



sommaire

Munster'Trail 1/2 Octobre 2021



03

PROGRAMME DU WEEK END

05

RÈGLEMENT

Les points importants

09

MELI/MELO D'INFOS

- Retrait des dossards, Où se loger, où se restaurer ?Où voir les coureurs ? 13

PLAN DÉPART/ARRIVÉE

15

PROFILS D'ÉPREUVE

20

TEMPS DE PASSAGE



PROGRAMME DU WEEK END

VEN	16H À 22H	Retrait des dossards / MT105km et MT10km		
VEN	19H45	Départ MT10km		
VEN	21H3O	Départ de la vague "Bretzel" MT105km Remise des prix du MT10km		
SAM.	01H 00	Départ de la vague "Seppi" du MT105km		
SAM	06H30 À 8H	Retrait des dossards MT40km+ Départ MT40 à 8h		
SAM.	11H	MT kinder (courses enfants)		
SAM	11H4O	MT40km : Arrivées des premiers		



PROGRAMME DU WEEK END

SAM	13H3O	Retrait des dossards / MT20km MT105km : Arrivées des premiers			
SAM	16H3O	Départ MT20km MT40km Remise des prix			
SAM	17H45	MT20km : Arrivées des premiers			
SAM.	18H3O	MT105km : Remise des prix			
SAM	21H3O	Dernières arrivées			
SAM.	22H15	Clôture du parc départ/arrivée/buvette			

Règlement Points importants

Ravitaillements sur le MT 100km + MT40km



COMPLET

En raison du contexte covid, nous avons raisonné en termes de facilité de respect des conditions sanitaires.

Solide: Roigabrageldi (pommes de terre) ou Bretzel / Bananes/ Bouillon

Liquide: Sirop, Coca, Eaux gazeuses et eaux plates

POINTS EAUX

Dans différents villages des sources sont à disposition ainsi qu'à la ferme auberge du Rothenbrunnen (km21) sur le MT105

Gobelet + Bol + fourchette





Pour éviter les déchets et respecter les conditions sanitaires, chaque coureur du MT105 et MT40 devra se munir d'un gobelet, d'un contenant pour la soupe ou pâtes (pliable) et d'une fourchette

Sac d'allégement MT105km

Un sac avec vos affaires personnelles pourra être déposé au retrait des dossards. Il sera acheminé au Gaschney (ravitaillement km60). Il sera à étiqueter avec votre numéro de dossard. Il sera ramené sur munster à partir de 14h.

Barrières horaires



Elles sont calculées pour permettre aux participants de rallier l'arrivée dans le temps maximum imposé. Elles sont indiquées sur les différents documents mis à disposition. L'heure annoncée par la barrière horaire est l'heure limite à laquelle les concurrents devront repartir du poste de contrôle.

L'organisation peut si la sécurité l'impose, modifier les barrières horaires. Les BH sont consultables sur les profils de course

Abandons et Rapatriement



Sauf blessure, vous ne devez pas abandonner ailleurs que sur un ravitaillement ou un point bénévole. Vous devez alors IMPERATIVEMENT prévenir le responsable de poste, qui récupère définitivement votre dossard et Le rapatriement est possible lorsque la course entière est passé au poste.

En cas d'abandon avant un point de contrôle, il est impératif de revenir au point de contrôle précédent et de signaler son abandon au chef de poste. Si, lors de ce retour en arrière, le coureur rencontre les fermeurs, ce sont ces derniers qui invalident le dossard. Le coureur n'est alors plus sous le contrôle de l'organisation

Balisage



Pour une meilleure vision de nuit, les balises sont dotées d'une partie réfléchissante. Si vous ne voyez plus de balises, rebroussez chemin!

Pour éviter tout souci de débalisage sauvage, nous conseillons aux coureurs du MT105 de télécharger la trace GPX sur le site munstertrail.com

Assistance personnelle

Une assistance personnelle est tolérée exclusivement sur une zone à proximité des points de ravitaillement (50m après)*. Vous ne pouvez donc assister une personne en dehors de ces points. Des commissaires de courses pourront émettre des pénalités en temps réel en cas de non-respect du règlement







Respect du règlement

Au moment de l'inscription, chaque coureur confirme avoir lu le règlement et à le respecter. Celui-ci peut en tout temps être modifié et fait foi la dernière version de celui-ci. Merci de prendre note des modifications et de les respecter pour le bien de la course.

Mesures COVID

Sauf changement favorable:

Désinfection des mains à l'entrée d'un ravitaillement / Distanciation sociale de 1,5m Obligation d'avoir dans le matériel obligatoire un bol permettant aux bénévoles d'y déposer la nourriture que vous souhaitez

Le port du masque pourra être vivement recommandé selon l'affluence (voir consignes gouvernementales)

PASS SANITAIRE au retrait des dossards

Pas d'assistance sur les zones de ravitaillements, mais sur une zone dédiée spécialement. Elle sera placé 50m après le ravitaillement officiel.

Pas de douches.

A noter qu'un test anti génique sera possible sur place le vendredi de 16h à 20h et le samedi de 6h à 8h et de 14h30 à 16h30.

En plus du matériel obligatoire standard :

Un masque dans le sac coureur

Un bol/récipient permettant d'y déposerla nourriture dans le sac coureur.

Securité

Les secours sont assurés par la sécurité civile.

Les numéros de secours seront disponibles sur votre dossard.

En cas d'abandon il est obligatoire de le signifier soit à un bénévole sur le parcours soit au PC course.







Matériel Obligatoire

Base commune MT105/MT40/MT20/MT10

Couverture de survie + téléphone +masque

En supplément :

MT10

||Frontale

MT20

Trontale

MT40

[]Veste imperméable + 1L de boisson + Gobelet +Bol personnel pour que les bénévoles y déposent les aliments du ravitaillement + cuillère ou fourchette

MT105km

[] Frontale+ Veste imperméable + 1L de boisson + Gobelet +Bol personnel pour que les bénévoles y déposent les aliments du ravitaillement + cuillère ou fourchette









Méli melo d'infos!

RETRAITS DES DOSSARDS

PASS SANITAIRE EXIGEE (Test PCR/antigénique ou Vaccination complète)

Horaires au niveau du Parc de la Fecht (départ/arrivée)

Vendredi ler Octobre de 16h à 22h (105km et 10km)

Samedi 2 octobre de 6h30 à 7h45

Uniquement le 40km

Samedi 2 octobre de 13h30 à 16h15

Uniquement le 20km

OU SE LOGER?

Toutes les informations sur https://www.vallee-munster.eu/fr/

Nos partenaires

Grand hôtel (Munster)

https://munster.brithotel.fr/

Auberge du Schantzwasen (Soultzeren)

https://www.auberge-schantzwasen.com/

OU SE RESTAURER?

Nos partenaires

Auberge du tanet (soultzeren)

https://www.aubergedutanet.com/

Auberge du Schantzwasen (Soultzeren)

https://www.auberge-schantzwasen.com/

Restaurant panoramic du Schnepfenried (Sondernach)

https://fr.restaurant-le-panoramic.fr/

Restaurant " la maison du fromage" Gunsbach

https://www.maisondufromage-munster.com

Restaurant le Grand hôte

https://munster.brithotel.fr/





Pilattitude



PILATES,YOGA ET BIEN-ÊTRE



Pilattitudemk@gmail.com

Facebook et Instagram : Pilattitude

Séances collectives ou individuelles

Le **Pilates** est une méthode qui prône le contrôle et la conscience corporelle : deux qualités primordiales chez un athlète.

Les déterminants de la condition physique sont des facteurs qui ont un lien direct avec votre performance sportive.

Le Pilates permet de développer la force et l'endurance musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et les facteurs structuraux (posture, alignements des segments, contrôle du bassin). Plus vous les améliorez, plus votre performance s'améliorera.

Méli melo d'infos!

OU VOIR LES COUREURS?

[]MT 100km

- Auberge du rothenbrunnen
- Restaurant panoramic du schnepfenried
- -Parking du Gaschney
- Auberge du tanet et Auberge Schandtzwasen

MT40km

- Hohrod rue principale
- -Soultzeren chemin wisswann
- Auberge du tanet

MT20km

- -Hohrod rue principale
- -Soultzeren chemin wisswann











Pergolas

Plan Départ/arrivée







Réflexologie

Réflexologie plantaire, palmaire et points de Knap

Contact :
Cédric Herz 06.95.68.80.56
cedric.herz@yahoo.com



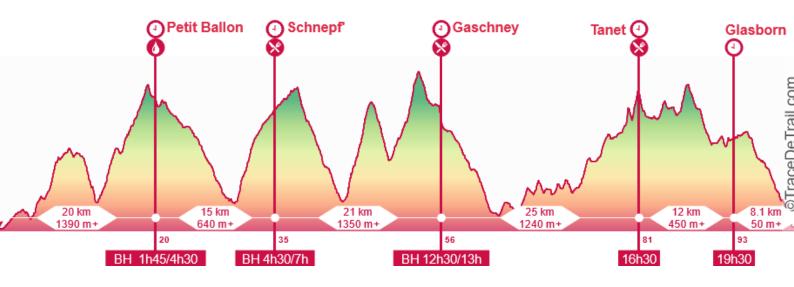
La réflexologie au service du sportif!

A l'aide de stimulations de points réflexes, la réflexologie accompagne le sportif dans le cadre de la préparation physique, de la compétition et de la récupération.

C'est une technique douce qui dynamise le corps, améliore la circulation sanguine et renforce le système immunitaire et digestif. Après l'effort, la réflexologie réduit le stress oxydatif, dénoue les contractures musculaires et soulage les douleurs spécifiques post-traumatiques.

Profils des épreuves

MT100



MT40

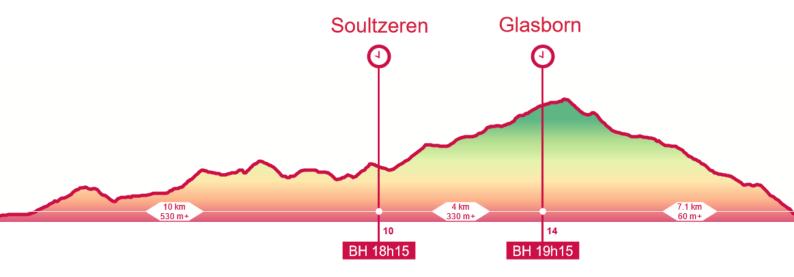




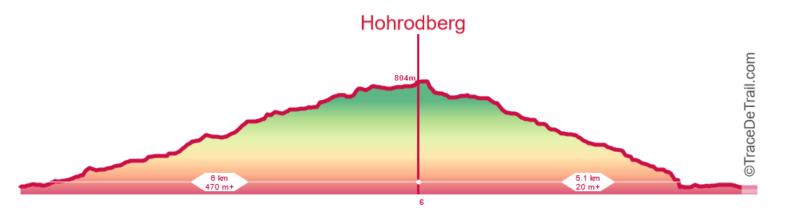


Profils des épreuves

MT20



MT10









Nos auberges/Ravitaillements



Le restaurant panoramic du Schnepfenried au

km35 du MT100





Le chalet du ski club hohneck au km55 du MT100



L'auberge du Tanet au km20 du MT40 et au km85 du MT100







Tableau des passages

Munctor' Trail	MT 105 Bretzel	MT 105 Seppi	MT40km	MT20km
Munster	21h30	01h	8h	16h30
Eschbach	22h/22h30	01h20/1h30		
Wasserbourg	23h15/00h00	2h/3h		
Rothenbrunnen	00h30/ 1h45	3h15/ 4h30		
Sondernach	1h30/3h15	4h15/5h45		
Schnepfenried	3h/ 4h30	4h50/ <mark>7h</mark>		
Mittlach	4h15/6h30	6h10/8h15		
Gaschney	8h/ 12h30	8h45/ 13h		
Stosswihr	8h45/13h30	9h15/14h		
Hohrod	9h30/14h15	9h40/14h30	8h15/8h45	16h45/17h15
Soultzeren	10h/ 14h45	10h/ 15h	8h30/9h30	17h/ 18h15
Tanet	11h45/ 16h30	11h/ 16h30	9h45/ 13h	
Wettstein	13h/18h45	12h15/18h30	10h45/15h	
Glasborn	13h15/ 19h30	12h30/ 18h45	10h55/ 15h30	17h15/ 19h15
Haslach	14h00/20h45	13h/19h30	11h25/16h30	17h45/20h45
Munster	14h15/ 21h15	13h30/20h30	11h40/ 16h45	17h45/ 21h15

Le premier horaire est l'estimation des + rapides Le deuxième est l'estimation des plus lents.

En rouge : les barrières horaires











VILLE DE MUNSTER (HAUT-RHIN)









Respirez