



ROADBOOK  
2022

Victor Maréchal  
Photographie

# sommaire

Munster'Trail 30sept/1er Octobre  
2022



## 03

**PROGRAMME  
DU WEEK END**

## 06

**RÈGLEMENT**

*Les points  
importants*

## 10

**MELI/MELO D'INFOS**

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

## 17

**PLAN  
DÉPART/ARRIVÉE**

## 19

**PROFILS  
D'ÉPREUVE**

## 24

**TEMPS DE  
PASSAGE**

# AFTER MUNSTER TRAIL

## Ambiance Oktoberfest

PETITE RESTAURATION  
FOODTRUCK  
BAR

**Entrée  
Libre !**

**01/10/2022**



**Restaurant de  
la Maison du  
Fromage**

**23 RUE DE MUNSTER GUNSBACH**



**DJ FABRIZIO AUX PLATINES !**

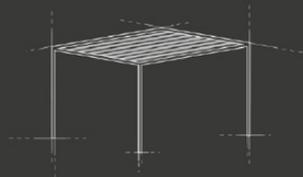


<b>VEN</b>	<b>16H À 23H15</b>	Retrait des dossards / MT100km et MT10km
<b>VEN</b>	<b>19H15</b>	Départ MT10km Remise des prix du top 5 scratch MT10km à l'issue de la course
<b>VEN</b>	<b>21H</b>	Départ de la vague + de 18h MT100km et Relais Bret&Zel
<b>SAM.</b>	<b>MINUIT</b>	Départ de la vague sous 18h du MT100km et relais Bret&Zel
<b>SAM</b>	<b>8H30/10H</b>	Retrait des dossards MT40km+
<b>SAM.</b>	<b>10H ET 10H30</b>	MT kinder ( courses enfants) Départ MT40 à 10h30

# PROGRAMME DU WEEK END

<b>SAM</b>	<b>13 H</b>	Retrait des dossards / MT20km MT100km et MT 40 : Arrivées des premiers
<b>SAM</b>	<b>14 H</b>	MT40km Remise des prix du Top 5 scratch H/F
<b>SAM</b>	<b>15 H 30</b>	Départ du MT20km : MT 100 et Bret&Zel Remise des prix du Top5 scratch H/F
<b>SAM.</b>	<b>16 H 45</b>	MT20km : Arrivées des premiers
<b>SAM</b>	<b>18 H 30</b>	Dernières arrivées Début de la soirée Oktoberfest à la maison du fromage
<b>SAM.</b>	<b>20 H</b>	Clôture du parc départ/arrivée/buvette
<b>DIM</b>	<b>1 H</b>	Fin de la soirée Oktoberfest à la maison du fromage

Pergolas



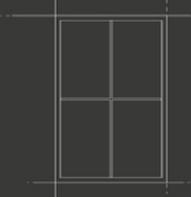
Brise-soleil



Portes d'entrée



Fenêtres



Volets battants et roulants



# VOTRE SPÉCIALISTE FERMETURIER SUR LA RÉGION EST



**2M**   
**FERMETURES**  
ALU - PVC - BOIS - BOIS/ALU

# Règlement

## Points importants

### Ravitaillements sur le MT 100km /Bret&Zel /MT40km

#### COMPLET

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

*Liquide : Sirop, Coca, Eaux gazeuse et eaux plates*

#### POINTS EAUX

*Dans différents villages des sources sont à disposition ainsi qu'à la ferme auberge du Rothenbrunnen (km20) sur le MT100*

#### POINT ASSISTANCE/ FAN ZONE SOULTZEREN

Il est possible de venir donner une assistance à votre coureur au chemin wissemann à Sultzeren . Se garer Impérativement à la salle des fêtes de Sultzeren. Un balisage sera fait. A noter qu'un stand boisson sera tenu par le Facht club de sultzeren

### Gobelet + Bol + fourchette



*Dans un souci éco responsable , chaque coureur du MT100 et MT40 devra se munir d'un gobelet ,d'un contenant pour la soupe ou pates ( pliable) et d'une fourchette*

### Sac d'allègement MT100km



*Un sac d'assistance de 20l vous sera remis au retrait des dossards. Il sera acheminé au Gaschney (ravitaillement km54) . 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.*

## 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 MT100 de télécharger la trace GPX sur le site [munstertrail.com](http://munstertrail.com)*



sucré, salé et maison



## 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*

## 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.

## 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.*

**Rib**  **IMMOBILIER**  

---

*l'agence du vignoble*



# Matériel Obligatoire

## Base commune MT100/MT40/MT20/MT10

- Couverture de survie + téléphone +masque

En supplément :

### MT10

- Frontale

### MT20

- Frontale pour le dernier tiers du peloton

### MT40

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

### MT100km et Bret&Zel

- Frontale+ Veste imperméable + 1,5L de boisson + Gobelet +Bol personnel pour que les bénévoles y déposent les aliments du ravitaillement + cuillère ou fourchette
- Pour Bret&zel :Une ceinture porte dossard ( 1 seul dossard par équipe ) qui fait office de témoin de relais



## RETRAITS DES DOSSARDS

- **Horaires au magasin Endurance Shop Colmar ( toutes les courses)**

Mercredi 28 Septembre 10h jusqu'au Vendredi 30 Septembre 14h

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

Vendredi 30 Septembre de 16h à 23h15 (100km , Bret&Zel et 10km)

Samedi 1er octobre de 8h30 à 10h

Uniquement le 40km

Samedi 1er octobre de 13h à 15h15

Uniquement le 20km

## REMISE DES PRIX

Afin de s'assurer la présence de tous et ne pas faire durer le plaisir !

- Top 5 scratch Femmes et hommes récompensés 20min après l'arrivée de la 5ème femme
- Le premier de chaque catégorie se verra envoyé via son adresse mail un dossard gratuit pour l'édition 2023.

La mise en valeur de ce podium par catégorie se fera sur facebook et instagram.

Conseil en communication - Marquage Publicitaire



06 74 61 59 10 [www.compouss.fr](http://www.compouss.fr)



**Comme chaque année Deco Kempf offre aux lauréats F/H du MT100 un matelas de la marque Diroy (valeur 1200€)**

## • 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

#### Restaurant la table des Malker

<https://www.malker.fr>

#### Auberge du tanet ( soultzeren)

<https://www.aubergedutanet.com/>

#### Auberge du Schantzwasen ( Soultzeren)

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

#### Restaurant panoramique du Schnepfenried

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

#### Restaurant " la maison du fromage" Gunsbach

<https://www.maisondufromage-munster.com>

#### Restaurant le Grand hôtel ( Munster )

<https://munster.brithotel.fr/>



# AGENCE CHRISTIAN KLINGER



**NOTRE FORCE**  
la proximité  
**3 agences à votre service**

**Christian KLINGER**  
Agent général exclusif MMA  
[c.klinger@mma.fr](mailto:c.klinger@mma.fr)

Des collaboratrices spécialistes de l'assurance

## COLMAR

14 A avenue de la Liberté  
**03 89 80 63 26**  
[agence.mma.fr/colmar-pasteur](http://agence.mma.fr/colmar-pasteur)

## WINTZENHEIM

1 Place des Fêtes  
**03 89 27 15 40**  
[mma-wintzenheim.fr](http://mma-wintzenheim.fr)

## MUNSTER

26 rue de la République  
**03 89 77 88 99**  
[mma-munster.fr](http://mma-munster.fr)



**Séverine KLINGER**  
COLMAR



**Stéphanie DARCO**  
COLMAR



**Aurélie TARTARIN**  
WINTZENHEIM



**Sandrine GISSLER**  
MUNSTER



**Laurine BIEGLE**  
COLMAR



**Ysadora VERLASSEN**  
WINTZENHEIM



**Anassa SCHILDKNECHT**  
MUNSTER

# Nouveautés

## REPAS SPORTIF

Lieu : La table des Malker /

4 Grand rue 68140 Munster

Menu au prix de 22€

Entrée : Velouté de potimarron

Plat : Suprême de poulet de la ferme Stirmel,  
jus au romarin, nouilles d'Alsace et légumes

Dessert : Tarte aux quetsches

Disponible du vendredi midi au samedi soir

( sur réservation 0389770617)

Lieu : Grand hotel

1 Rue de la Gare, 68140 Munster

Effiloché de volaille façon Gyros, Spätzles Maison, Poêlée de légumes :  
12.50 €

Disponible du vendredi midi au samedi soir

( sur réservation 03 89 77 30 37)

## FAN ZONE SOULTZEREN/ POINT ASSISTANCE

Afin de mettre de l'ambiance le Facht club tiendra une buvette au Chemin du Wisswann à Soultzeren.

Cette zone vous permet également de faire l'assistance de votre coureur.

Comment y aller ?

Se garer à la salle des fêtes de soultzeren ( 21 route de la schlucht)  
puis un balisage sera mis en place pour accéder à la FAN ZONE !

Venez nombreux !



# Pilattitude

PILATES, YOGA ET BIEN-ÊTRE



**[Pilattitudemk@gmail.com](mailto: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.

## OU VOIR LES COUREURS ?

- **MT 100km/ Relais Bret&Zel**

- *Auberge du rothenbrunnen*
- *Restaurant panoramique du schnepfenried*
- *Parking du Gaschney*
- *Fan ZONE Sultzeren chemin wisswann*
- *Auberge du tanet et Auberge Schandtzwasen*

- **MT40km**

- *FAN ZONE Sultzeren chemin wisswann*
- *Auberge du tanet*

- **MT20km**

- *FAN ZONE Sultzeren chemin wisswann*



# Plan Départ/arrivée





# RÉFLEXOLOGIE ET SPORT

Une combinaison gagnante pour :

**OPTIMISER**

les performances physiques

**PRÉSERVER**

l'équilibre du corps

**AMÉLIORER**

la récupération après l'effort

Un accompagnement du sportif :

dans sa

**PRÉPARATION**

et sa

**RÉCUPÉRATION**

**CÉDRIC HERZ**

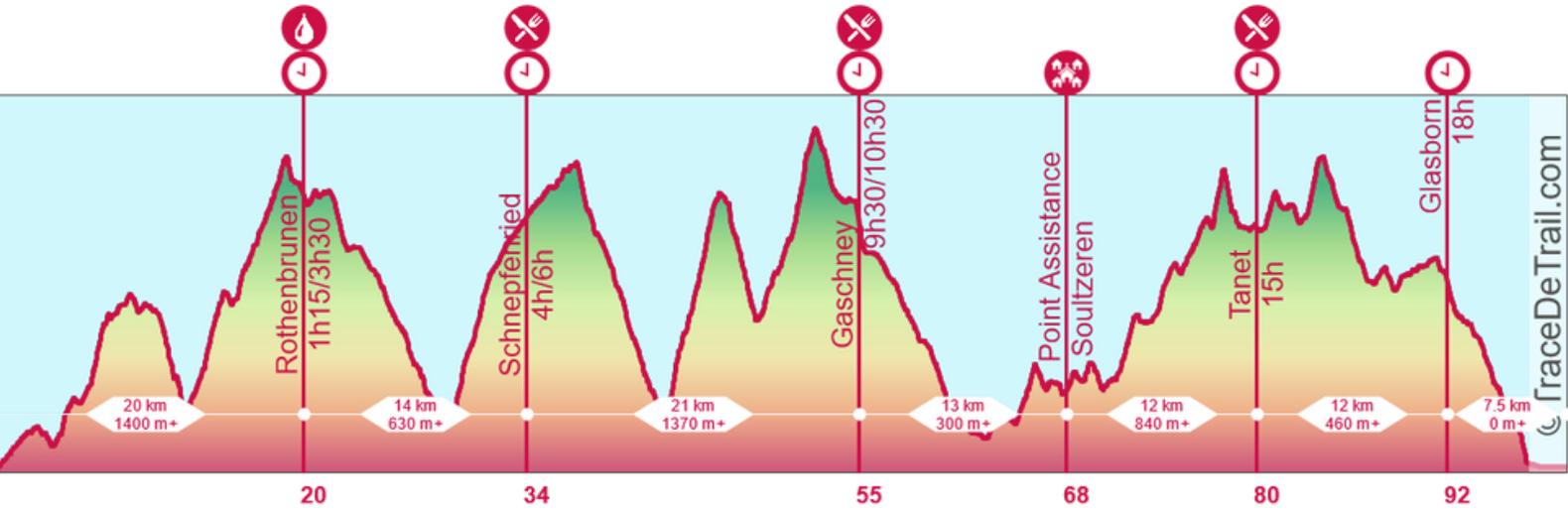
Réflexologue spécialisé  
dans le suivi du sportif

**INGERSHEIM**

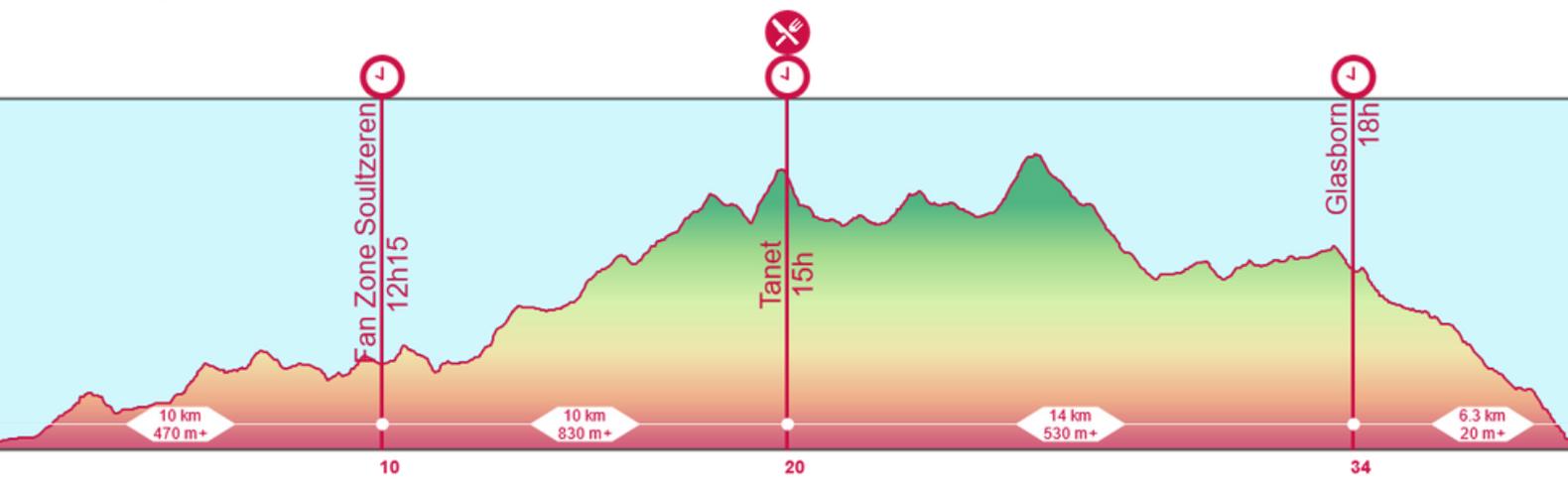
**06.95.68.80.56**

# Profils des épreuves

## MT100/ relais Bret&Zel



## MT40





# LE RAIDARD

PROFESSIONAL CYCLING XPERIENCE

LE RAIDARD agence de voyages spécialisées, propose des séjours cyclistes et sportifs, là où vous souhaitez pratiquer votre discipline préférée ! (France, Italie, Espagne, Canaries, Corse).

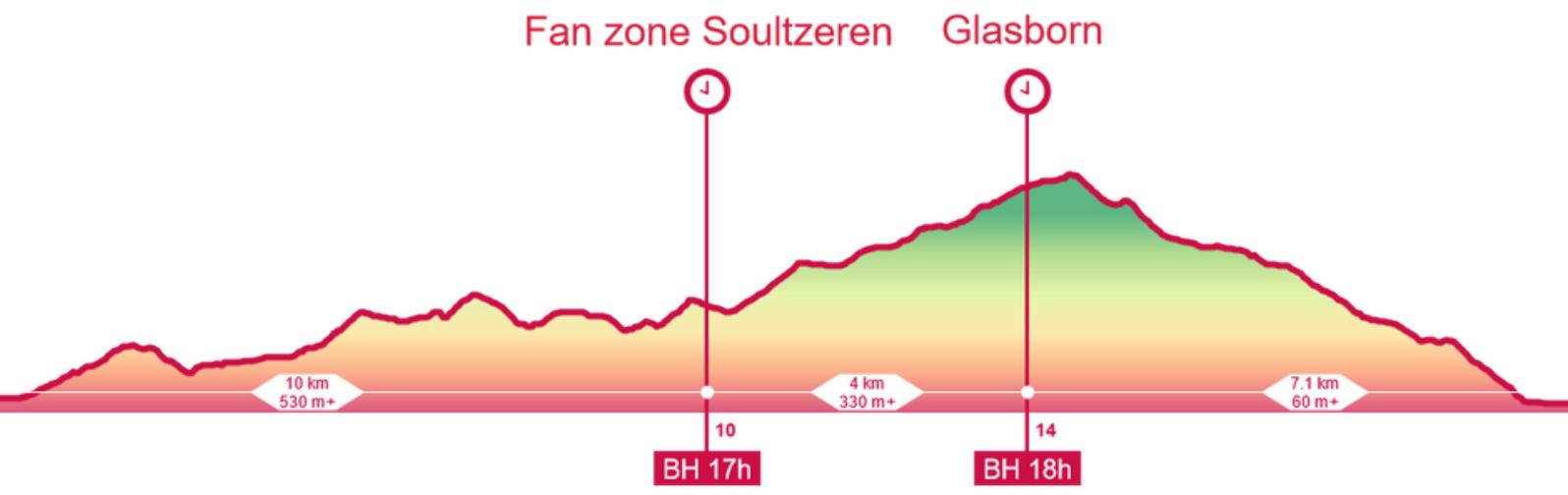
Nos séjours peuvent être montés sur mesure pour des groupes constitués, ou pour des individuels, couples etc...

Retrouvez également nos séjours cyclistes tous niveaux au catalogue sur [www.leraidard.com](http://www.leraidard.com)

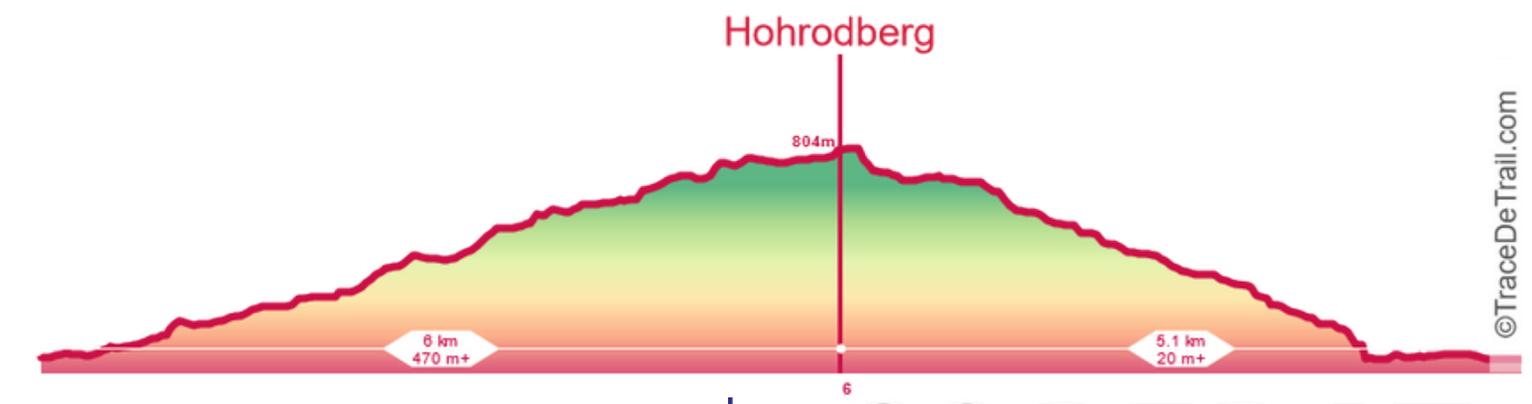


# Profils des épreuves

## MT20



## MT10



**SUPER**   
*Munster*

**COREBAT**

COUVERTURE  
ETANCHEITE - PHOTOVOLTAIQUE

**ENTZHEIM**



  
**Touwtel<sup>®</sup>**  
*Twist*

# Nos auberges/Ravitaillements



Le restaurant panoramique 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



	MT 100 Vague1	MT 100 Vague 2	MT40km	MT20km
Munster	21h	Minuit	10h30	15h30
Eschbach	21h20/21h40	00h15 à 00h25		
Wasserbourg	22h15/23h30	1h/2h		
Rothenbrunnen	23h30 / 1h15	2h/3h30		
Sondernach	00h45/3h15	2h35/4h15		
Schnepfenried	2h00/4h	3h30/6h		
Mittlach	3h15/6h	5h00/7h45		
Gaschney	6h30/9h30	6h30/10h30		
Stosswihr	8h/12h	7h30/12h		
Hohrod	Pas de passage	Pas de passage	10h45/11h45	15h45/16h15
Soultzeren	9h15/13h15	8h15/13h15	11h/12h15	16h/17h
Tanet	10h50/15h	9h30/15h	12h10/15h00	
Wettstein	12h30/17h	10h45/16h30	12h50/17h15	
Glasborn	12h40/18h	10h55/18h	13h/18h	17h15/18h
Haslach	13h20/18h45	11h40/18h45	13h30/18h45	17h45/18h45
Munster	13h30/19h	11h50/19h	13h40/19h	17h45/19h

Le premier horaire est l'estimation des + rapides

Le deuxième est l'estimation des plus lents.

En rouge : les barrières horaires

En bleu : Les portes horaires où il n'est pas possible de partir avant sur le MT100



# MÉTAL



LES STATIONS  
DE LA VALLÉE  
DE MUNSTER



**GASCHNEY**  
360°



 **Vallée de Munster**  
L'Alsace essentielle <sup>®</sup>

**VILLE DE MUNSTER**  
(HAUT-RHIN)



**PROGRAMME**  
**Quiétude**  
**attitude**  
SAUVAGEMENT RESPONSABLE  
[quietudeattitude.fr](http://quietudeattitude.fr)

