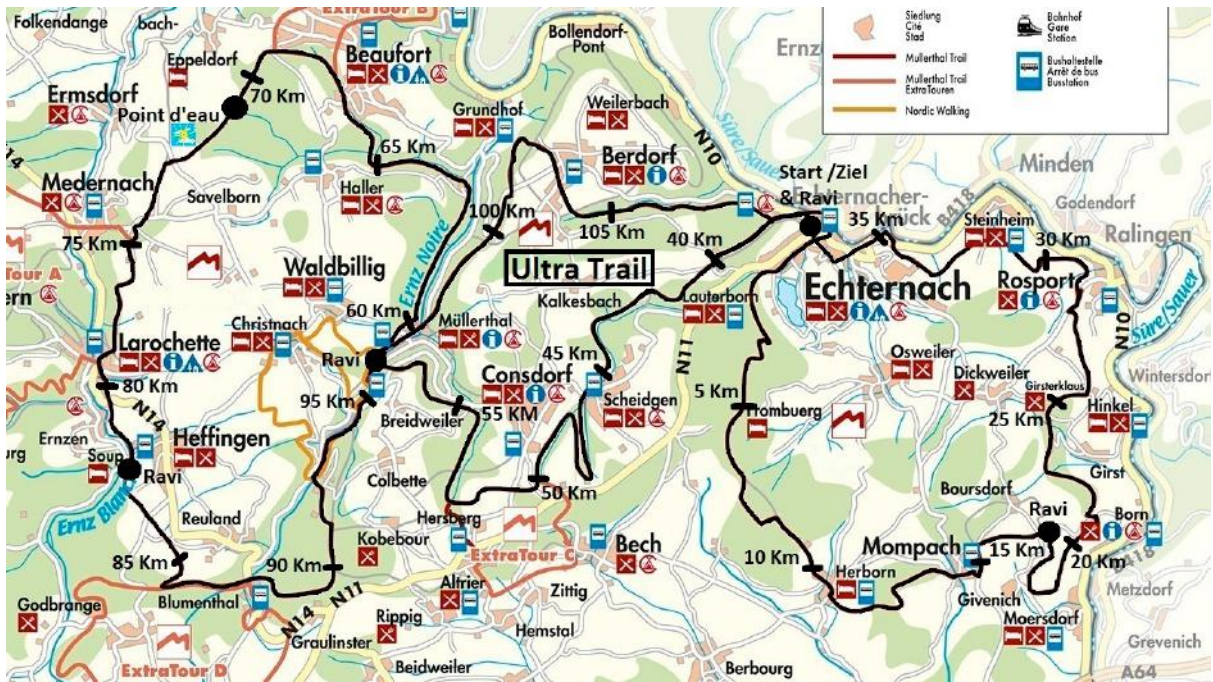
Ils pourront donc profiter dès les premiers kilomètres de mise en jambe, de la beauté du parcours, avec dès Echternach le même parcours et les mêmes ravitos que l'Ultra.

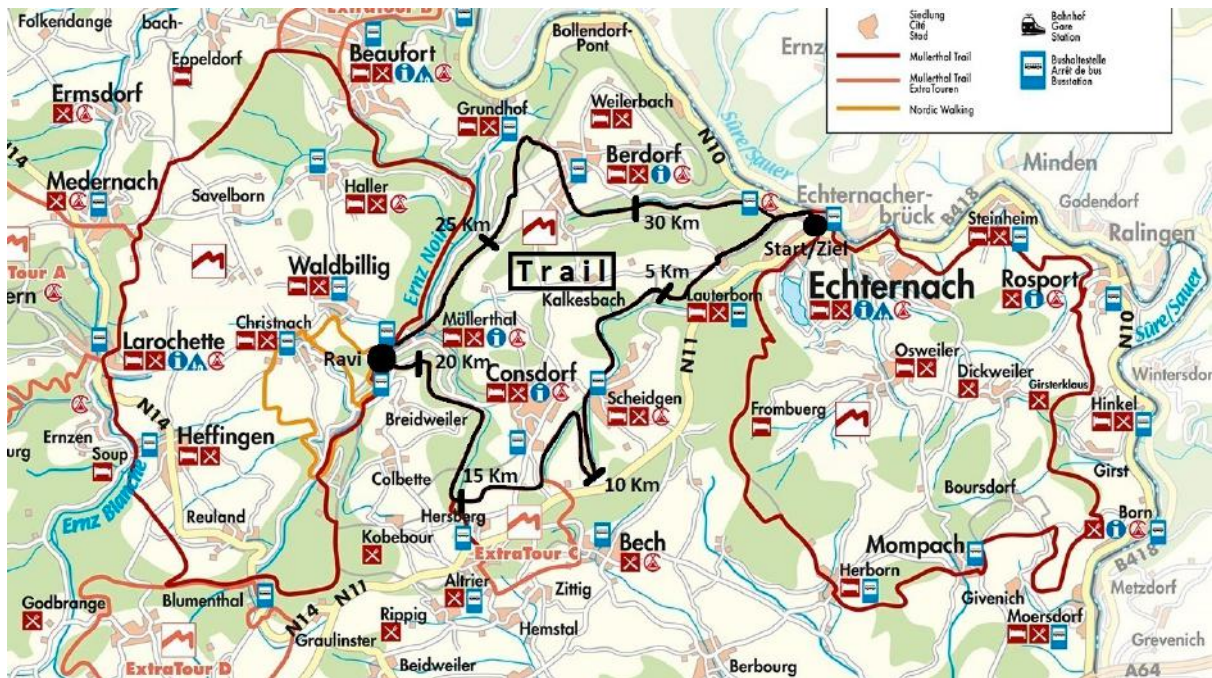
Le **Trail** sera exclusivement couru dans le "Coeur" du Mullerthal sur un tronçon très accidenté et technique. On a préparé uniquement pour vous un point d'eau vers le mi-chemin avant d'atteindre le Ravito de la Heringer Millen. À Berdorf vous allez pouvoir faire le plein pour la dernière partie. Prenez votre temps et profitez de ce parcours au milieu des formations rocheuses typiques.

Afin de vous garantir une Arrivée jusqu'à 19:30hrs, des barrières horaires sont inévitables. Elles comptent surtout pour l'Ultra et le Long.

Ainsi vous devriez être partis du Ravito Supp au plus tard à 13.30hrs, la Heringer Millen au deuxième passage à 16.30hrs et Berdorf fermera à 18:00hrs.

En cas d'abandon en cours de route, vous serez rapatriés par nos bus vers Echternach.

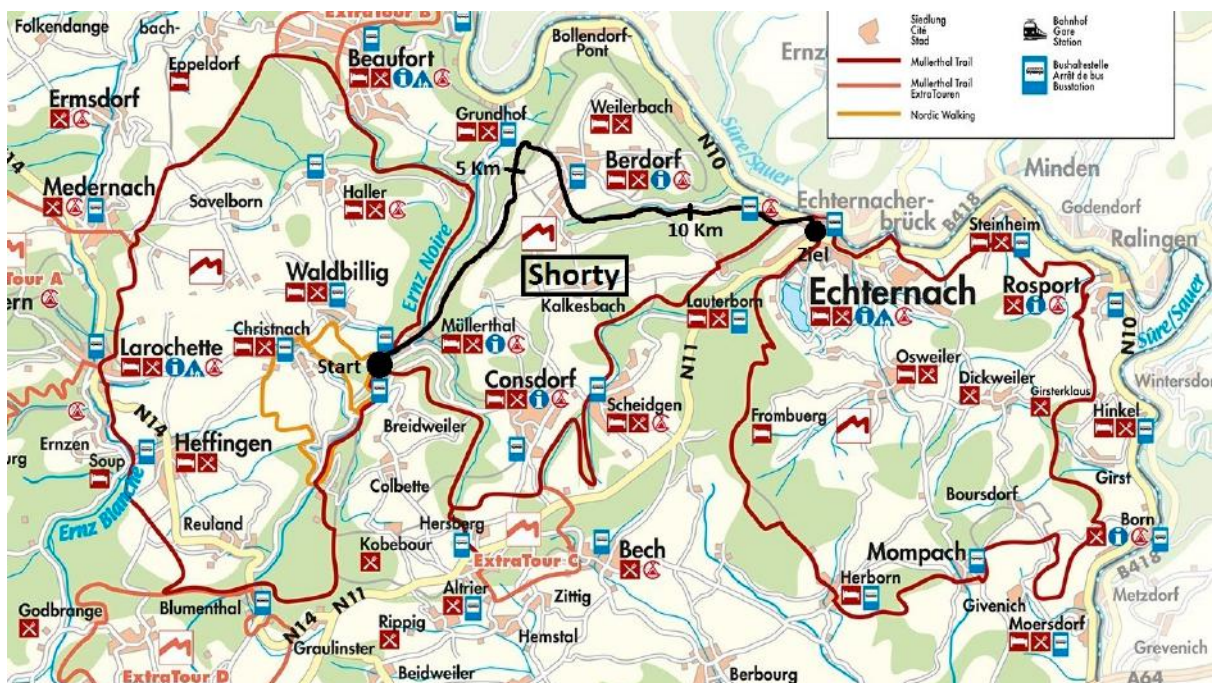




Le SHORTY

Quoique le shorty avec ses 15 km corresponde plutôt à une initiation pour un Ultratrail, son relief présente pourtant pas mal de difficultés techniques.

Vous partez du site romantique de la Heringer Millen pour monter après une courte distance de plat, sur les sentiers magnifiques qui vous amènent à Berdorf. Après le Ravito, engagez-vous dans un des secteurs typiques du Mullerthal avant de rejoindre Echternach. À la sortie de la parie forêt, la descente vous amène à Echternach vers la gauche. Profitez du Ravito à l'arrivée, prenez votre T-Shirt finisher et inscrivez-vous à une des distances plus longues pour l'année prochaine.



Le jour du Trail

Arrivée à Echternach. Nombreux Parkings sont à votre disposition. Ils sont repris dans le plan ci-joint. Comme partout au monde, ne laissez aucune pièce de valeur dans votre voiture.

Rendez-vous au lieu central de l'événement, la Place du Marché, pour récupérer votre dossard et vos cadeaux. Le chemin vers les vestiaires vous sera indiqué par des panneaux. La ligne de départ se trouve en face du bureau des dossards.

Soyez à temps pour le briefing de course. Il sera court, mais vous informera sur les conditions de course et des changements de dernière minute (rappelons les dégâts causés par les inondations en juin 2018, où une partie du trail n'était pas accessible).

Le numéro de détresse qui vous sera communiqué au briefing vous rassurera sur tout le sentier. Une équipe est prête pour venir en aide à tout moment. Il faudra donner des indications de votre lieu, de préférence le kilométrage. Celui-ci est indiqué tous les 5 km pour toutes les Courses.

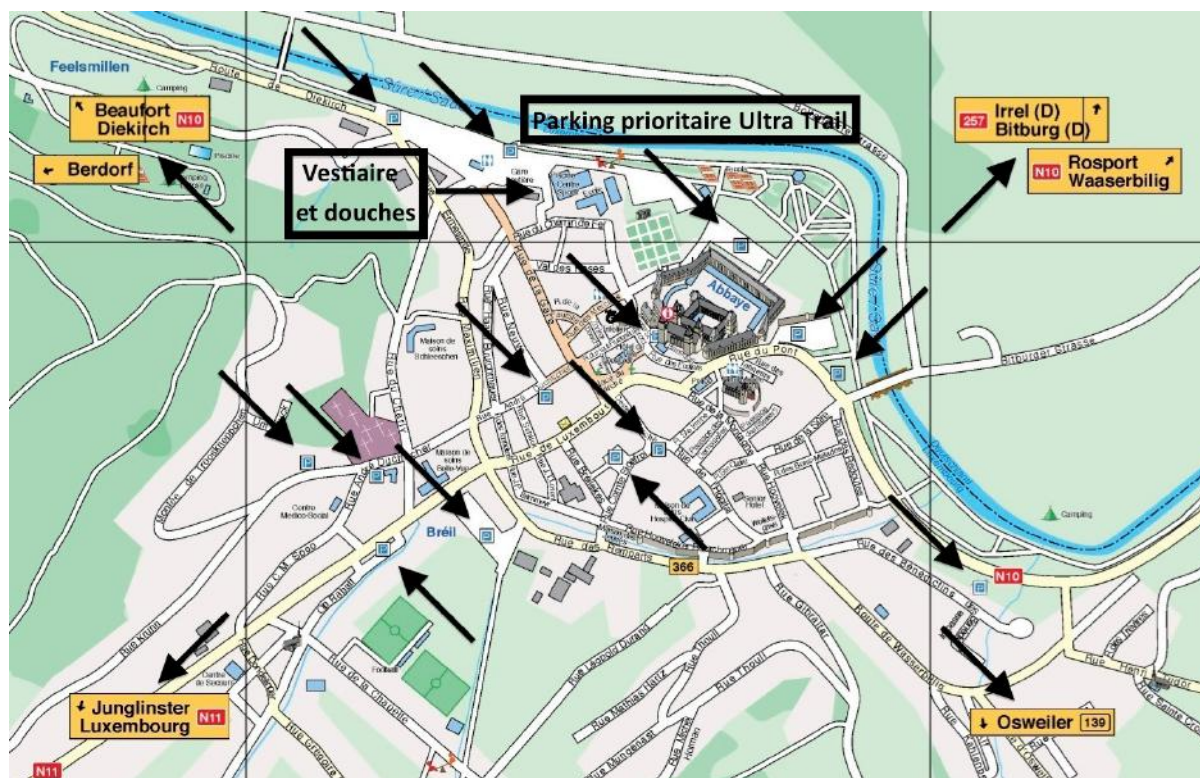
Semi-autosuffisance signifie pouvoir répondre à ses besoins en nutrition liquide et énergétique entre 2 points de ravitaillement, qui seront beaucoup moins nombreux que pour les courses sur route. Pour l'Ultra, 6 ravis sont installés sur toute la distance (4 ravis pour le Longtrail, 3 ravis pour le Trail et un ravi pour le Shorty). Profitez bien d'un reloading complet à tous les ravitaillements. Vous pourrez également profiter d'un moment de repos dans des transats!

Sur tous nos ravitos, les responsables sont des "vieux loups" de l'Ultra. La plupart a déjà participé au Marathon des Sables, au Grand Raid de l'île de la Réunion et beaucoup d'autre Trails dans le monde entier.

Des commissaires de course circuleront pour votre sécurité en VTT sur le parcours. En même temps ils surveillent le déroulement équitable sur tout le parcours.

Une fois arrivés, un finisher T-Shirt vous sera offert par notre sponsor principal. Vous pourrez également vous ravitailler une dernière fois. Profitez des terrasses sur la place du marché pour prendre entre copains une "bonne dernière bière".

Parking



Spectateurs

En cours de route le parcours du trail sera accessible pour vos proches afin qu'ils puissent vous soutenir.
On n'a pas le règlement strict d'un UTMB, mais essayez de rester fairplay vis-à-vis de vos concurrents!
On vous a marqué sur le plan ci-joint les points de passage accessibles.

