



ROADBOOK 2023



PROGRAMME

**10 H
À
19 H**

Mardi 3 au Vendredi 6 Octobre

Retrait des dossards au Magasin Run
Aventure à Colmar

SAMEDI 7 OCTOBRE

**4 H/
5 H**

Retrait des dossards du MT 82 et Relais au Parc de la fecht à Munster
+ Départ du MT82km et Relais Bret&Zel à 5h

**5 H/
8 H**

Retrait des dossards du MT62 au Parc de la fecht à Munster
+ Départ du MT62km à 8 h

**8 H/
10 H**

Retrait des dossards MT42km+
départ MT42 à 10h

**10 H
30**

MT kinder (courses enfants)

**13 H
30**

Premières arrivées

**13 H/
15 H**

Retrait des dossards MT20km+
départ MT20 à 15h

**17 H
30**

Début du concert par
JukeboxXperience

**17 H/
19 H**

Retrait des dossards MT12km+
départ MT12 à 19h

**21 H
30**

Clôture du parc / Dernières
arrivées

Règlement

Points importants

Ravitaillements

COMPLET

Solide : Bouillon de pâtes (*uniquement au Schnepfenried*) / Bananes//Pommes /Bonbons/ Saucisson/ Fromage local

Liquide : Sirop, Coca, Eaux gazeuse et eaux plates

RAVITAILLEMENT D'ARRIVÉE

UN FROMAGE BLANC SUR LIT DE CONFITURES (ALSACE LAIT) + UNE TOURTEL TWIST + JERRICAN D'EAU À DISPOSITION

LE BON TARTE FLAMBÉE AVEC VOTRE DOSSARD

POUR TOUTES LES COURSES SAUF LE MT22 ET MT12 (POSSIBLE D'ACHETER UN BON SUR PLACE)

Gobelet et/ou Bol



Dans un souci éco responsable , chaque coureur du MT82 et MT62 devra se munir d'un gobelet ,d'un contenant pour le bouillon de pâtes au Schnepfenried .
Si tu n'as pas prévu de manger du bouillon ce n'est pas obligatoire bien sûr.
Le gobelet servira par contre à tous les autres liquides. PAs de gobelet plastique en distribution. IL est également INTERDIT de boire à la bouteille.

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 2024.



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 IMPÉRATIVEMENT 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 MT82 et MT62 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*

Securité

Les secours sont assurés par la croix rouge.
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 MT80/MT60/MT40/MT20/MT10

- Couverture de survie + téléphone + NUméro des secours : 0633902644

En supplément :

MT10

- Frontale

MT20

- Frontale pour le dernier tiers du peloton

MT40

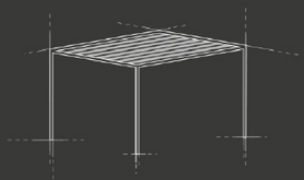
- Veste imperméable + 1L de boisson + Gobelet

MT82km et Bret&Zel + MT62

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



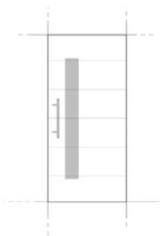
Pergolas



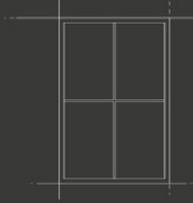
Brise-soleil



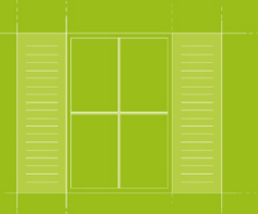
Portes d'entrée



Fenêtres



Volets battants et roulants



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

VOTRE SPÉCIALISTE FERMETURIER SUR LA RÉGION EST



RETRAITS DES DOSSARDS

- **Magasin Run aventures à Colmar (toutes les courses)**

Mardi 3 au Vendredi 6 Octobre (10h/19h)

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

Horaires au niveau du Parc de la Fecht

MT 82km et relais : 4h à 5h

MT62 : 6h à 8h

MT42 8h à 10h

MT20 : 13h à 15h

MT12 : 17h à 19h

Courses enfants : Pas de'inscriptions (Gratuit) / Possibilité que
l'enfant confectionne son dossard/.

LUNETTERIE

VIRGINIE SCHIVY





• 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 (Sultzzen)

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



• OU SE RESTAURER ?

Nos partenaires

Auberge du tanet (sultzzen)

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

Auberge du Schantzwasen (Sultzzen)

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

Restaurant panoramique du Schnepfenried

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

Restaurant le Grand hôtel (Munster)

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



Conseil en communication - Marquage Publicitaire



06 74 61 59 10 www.compouss.fr



AGENCE CHRISTIAN KLINGER



Christian KLINGER
Agent général exclusif MMA
c.klinger@mma.fr

NOTRE FORCE
la proximité
3 agences à votre service

Des collaboratrices spécialistes de l'assurance

COLMAR

14 A avenue de la Liberté

03 89 80 63 26

agence.mma.fr/colmar-pasteur

WINTZENHEIM

1 Place des Fêtes

03 89 27 15 40

mma-wintzenheim.fr

MUNSTER

26 rue de la République

03 89 77 88 99

mma-munster.fr



Séverine KLINGER
COLMAR



Stéphanie DARCO
COLMAR



Aurélie TARTARIN
WINTZENHEIM



Sandrine GISSLER
MUNSTER



Laurine BIEGLE
COLMAR



Ysadora VERLASSEN
WINTZENHEIM



Anassa SCHILDKNECHT
MUNSTER

REPAS SPORTIF

Lieu : Grand hotel

1 Rue de la Gare, 68140 Munster

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

14.50 €

Disponible du vendredi midi au samedi soir

(sur réservation 03 89 77 30 37)

Repas /Assistance au Panoramic du Schnepfenried

La Team Panoramic vous propose un cochon à la broche.

Uniquement sur réservation et dans la limite des places disponibles.

Réservation 03.89.77.75.30

De quoi attendre votre coureur au chaud !

Une petite restauration sera également disponible.

COURSES ENFANTS

La course pour enfants est gratuite et se fait sans inscriptions (et sans classements)

Heure : 10h30 (ON regroupera les enfants par classe d'age de 3ans)

4/6ans 400m

7/9ans : 800m

10/12ans : 1200m



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.

OU VOIR LES COUREURS ?

MT 82km/ Relais Bret&Zel

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

MT62km

- Ferme auberge du glasborn
- Parking du Gaschney
- Restaurant panoramique du schnepfenried
- Auberge du rothenbrunnen

MT 42km

Auberge du tanet et Auberge Schandtzwasen

MT 22km

Ferme auberge du glasborn



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

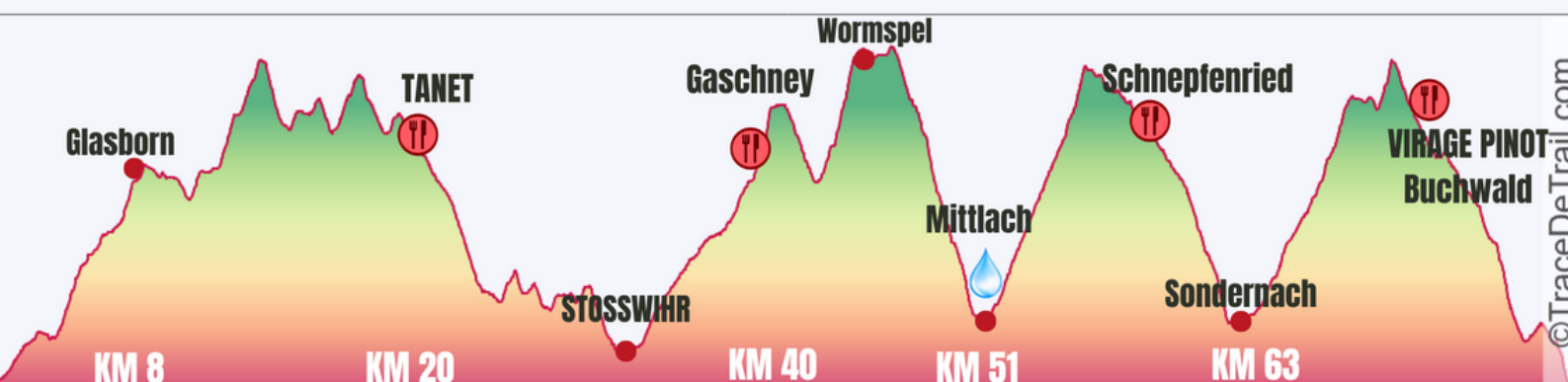
Profils des épreuves

MT82



MT82

4500D+



Remise des dossards :

4h à 5h

Départ Samedi 7 Octobre 5h

Dernier arrivé : 21h

Barrières horaires du 82km calculés sur une arrivée avec 5km/h de moyenne.

Ravitaillements :

Km 20: Auberge du Tanet **BH 8h30**

Km 40 : Gaschney **BH 12h30**

Km 51 POINT EAU mittlach **BH : 15h**

km 58 : Restaurant le panoramique Schnepfenried **16h30**

Km 73 : Ferme Auberge du Buchwald **BH 19h15**

Matériel obligatoire

- 1 réserve d'eau ou de boisson énergétique d'1,5 litre minimum (2L conseillé si vous mettez + de 18h)
- 1 couverture de survie
- 1 téléphone portable avec le numéro des secours 0633902644
- 1 gobelet personnel + 1 Bol + 1 cuillère / Pour l'écologie ! Un grand geste pour diminuer les déchets plastiques !
- Une veste imperméable d'excellente qualité ! **PAS DE COUPE VENT !**
- Une lampe frontale

Conseil :

Télécharger la trace GPX

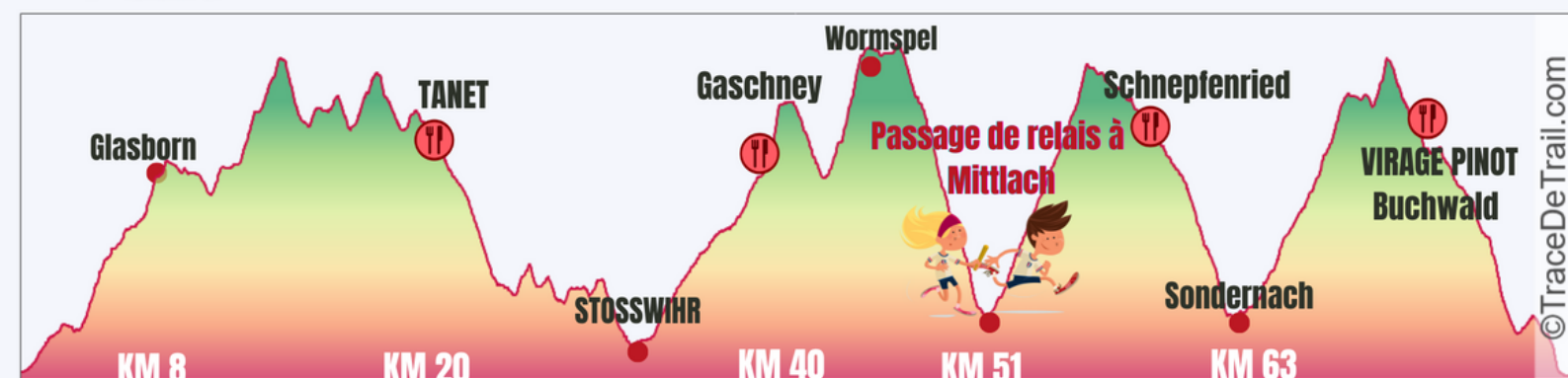


Profils des épreuves

BRET&ZELL



Relais Bret&Zell 51km/2900D+ & 30km/1800D+



Même règlement que le MT82km

Seule particularité sur le matériel obligatoire

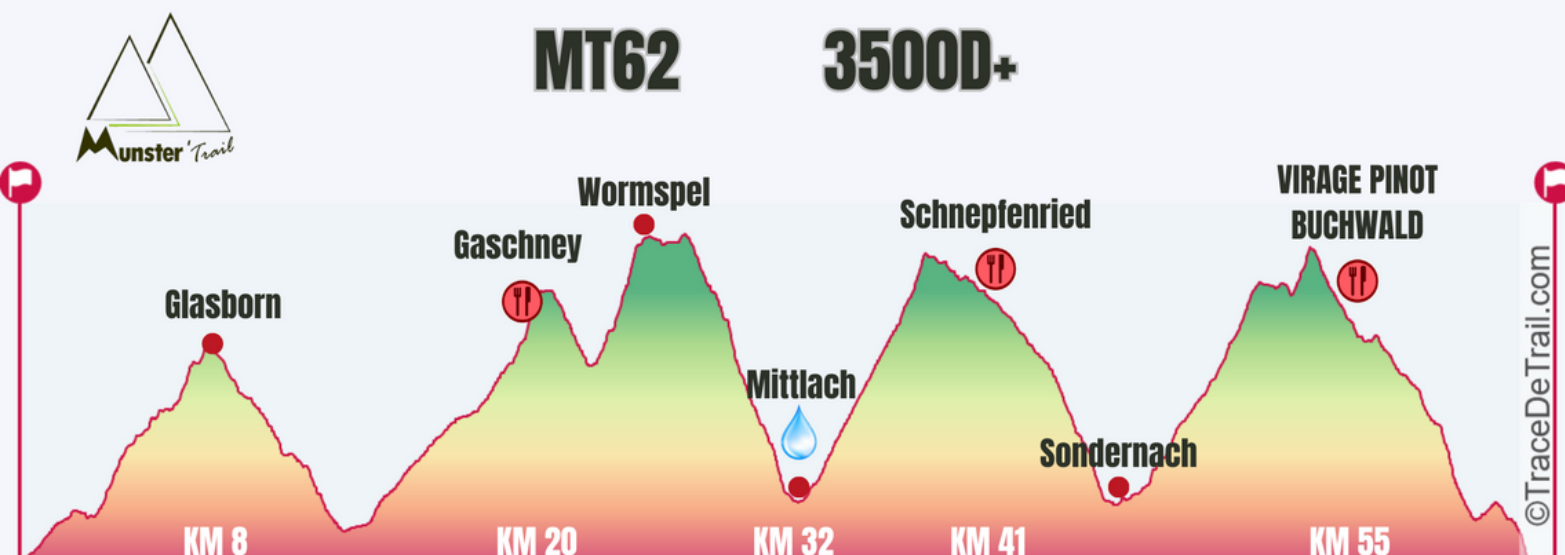
Une ceinture porte dossard (1 seul dossard par équipe) qui fait office de témoin de relais

Tourtel®
Twist



Profils des épreuves

MT62



Remise des dossards :

Samedi 7 Octobre

5h à 8h

Départ 8h

Dernier arrivé : 21h

Barrières horaires du 62km calculés sur une arrivée avec 4,62km/h de moyenne.

Course plus accessible en terme de BH que le 82km.

Ravitaillements et Barrières horaires :

Km 20 : Gaschney BH : 12h30

Km 32 POINT EAU Mittlach BH : 14h30

km 41 : Restaurant le Panoramic Schnepfenried : 16h30

Km 55 : Ferme auberge du Buchwald 19h15

Matériel obligatoire

- 1 réserve d'eau ou de boisson énergétique d'1,5 litre minimum (2L conseillé si vous mettez + de 18h)
- 1 couverture de survie
- 1 téléphone portable avec le numéro des secours 0633902644
- 1 gobelet personnel + 1 Bol + 1 cuillère / Pour l'écologie ! Un grand geste pour diminuer les déchets plastiques !
- Une veste imperméable d'excellente qualité ! PAS DE COUPE VENT !
- Une lampe frontale

Conseil :

Télécharger la trace GPX



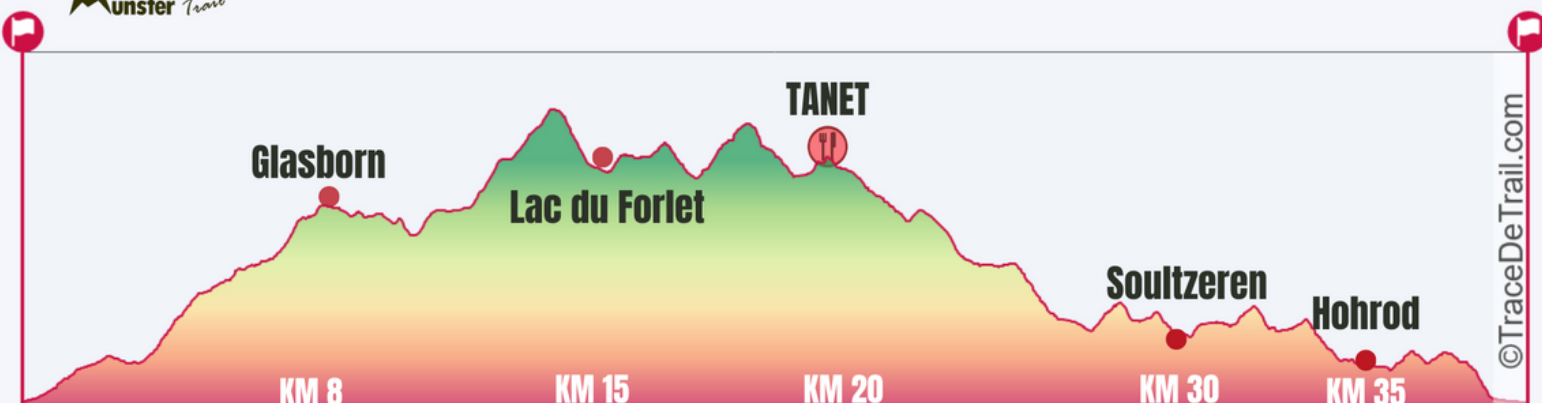
Profils des épreuves

MT42



MT42

2000D+



Départ 10h

Remise des dossards:

Horaires au niveau du Parc de la Fecht

Samedi 7 octobre de 8h à 10h

Matériel obligatoire

- 1 réserve d'eau ou de boisson énergétique d'1 litre minimum (1,5L Conseillé) - 1 couverture de survie
 - 1 téléphone portable avec le numéro des secours 0633902644
 - 1 gobelet personnel + 1 Bol / Pour l'écologie ! Un grand geste pour diminuer les déchets plastiques !
 - Une veste imperméable d'excellente qualité ! PAS DE COUPE VENT !
- Barrières horaires calculées sur une moyenne de 4,71km/h à l'arrivée.
Barrière Horaire au tanet :14h
Barrière horaire à l'arrivée :19h



Profils des épreuves

MT20



Départ : 15h

AUCUN RAVITAILLEMENT

Remise des dossards

Horaires au niveau du Parc de la Fecht

Samedi 7 octobre de 13h à 15h

Barrières horaires calculées sur l'arrivée à 5,7km/h de moyenne

Barrière horaire Soultzeren km12 : 17h30

Arrivée : 19h15

Matériel Obligatoire : Couverture de survie+ Frontale pour le dernier tiers du peloton+
téléphone avec le numéro des secours 0633902644



Profils des épreuves

MT12



MT12

500D+



Infos utiles sur le 12km

Départ 19h

Matériel Obligatoire : couverture de survie + téléphone avec le numéro des secours
0633902644

Remise des dossards :

Samedi 7 Octobre

Horaires au niveau du Parc de la Fecht(Munster) 17/19h

Pas de ravitaillement ni de barrières horaires





LE RAIDARD
PROFESSIONAL CYCLING XPERIENCE

LE RAIDARD, votre partenaire séjours cyclistes. Route, Gravel, en étoile ou en itinérance, en France ou partout en Europe. Découvrez notre catalogue séjours groupe ou demandez nous un séjour à la carte pour votre groupe sur www.leraidard.com



COREBAT

**COUVERTURE
ETANCHEITE - PHOTOVOLTAIQUE**

ENTZHEIM



MÉTAL

SUPER 
Munster



Nos auberges/Ravitaillements



Le restaurant panoramique du Schnepfenried



Le chalet du ski club hohneck



L'auberge du Tanet





LES STATIONS
DE LA VALLÉE
DE MUNSTER

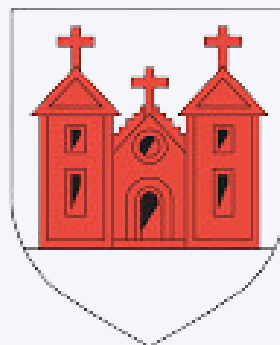


GASCHNEY
360°



 **Vallée de Munster**
L'Alsace essentielle 

VILLE DE MUNSTER
(HAUT-RHIN)



PROGRAMME

Quiétude
attitude

SAUVAGEMENT RESPONSABLE

quietudeattitude.fr



AUBERGE DU
SCHANTZWASEN