

# *Appel d'offres :*

**PAUL - PA-noramasteig UL-tratrail du 19 au 22.06.2025**

## **Participation**

Le **PA-noramasteig UL-tratrail - appelé PAUL dans la suite du texte** - est un petit événement de course à pied, organisé par des coureurs pour des coureurs. Nous ne pouvons et ne voulons pas en faire une grande manifestation. PAUL n'est pas une fête d'enfants ! Celui qui veut courir 245 km et 7000 m de dénivelé à travers les forêts en autonomie partielle doit savoir ce qu'il/elle fait. Nous attendons donc la preuve d'un parcours exigeant de 100 kilomètres au cours des 24 derniers mois ou le lien vers tes statistiques DUV. Tu peux saisir ces deux informations lors de ton inscription. Nous examinerons ton justificatif afin de confirmer ta participation. De même, nous nous réservons le droit de refuser des participants sans en donner les raisons.

Aucun justificatif n'est requis pour le relais et le PAULchen.

Nous prenons le temps de vérifier votre inscription, l'encaissement des frais d'inscription ne se fera qu'après validation de l'inscription par la direction de course. C'est pourquoi l'inscription ne devient définitive qu'après réception des frais d'inscription.

## **Participants/places de départ**

Pour des raisons d'organisation et de logistique, le nombre de participants est limité pour **PAUL** et **PAULchen** limités à 100 participants chacun et **PAUL-in-Team** limité à 25 relais.

PAUL et PAULchen sont des épreuves individuelles. Chaque participant court pour lui-même et doit donc effectuer le parcours complet seul et à pied.

**PAUL-in-Team est une compétition de relais à 2.** Vous êtes responsables de votre tactique de course. Les 10 VP peuvent être utilisés comme points de changement. C'est à vous de décider à quel VP vous changez, à quelle fréquence vous changez, qui de vous court le plus ou le moins. Si vous changez tous les VP ou seulement tous les deux ? C'est à vous de décider. Il ne peut y avoir TOUJOURS qu'UN seul d'entre vous sur le parcours. Il DOIT toujours y avoir UN seul d'entre vous sur le parcours ! Le bâton de relais est le traceur GPS qui doit être remis à celui qui court à CHAQUE changement. L'un(e) conduit le véhicule d'accompagnement et l'autre court. C'est très simple ...

Celui qui raccourcit sera pénalisé par un supplément de temps approprié en fonction de la gravité et de la nature de l'écart. Celui qui choisit d'autres moyens de transport (voiture, vélo, transports en commun) sera disqualifié. L'enregistrement des traceurs GPS dans le système est déterminant.

## Rendez-vous

PAUL aura lieu du vendredi 19.06.2025 au dimanche 22.06.2025. Il y aura **plusieurs groupes de départ**.

Groupe de départ 1 - vendredi 19.06.2025 à 06:00 □ PAUL-245 **entre 45 - 58h**

Groupe de départ 2 - vendredi 19.06.2025 à 10:00 □ PAUL-245 **entre 37 - 49h**

Groupe de départ 3 - vendredi 19.06.2025 à 14:00 □ PAUL-245 **entre 30 - 40h**

**PAUL-in-Team - l'épreuve de relais** - n'est possible que pour les groupes de départ 2 et 3 !

**ATTENTION** : Si une équipe souhaite prendre le départ dans le groupe 1 pour des raisons compréhensibles - exclusivement en accord avec nous.

Groupe de départ 4 - samedi 20.06.2025 à 10:00 □ PAULchen-120 **entre 12 - 30h**

## Parcours

Le Bergische Panoramasteig se trouve dans l'un des paysages de moyenne montagne les plus variés d'Allemagne, à seulement 40 kilomètres de la métropole de Cologne. Depuis quelques années, le sentier a reçu le label "Qualitätsweg Wanderbares Deutschland" de l'association allemande de la randonnée. Il forme une grande boucle de 245 kilomètres/7.000 mètres de dénivelé à travers le parc naturel du Bergisches Land. Le circuit traverse les vallées de l'Agger, de la Wupper et d'autres petits ruisseaux, des forêts mixtes impressionnantes, des prairies verdoyantes et de nombreux barrages - et passe particulièrement souvent par les hauteurs si typiques de la région avec leurs vues panoramiques.

## Données GPS

Les données GPX seront envoyées par newsletter en temps voulu avant l'événement ET seront disponibles au téléchargement.

## Limite de temps

Pour la PAUL-245, tu as, selon la répartition des groupes de départ, jusqu'à 58 heures pour atteindre l'arrivée à Lindlar. Si tu t'inscris à la PAULchen-120, la limite de temps est de 30 heures maximum. La répartition des groupes de départ est l'un des facteurs les plus importants pour la réussite de la manifestation et de son déroulement. Évalue-toi de manière réaliste. Si tu pars trop tôt et que tu es trop rapide - tu courras "à sec", car les temps VP sont explicitement adaptés au rythme de course correspondant. Pas de règle spéciale, pas d'exception. Si tu es en avance, tu dois te ravitailler toi-même. Les temps VP exacts seront définis ultérieurement et communiqués en temps voulu avant la manifestation.

## Évaluations

Il y a un chronométrage et un classement pour chaque épreuve. Pour les compétitions **PAUL-245** et **PAULchen-120**, il y a, en plus du classement, une entrée statistique dans la base de données de la DUV. Le **relais PAUL-in-Team obtient** son propre classement, mais pas d'entrée dans la base de données DUV en raison des règles de la DUV.

Celui qui interrompt la course n'obtient PAS de classement. Les contestations concernant les temps d'arrivée mesurés ainsi que les éventuelles incohérences dans le déroulement de la course doivent être adressées à la direction de course immédiatement après la publication des résultats provisoires. Les objections qui n'ont pas été soumises de manière efficace et compréhensible jusqu'à 48 heures après la fin de la course sont considérées comme inexistantes. Passé ce délai, la liste des résultats provisoires est considérée comme approuvée.

## Marques



Le Bergische Panoramasteig est entièrement balisé en jaune. Il suffit de suivre ces panneaux pour profiter

des magnifiques vues sur les hauteurs. En plus des balises, il y a aussi des panneaux indicateurs qui indiquent les points importants. Ils indiquent les points de restauration ou les gares ainsi que les localités les plus proches. La distance jusqu'au point mentionné est indiquée sur les panneaux indicateurs. Les balises sont toutefois conçues pour être parcourues en une seule journée. De plus, les panneaux de balisage sont généralement suspendus très haut. Les personnes qui ne sont pas attentives sur le parcours ou qui n'ont pas un bon sens de l'orientation doivent **absolument** se munir **d'un appareil GPS**. Trouver son chemin fait partie du défi ! Ce n'est pas toujours facile, surtout pendant les deux nuits. Ceux qui ne font pas attention auront vite fait d'accumuler quelques miles bonus.

## Points d'approvisionnement

Nous organisons pour toi au PAUL-245 un total de **10 points de ravitaillement** ainsi qu'un **service de drop-bag** selon

- Drop Bag 1 Radevormwald (VP 3, env. km 60)
- Drop Bag 2 Gummersbach (VP6, env. 130)
- Drop-bag 3 Waldbröl (VP 9, km 200)

Attention : il n'y a pas de transport ultérieur des drop-bags. Après la fermeture de chaque station de drop-bag, nous amenons les drop-bags à l'arrivée.

Ceux qui se sont inscrits pour la PAULchen-120 trouveront bien sûr leur drop-bag à Waldbröl (VP 9, km 70).

D'autres informations sur les points de ravitaillement, le service de drop-bags et les possibilités de dormir ou de se reposer aux VP suivront sur le site Internet et par newsletter. Aucune responsabilité n'est assumée pour les DropBags.

## Service de navette

Un service de navettes sera organisé. En cas d'abandon de la course par le participant, le QG doit être immédiatement informé via le numéro d'urgence imprimé sur le dossard. Si **l'abandon a lieu à l'un des points de ravitaillement**, il y aura un **transport de retour vers Lindlar**, au plus tard aux heures de cut-off respectives. Cela peut entraîner des temps d'attente. En cas d'**abandon** des participants **sur le parcours** (donc pas à un point de ravitaillement), chacun est responsable de la poursuite du transport/du retour. Dans ce cas, il n'existe **aucun droit au transport de retour**, même si cela sera tenté dans la mesure du possible. Il est donc vivement recommandé de procéder à un éventuel abandon à l'un des VP. Si vous ne pouvez pas continuer à courir, ne partez pas, écoutez votre corps et revenez l'année prochaine.

## Contribution à l'organisation

Les frais d'inscription pour **PAUL-245 s'élèvent à 220,00 €**.

Pour **PAULchen-120**, les frais d'inscription s'élèvent à **120,00 €**.

Le **relais de 2 personnes PAUL-in-Team** coûte **250,00€ par équipe**.

PAUL vit également de l'engagement de nombreux bénévoles. Sans les associations, les institutions et les restaurateurs qui mettent des locaux à notre disposition et qui s'occupent de vous aux points de vente, la manifestation ne serait pas réalisable. Pour cela, nous avons convenu d'indemnités ou de dons appropriés.

## Prestations

- Briefing (Obligatoire pour TOUS le jeudi)
- Pasta Party (sans boissons)
- 10 points d'approvisionnement abondants
- Drop-Bag Service vers Radevormwald (PAUL-245), Gummersbach (PAUL-245), Waldbröl (tous)
- Sac pour coureur

- Suivi GPS en direct
- Possibilité de prendre une douche ?!
- Possibilités de dormir et de se doucher à Gummersbach (VP 6) ?!
- Service de navette pour les sortants
- Service de navette pour le départ PAULchen-120 vers Gummersbach (VP 6, Landgasthof Reinhold)
- Ravitaillement d'arrivée
- Cadeau pour les finishers
- 

## **Exigences**

Le Bergische Panoramasteig se déroule en grande partie sur des chemins et des sentiers non stabilisés. Cela pose des exigences élevées aux coureurs en termes de condition physique et de coordination. C'est pourquoi il est indispensable d'être en excellente condition physique pour participer. Tous les participants doivent en outre disposer d'un excellent sens de l'orientation (même dans l'obscurité), d'une expérience de la course et d'une grande responsabilité personnelle.

## **Santé**

Seuls les coureurs en bonne santé et bien entraînés physiquement devraient prendre le départ de cette course d'ultra. Les maladies infectieuses (grippe, angine, etc.) contractées peu avant la course peuvent nuire aux performances et entraîner des risques sérieux (p. ex. inflammation du muscle cardiaque). Il est recommandé à tous les participants de faire un bilan de santé chez un médecin avant la course et de ne pas prendre de médicaments améliorant les performances, d'analgésiques ou autres avant la course.

## **Éthique**

La participation aux épreuves proposées exige de la part des participants un grand respect et une grande responsabilité vis-à-vis d'eux-mêmes, des autres coureurs et de l'environnement. Vous arrêtez la course si vous risquez de nuire à votre santé. Vous apportez les premiers secours aux participants blessés ou en danger jusqu'à l'arrivée des autres secours. Vous avez un grand respect pour la nature unique et sensible et vous ne laissez aucun déchet sur le parcours. Les infractions aux règles de base de la cohabitation, que nous considérons comme évidentes, entraînent une disqualification immédiate et, selon les cas, une exclusion définitive de nos manifestations !

# Équipement

Celui qui veut courir 245 km doit savoir ce dont il a besoin pour le faire. Chaque participant est donc responsable d'un équipement personnel suffisant. Il est vivement recommandé de s'orienter vers l'équipement prescrit pour les grands ultra-trails (UTMB et autres). Afin de préserver les ressources, il n'y aura pas de gobelets en plastique aux points de ravitaillement.

## Équipement obligatoire :

- **Téléphone portable** (avec numéro d'urgence de l'organisation enregistré !)
- **Tracker** (prêté par l'organisation, à rendre après l'arrivée ou en cas d'abandon)
- **Gobelet**
- **Boissons 1,5 l** (vessie d'hydratation ou bouteilles), **barres de secours**
- **Équipement d'urgence** : bandage adhésif, bande élastique, sifflet d'urgence
- **Lampe frontale** (avec piles de rechange)
- **Couverture de survie**

**Nous nous réservons expressément le droit d'adapter, même à court terme, l'équipement obligatoire aux conditions du moment.**

## Équipement recommandé :

- ravitaillement personnel suffisant - les VP sont distants de 30 km au maximum
- Chaussures de course de trail (bien profilées, stables)
- Vêtements de course fonctionnels : veste de pluie, pantalon de pluie, vêtements de rechange, etc.
- Lampe de rechange
- Carte du parcours / appareil GPS
- des réflecteurs sur les vêtements / le sac à dos (éventuellement un feu arrière rouge)

## Accompagnement à vélo :

La règle est que chacun doit toujours porter son propre équipement (sac à dos, équipement obligatoire, boisson nécessaire) et effectuer lui-même le parcours complet à pied. Il n'y a donc pas d'accompagnement à vélo pour toutes les épreuves.

## Pacing :

Tu peux volontiers courir en groupe avec d'autres participant-e-s, un pacing personnel n'est pas autorisé.

## Quitter la piste :

Si tu dois quitter le parcours balisé à court terme, par exemple pour aller acheter quelque chose dans une boutique ou un supermarché, la règle générale est que tu dois revenir sur le parcours exactement là où tu l'as laissé.

## Clause de non-responsabilité

PAUL est une course semi-autonome en autosuffisance, la participation se fait sous la responsabilité de chacun. Il n'y a pas de barrages routiers, de protections ou autres, le respect des dispositions pertinentes du code de la route est de la responsabilité de chacun. Les organisateurs organisent pour les participants le ravitaillement et la restauration avant, pendant et après la course. Les organisateurs, les bénévoles sur le parcours, les points de ravitaillement et les organisations de soutien excluent toute responsabilité pour les dommages de toute nature, dans la mesure où la loi le permet. En se présentant le jour de la course, chaque participant accepte ces conditions et déclare, en signant une **décharge de responsabilité et une déclaration de responsabilité personnelle** vis-à-vis des organisateurs, qu'il se dégage de toute responsabilité.

## Annulation de la course

Le mauvais temps ne devrait en principe pas être un obstacle, mais une annulation peut être nécessaire pour des raisons de force majeure. L'organisation d'une course sur une telle distance et avec de telles exigences logistiques nécessite de notre part d'immenses efforts préalables. Même si nous espérons que tout se déroulera comme prévu, nous ne pouvons évidemment pas exclure que des événements imprévisibles viennent freiner la manifestation en amont. Si cela devait se produire, nous rembourserions les frais d'inscription dans la mesure où ils n'ont pas encore été utilisés pour des dépenses réelles.

Si la course devait être interrompue par la direction de la course en raison d'un cas de force majeure pendant l'événement, il n'y aurait aucun droit à un remboursement, même d'éventuels montants partiels.

## Remboursement des frais d'inscription

**Au cas où vous devriez annuler votre participation même après avoir payé les frais d'inscription, les délais suivants s'appliquent :**

- Annulation jusqu'au 31.01.2025 inclus, remboursement de 50
- Annulation du 01.02.2025 au 31.03.2025 inclus Remboursement de 25
- Aucun remboursement à partir du 01.04.2025

**Il est recommandé de souscrire une assurance annulation et une assurance frais d'inscription.**

Partenaires statistiques :  
Association allemande d'ultramarathon (DUV)

Organisation et direction de la course :

Katjas Laufzeit  
Propriétaire : Katja Dasbach  
An den Linden 8, 56276 Stebach  
Fon : 0171/8212026  
Mail : [katja@katjas-laufzeit.de](mailto:katja@katjas-laufzeit.de)  
Internet : [www.katjas-laufzeit.de](http://www.katjas-laufzeit.de)

Quälixfaktor Sport et agence événementielle,  
Propriétaire Thorsten Klenke  
Birkenweg 9, 51789 Lindlar  
*Bureau : 02266/4407201*  
*mobile : 0151/41271117*  
*Courrier électronique : info@quaelixfaktor.de*  
Internet : [www.quaelixfaktor.de](http://www.quaelixfaktor.de)