





Roadbook 2025





































VILLE DE MUNSTER





<u>Règlement</u> <u>Points importants</u>

Ravitaillements

Solide:

Roigabrageldi (uniquement au Gaschney / MT69) Bouillon de pates et bretzel fraiche (uniquement au Schnepfenried MT69) / 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

Gobelet et/ou Bol

Dans un souci éco responsable, chaque coureur du MT69 devra se munir d'un gobelet, d'un contenant pour le bouillon de pates au Schnepfenried et d'une fourchette pour les Roigabrageldi du Gaschney

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.
 - Pour le Relais bretzel sont récompensés le premier DUO hommes , Femmes et mixtes.
- Le premier de chaque catégorie se verra envoyé via son adresse mail un dossard gratuit pour l'édition 2026.

TIRAGE AU SORT pour les coureurs du MT34



Notre sponsor Deco Kempf s'associe à Diroy pour vous offrir un ensemble literie de fabrication alsacienne d'une valeur de 1500€!

Le tirage au sort concernera les finishers du MT34 . Seule obligation ? Etre présent à 14h pour le tirage au sort.



Abandons et Rapatriements



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.





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 MT69 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 <mark>des pénalités</mark> 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.

Contrôle du matériel obligatoire

Dans le sas de départ et sur le parcours, nos 2 commissaires sportifs vérifieront de manière ciblée l'équipement des coureurs

Application WhatsApp obligatoire

Sur les téléphones, elle permettra une localisation efficace pour faciliter l'intervention des secours. Pour cela :

- Ajoutez le numéro qui vous sera communiqué par l'organisation.
- En cas de soucis sur vous ou un participant Activez votre partage de localisation dans WhatsApp.

Référent médical à chaque ravito

Un Médecin ou un infirmier sera présent pour détecter les traileurs qui flirtent un peu trop avec leurs limites. Si nécessaire, ils pourront vous arrêter un temps indéfini pour votre santé.

Rappel important : la non-assistance à personne en danger sera sévèrement sanctionnée.





VERSION iPhone (iOS) Mode d'emploi activation de la localisation via Whatsapp

Activation de votre partage de localisation à minima 10min avant votre départ

- Sur iPhone (iOS)
- Activer l'accès à la localisation
- 1. Va dans Réglages > Confidentialité et sécurité > Service de localisation.
- 2. Active Service de localisation (s'il ne l'est pas).
- 3. Descends jusqu'à WhatsApp, sélectionne-le et choisis "Toujours" ou "Lorsque l'app est active", puis active "Localisation précise".

En cas d'intervention des secours pour vous même ou sur un traileur que vous aidé.



Partager ta localisation dans une conversation

- Ouvre une conversation WhatsApp.
- Appuie sur le + (à gauche du champ de texte).
- 3. Sélectionne "Localisation".

1.

- Envoyer ma position actuelle : localisation figée.
- Partager la position en direct : localisation en temps réel pendant une durée choisie (15 minutes, 1h, 8h).



Version android Mode d'emploi activation de la localisation via Whatsapp

Activation de votre partage de localisation à minima 10min avant votre départ

Sur Android

- Activer l'accès à la localisation
- 1. Va dans Paramètres > Applications > WhatsApp > Autorisations > Localisation.
- 2. Autorise l'accès à "Toujours autoriser" ou "Autoriser uniquement si l'application est utilisée".
- 3. Assure-toi que la géolocalisation est activée dans les paramètres rapides du téléphone.

En cas d'intervention des secours pour vous même ou sur un traileur que vous aidé.



1.

2.

3.

4_

O

0

- Partager ta localisation dans une conversation Ouvre une conversation WhatsApp.
 - Appuie sur l'icône trombone 🦠 (en bas à droite).
 - **Sélectionne "Position".**

Choisis:

Envoyer position actuelle.

Partager position en direct (avec choix de la durée).







Méli melo d'infos!

Retraits des dossards





Magasin Run aventures à Colmar (toutes les courses)

Mercredi 1er au Vendredi 3 Octobre (10h/19h)

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

MT 69 et Relais : 5h à 6h

MT34 : 6h à 8h

MT21: 11h à 13h

MT10 et MT4 : 15h30 à 17h

Courses enfants : Pas d'inscriptions (Gratuit) / Possibilité que l'enfant confectionne

son dossard.



Ou se loger?

Toutes les informations

sur https://www.vallee-munster.eu/fr/

Nos partenaires

Domaine de Haslach

https://www.domaine-haslach.com/

Grand hôtel (Munster)

https://munster.brithotel.fr/

Auberge du Schantzwasen (Soultzeren)

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

Ou se restaurer?

Nos partenaires

Domaine de Haslach

https://www.domaine-haslach.com/

Restaurant panoramic du Schnepfenried

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

Restaurant le Grand hôtel (Munster)

https://munster_brithotel_fr/









NOTRE FORCE la proximité 3 agences à votre service Christian KLINGER
Agent général exclusif MMA
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

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 DARCQ COLMAR



Aurélie TARTARIN WINTZENHEIM



Sandrine GISSLER MUNSTER



Laurine BIEGLE COLMAR



Ysadora VERLASSEN WINTZENHEIM



Anassa SCHILDKNECHT MUNSTER

N° ORIAS: 07011521 - www.orias.fr

COURSES ENFANTS

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

Heure : 9h45 (On regroupera les enfants par classe d'age de 3ans)

4/6ans 400m 7/9ans: 800m 10/12ans: 1200m

Ou voir les coureurs?

MT 69km/ Relais Bret&Zel

- **Chalet Erichson du club vosgien**
- Parking du Gaschney
- Restaurant panoramic du schnepfenried
- Auberge du Buchwald (Virage pinot)

MT 34km

- Ferme auberge du Glasborn
- Chalet Erichson du club vosgien

MT 21km

Ferme auberge du Glasborn

STOPES de monte

REPAS /ASSISTANCE AU PANORAMIC DU SCHNEPFENRIED

La Team Panoramic vous propose de la petite restauration (grillades,

frites)



unster Tro



RÉFLEXOLOGIE ET SPORT

Une combinaison gagnante pour :

OPTIMISER

les performences physiques

PRÉSERVER

l'équilibre du corps

AMÉLIORER

la récupération après l'effort

Un accompagnement du sportif :

dans sa **PRÉPARATION**

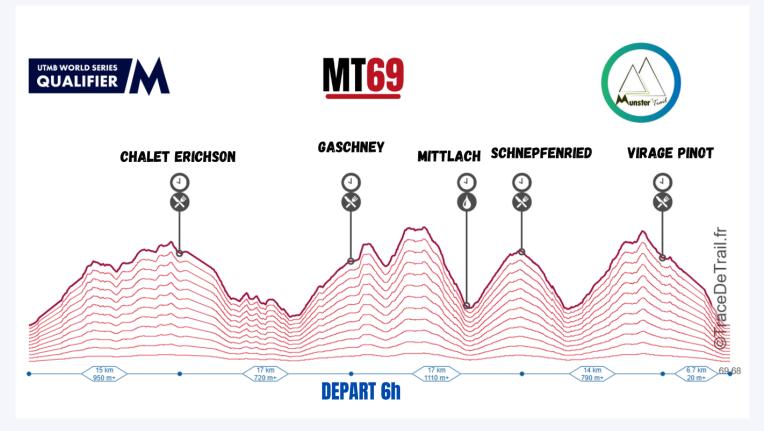
et sa RÉCUPÉRATION

CÉDRIC HERZ

Réflexologue spécialisé dans le suivi du sportif

> INGERSHEIM 06.95.68.80.56

Profils des épreuves :



Barrières horaires du 69km calculés sur une arrivée avec 5,3 km/h de moyenne

Remise des dossards

Magasin Run Aventures Colmar : Mercredi 1 au Vendredi 3 Octobre Parc de la Fecht à Munster : Samedi 4 octobre de 5h à 6h

Ravitaillements

Km 15: Auberge du Tanet BH 9h

Km 32 : Gaschney BH 12h

Km 42 : POINT EAU mittlach BH : 14h15

km 49 : Restaurant le panoramic Schnepfenried BH 16h km 63 : Ferme Auberge du Buchwald BH 18h15

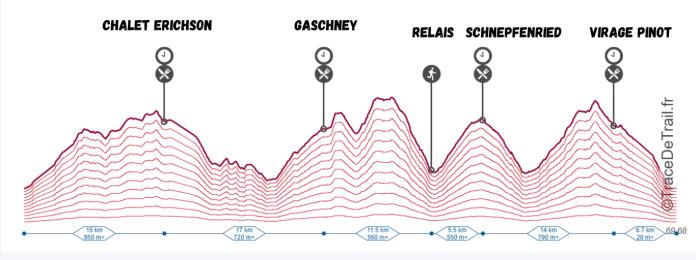






Relais Bret&Zel 42km & 27km





DEPART 6h

Le relais « Bret & Zel »

- **←Bret (ou Brette) fera 42km/2200D**+
 - **←Zel(Ou Zelle) fera 27km/1500D**+

Le relais s'effectuera au niveau du village de Mittlach à l'aide votre ceinture porte dossard.

Remise des dossards

Magasin Run Aventures Colmar : Mercredi 1 au Vendredi 3 Octobre Parc de la Fecht à Munster : Samedi 4 octobre de 5h à 6h

Ravitaillements

Km 15: Auberge du Tanet BH 9h Km 32 : Gaschnev BH 12h

Km 42 : POINT EAU mittlach BH : 14h15

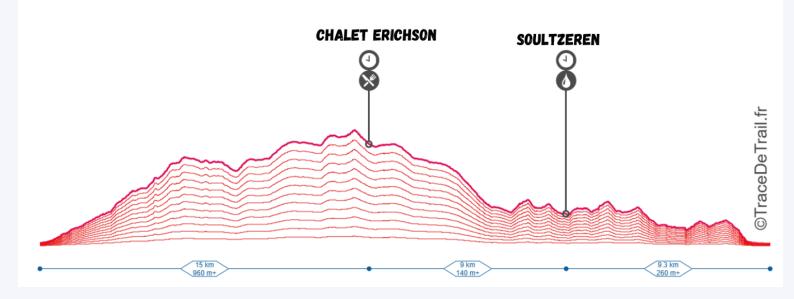
km 49 : Restaurant le panoramic Schnepfenried BH 16h Km 63 : Ferme Auberge du Buchwald BH 18h15











Remise des dossards

Magasin Run Aventures Colmar : Mercredi 1 au Vendredi 3 Octobre Parc de la Fecht à Munster: Samedi 4 octobre de 7h à 8h

DEPART 8h

Barrières horaires calculées sur une moyenne de 5,23km/h à l'arrivée.

Ravitaillements Km 15 Chalet Erichson BH 11h Km 24 Soultzeren POINT EAU BH 12h30

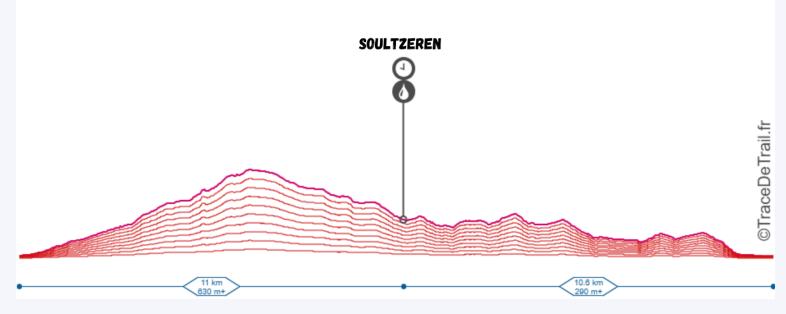












Remise des dossards

Magasin Run Aventures Colmar : Mercredi 1 au Vendredi 3 Octobre Parc de la Fecht à Munster: Samedi 4 octobre de 11h30 à 13h

DEPART 13h

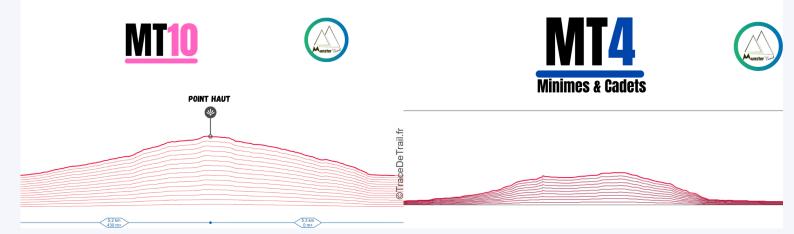
Barrières horaires calculées sur l'arrivée à 5,7km/h de moyenne Barrière horaire

> Soultzeren km11 : 15h Dernière arrivée : 17h

POINT EAU à Soultzeren km 11





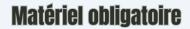


Remise des dossards

Magasin Run Aventures Colmar : Mercredi 1 au Vendredi 3 Octobre Parc de la Fecht à Munster: Samedi 4 octobre de 15h30 à 17h

DEPART 17h

Pas de barrières horaires.





Frontale pour ceux qui sont dans la deuxième moitié du peloton



Smartphone avec application WhatsApp



Gobelet personnel pour l'arrivée



Couverture de survie





Nos auberges/Ravitaillements :

Le restaurant panoramic du Schnepfenried





Le chalet du ski club hohneck





Le chalet Erichson du club vosgien







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 <u>www.leraidard.com</u>



















VILLE DE MUNSTER (HAUT-RHIN)







