

Paul

bergischer

PANORAMASTEIG ULTRALAUF



2027
FRONLEICHNAM
DO 27.05 BIS
SO 30.05.2027

Appel à candidatures:

PAUL – PA-noramasteig UL-tratrail du 27 au 30 mai 2027

Participation

Le PA-noramasteig UL-tratrail – ci-après dénommé PAUL – est un petit événement sportif convivial organisé par des coureurs pour des coureurs. Nous ne pouvons et ne voulons pas en faire un événement de grande envergure.

PAUL150 n'est pas une partie de plaisir ! Si vous souhaitez courir 150 miles et environ 7 000 mètres de dénivelé en partie en autonomie à travers les forêts, vous devez savoir ce que vous faites. Nous attendons donc la preuve que vous avez couru un 100 miles exigeant au cours des 24 derniers mois ou le lien vers vos statistiques DUV. Vous pouvez saisir ces deux informations lors de votre inscription. Nous vérifierons votre justificatif et confirmerons votre participation en cas d'admission. Nous nous réservons également le droit de refuser des participants sans avoir à fournir de justification.

Aucune preuve n'est requise pour PAUL100 et PAUL50.

Nombre de places disponibles

Pour des raisons d'organisation et de logistique, le nombre de participants est limité :

PAUL150: Course : 75 participants
Départ anticipé à 4 h : 30 participants
PAUL100: 75 participants
PAUL50: 75 participants

Toutes les compétitions sont individuelles. Chaque participant court pour lui-même et doit donc parcourir seul et à pied la totalité du trajet. Quiconque prend un raccourci sera pénalisé par un supplément de temps approprié, en fonction de la gravité et du type de déviation. Quiconque choisit d'autres moyens de transport (voiture, vélo, transports publics) sera disqualifié. L'enregistrement des traceurs GPS dans le système est déterminant.

Date

PAUL aura lieu du jeudi 27 mai 2027 au dimanche 30 mai 2027. Il y aura plusieurs groupes de départ.

Groupe de départ 1 – Vendredi 28 mai 2027 à 4 h PAUL150 entre 47 et 62 h
Départ prématuré (hors classement DUV)

Groupe de départ 2 – Vendredi 28 mai 2027 à 6 h PAUL150 entre 45 et 60 h

Groupe de départ 3 – Vendredi 28 mai 2027 à 10h00 PAUL150 entre 37 et 49h

Groupe de départ 4 – Vendredi 28 mai 2027 à 14h00 PAUL150 entre 30 et 40h

Groupe de départ 5 – Vendredi 28 mai 2027 à 16h00 PAUL100 entre 32 et 50h

Groupe de départ 6 – Samedi 29 mai 2027 à 00h00 PAUL100 entre 22h et 42h

Groupe de départ 7 – Samedi 29 mai 2027 à 16h00 PAUL50 entre 8h et 26h

Évalue-toi de manière réaliste. Si tu pars trop tôt et que tu vas trop vite, tu vas te retrouver « à sec », car les horaires d'ouverture des points de ravitaillement sont explicitement adaptés à la vitesse de course correspondante. AUCUNE dérogation, AUCUNE exception. Si tu arrives trop tôt, tu devras attendre l'ouverture du point de ravitaillement, car l'inscription y est obligatoire.

Paul
DER LÄNGSTE
NON STOP
RUNDKURS
IN DEUTSCHLAND!



Paul
150
245
KILOMETER
MEILEN
7000HM

Paul
100
160
KILOMETER
MEILEN
4000HM

Paul
50
80
KILOMETER
MEILEN
1500HM

Écoulement du temps



écoulement du temps PAUL150:

Jeudi 27 mai 2027

Remise des dossards : 16h00 – 18h00

Briefing obligatoire : 18h00 – env. 19h00

Remise des sacs de ravitaillement : jusqu'à 18h00

Ensuite : pasta party



écoulement du temps PAUL100 | heure de début 16:00 Uhr

Vendredi 28 mai 2027

Remise des dossards : jeudi de 16h00 à 18h00,
vendredi de 12h00 à 13h30

Briefing obligatoire : 13h30

Remise des sacs Drop Bag : jusqu'à 13h30

Navette vers le point de départ : 14h30

écoulement du temps PAUL100 | heure de début 00:00 Uhr

Vendredi 28 mai 2027

Remise des dossards : jeudi de 16h00 à 18h00,
vendredi de 12h00 à 13h30

Briefing obligatoire : 13h30

Remise des sacs Drop Bag : jusqu'à 13h30

Navette vers le point de départ : 22h30



écoulement du temps PAUL50:

Samedi 29 mai 2027

Remise des dossards : 12h00 – 13h30

Briefing obligatoire : 13h30

Navette vers le point de départ : 14h30

Lieu de départ et d'arrivée pour toutes les compétitions :

51789 Lindlar Linder Str. 22 (Linder Treff)

Parcours

Le sentier panoramique Bergischer Panoramasteig est situé dans l'un des paysages de moyenne montagne les plus variés d'Allemagne, à seulement 40 kilomètres environ de la métropole de Cologne. Depuis plusieurs années (dernière fois en 2025), le sentier a été certifié « sentier de qualité Wanderbares Deutschland » par l'association allemande de randonnée. Il forme une grande boucle de 150 miles/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 luxuriantes et de nombreux barrages, et passe très souvent par les chaînes de montagnes typiques de la région avec leurs vues panoramiques.

GPS-données

Les données GPX seront envoyées en temps utile avant l'événement par newsletter ET mises à disposition en téléchargement.

Limite de temps

Pour le PAUL150, tu disposes, selon la répartition des groupes de départ, de 62 heures maximum pour atteindre l'arrivée à Lindlar.

Pour le PAUL100, tu disposes, selon la répartition des groupes de départ, de 50 heures maximum pour atteindre l'arrivée à Lindlar.

Pour le PAUL50, tu disposes de 26 heures maximum pour atteindre l'arrivée à Lindlar.

Évalue-toi de manière réaliste. Si tu pars trop tôt et que tu vas trop vite, tu vas te retrouver « à sec », car les heures d'ouverture des points de ravitaillement sont explicitement adaptées à la vitesse de course correspondante. AUCUNE règle spéciale, AUCUNE exception. Si tu arrives trop tôt, tu devras attendre l'ouverture du point de ravitaillement, car l'inscription y est obligatoire. Les horaires d'ouverture exacts des points de ravitaillement seront définis et communiqués en temps utile avant l'événement.

Classements

Il y a un chronométrage et un classement pour chaque compétition. Pour les PAUL150, PAUL100 et PAUL50, outre le classement, il y a également une entrée statistique dans la base de données DUV.

Attention : les participants au PAUL150 dans le groupe de départ 1, vendredi à 4 h, ne seront pas pris en compte dans les statistiques de la DUV, mais figureront bien sûr dans le classement.

Les participants qui abandonnent la course (DNF) ne seront PAS CLASSÉS. Les réclamations concernant les temps d'arrivée mesurés et les éventuelles irrégularités survenues pendant la course doivent être adressées à la direction de course immédiatement après la publication des résultats provisoires. Les réclamations qui n'auront pas été déposées dans les 48 heures suivant la fin de la course ne seront pas prises en compte.

Marquages

Le sentier panoramique Bergischer Panoramasteig est balisé en continu par des marques jaunes. Il suffit de suivre ces panneaux pour profiter des magnifiques vues sur les vastes hauteurs. En plus des marques, des panneaux indiquent également les points marquants. Ils signalent les restaurants, les gares et les localités les plus proches. Les panneaux indiquent la distance jusqu'au point mentionné. Cependant, les balisages sont conçus pour une randonnée de jour. De plus, les panneaux de signalisation sont généralement placés très haut. Il est donc fortement recommandé d'utiliser un appareil de navigation compatible GPX. Trouver son chemin fait partie du défi ! Ce n'est pas toujours facile, surtout pendant les deux nuits. Ceux qui ne font pas attention accumuleront rapidement quelques kilomètres supplémentaires.

Points de ravitaillement

Nous organisons au total 10 points de ravitaillement ainsi qu'un service de sacs de ravitaillement pour le PAUL150 (les emplacements exacts seront communiqués ultérieurement)

- Station de sacs de ravitaillement 1 (environ km 80)
- Station de sacs de ravitaillement 2 (environ km 160)

Attention :

Les sacs de ravitaillement ne seront pas transportés plus loin. Une fois la station de ravitaillement fermée, nous transporterons les sacs de ravitaillement jusqu'à l'arrivée. Veuillez apporter vos propres sacs pour les sacs de ravitaillement.

Les personnes inscrites au PAUL100 trouveront leur sac de ravitaillement à la station Dropbag 2 (environ au km 80).

Il n'y a pas de station de sacs de ravitaillement pour PAUL50.

De plus amples informations sur les points de ravitaillement, le service Dropbag et les possibilités d'hébergement ou de repos aux points de ravitaillement seront disponibles sur la page d'accueil et dans la newsletter. Nous déclinons toute responsabilité pour les Dropbags.

Service de navette

Nous organiserons un service de navette. En cas d'abandon de la course par le/la participant(e), 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, un transport de retour vers Lindlar est assuré au plus tard aux heures limites respectives. Des temps d'attente peuvent survenir. Si les participants abandonnent sur le parcours (c'est-à-dire pas à un point de ravitaillement), chacun est responsable de son propre transport de retour. Dans ce cas, il n'y a pas de droit au transport de retour, même si cela sera tenté dans la mesure du possible. Il est donc fortement recommandé d'abandonner éventuellement à l'un des points de ravitaillement. Si vous ne pouvez plus continuer, ne prenez pas le départ, écoutez votre corps et faites une nouvelle tentative lors d'une des prochaines éditions.

Cotisation organisationnelle

PAUL150 Frais d'inscription 230,00 €

PAUL100 Frais d'inscription 150,00 € P

AUL50 Frais d'inscription 70,00 €

Service de navette vers le départ 10,00 €

Pasta Party 7,50 €



PAUL vit également grâce à l'engagement de nombreux bénévoles. Sans les associations, les institutions et les restaurateurs qui mettent des locaux à notre disposition et vous accueillent aux points de restauration, cet événement ne pourrait avoir lieu.

Prestations

PAUL150:

- Briefing (obligatoire pour TOUS le jeudi / voir ci-dessus le déroulement de la journée)
- 10 points de ravitaillement bien approvisionnés
- 2 services de sacs de ravitaillement (à préparer soi-même)
- Suivi GPS en direct
- Service de navette pour les personnes qui abandonnent depuis les points de ravitaillement jusqu'à l'arrivée
- Ravitaillement à l'arrivée
- Cadeau pour les finisseurs

PAUL100:

- Briefing obligatoire pour TOUS (voir ci-dessus sous Déroulement)
- 7 points de ravitaillement bien approvisionnés
- 1 service de sac de ravitaillement (à préparer soi-même !)
- Suivi GPS en direct
- Service de navette pour les personnes qui abandonnent depuis les points de ravitaillement jusqu'à la ligne d'arrivée
- Ravitaillement à l'arrivée
- Cadeau pour les finisseurs

Pasta party en option

Navette vers le départ en option

PAUL50:

- Briefing (obligatoire pour TOUS / voir ci-dessus sous « Déroulement »)
- 3 points de ravitaillement généreusement approvisionnés
- Suivi GPS en direct
- Service de navette pour les participants qui abandonnent, depuis les points de ravitaillement jusqu'à l'arrivée
- Ravitaillement à l'arrivée
- Cadeau pour les participants ayant terminé la course

Pasta party en option

Navette en option jusqu'au départ



Exigences

Le sentier panoramique du Bergisches Land emprunte principalement des chemins et sentiers non stabilisés. Cela exige une excellente condition physique et une bonne coordination de la part des coureurs. C'est pourquoi une excellente condition physique est indispensable pour participer. Tous les participants doivent également disposer d'un sens de l'orientation développé (même dans l'obscurité), d'une expérience suffisante de la course à pied et d'un sens aigu des responsabilités.

Santé

Seuls les coureurs en bonne santé et bien entraînés physiquement devraient prendre le départ de cette course d'ultra-fond. Les maladies infectieuses contractées peu avant la course (grippe, angine, etc.) peuvent nuire aux performances et entraîner des risques graves (par exemple, une inflammation du muscle cardiaque). Il est recommandé à tous les participants de passer un examen médical avant la course et de ne pas prendre de médicaments améliorant les performances, d'analgésiques ou autres avant et/ou pendant la course.

Toute infraction aux règles élémentaires de bonne conduite énumérées ici et qui vont de soi entraînera une disqualification immédiate et, selon les cas, une exclusion définitive de nos manifestations.

Éthique

La participation aux compétitions proposées exige des participants un haut niveau de respect et de responsabilité envers eux-mêmes, les autres participants et l'environnement. Vous devez interrompre la course si vous risquez de nuire à votre santé. Vous devez prodiguer les premiers soins aux participants blessés ou en danger jusqu'à l'arrivée des secours. Vous devez respecter la nature unique et sensible et ne laisser aucun déchet sur le parcours.

Toute infraction aux règles élémentaires de bonne conduite énumérées ici et qui vont de soi entraînera une disqualification immédiate et, selon les cas, une exclusion définitive de nos manifestations.



Équipement

Si vous souhaitez courir 50, 100 ou 150 miles, vous devez savoir ce dont vous avez besoin. Chaque participant est donc responsable de se munir d'un équipement personnel suffisant. Il est fortement recommandé de se référer à l'équipement obligatoire des grands ultra-trails (UTMB, etc.). Afin de préserver les ressources, il n'y a pas de gobelets en plastique aux points de ravitaillement.

Équipement obligatoire :

- Téléphone portable (avec le numéro d'urgence de l'organisation enregistré !)
- Tracker (mis à disposition par l'organisation, à restituer après l'arrivée ou en cas d'abandon) ATTENTION ! En cas de perte ou de non-restitution du tracker, des frais de 150,00 € seront facturés.
- Gobelet
- Boissons 1,5 l (poche à eau ou bouteilles), barres énergétiques
- Équipement d'urgence : bandage adhésif, bandage élastique, sifflet d'urgence
- Lampe frontale (avec piles de rechange)
- Couverture de survie

Nous nous réservons expressément le droit d'adapter à tout moment l'équipement obligatoire aux conditions actuelles.

Équipement recommandé :

- Ravitaillement personnel suffisant – les points de ravitaillement sont espacés de 30 km maximum
- Chaussures de trail (bon profil, stables)
- Vêtements de course fonctionnels : veste de pluie, pantalon de pluie, vêtements de rechange, etc.
- Lampe de rechange
- Appareil GPX
- Réflecteurs sur les vêtements / le sac à dos (éventuellement feu arrière rouge)

Accompagnement à vélo :

Chaque participant porte lui-même son équipement (sac à dos, équipement obligatoire, boisson nécessaire) et parcourt l'intégralité du trajet à pied. Les accompagnements à vélo ne sont autorisés dans aucune des compétitions. Tout manquement à cette règle entraîne la disqualification immédiate.

Pacing :

Il est permis de courir en groupe avec d'autres participants, mais il n'est pas permis de courir à son propre rythme.

Sortie du parcours :

Si vous quittez temporairement la zone délimitée, par exemple pour faire des achats dans un magasin ou un supermarché, vous devez en principe y revenir par le même chemin que celui que vous avez emprunté pour la quitter.

Clause de non-responsabilité

PAUL est une course semi-autonome et autosuffisante, la participation se fait sous votre propre responsabilité. Il n'y a pas de barrages routiers, de sécurisation ou autres mesures similaires. Le respect des règles pertinentes du code de la route relève de la responsabilité de chacun. Les organisateurs prévoient le ravitaillement et la restauration des participants avant, pendant et après la course. Les organisateurs, les bénévoles présents sur le parcours, aux points de ravitaillement et les organisations qui apportent leur soutien déclinent toute responsabilité pour les dommages de toute nature, dans la mesure où la loi le permet. Chaque participant accepte activement ces conditions lors de son inscription sur RaceResult et en se présentant le jour de la course, et déclare, en signant une décharge de responsabilité et une déclaration de responsabilité personnelle envers les organisateurs, une décharge de responsabilité illimitée.

Annulation de la course

Le mauvais temps ne devrait en principe pas constituer un obstacle, mais une annulation peut néanmoins s'avérer nécessaire pour des raisons de force majeure. L'organisation d'une course sur une telle distance et avec ces exigences logistiques nécessite d'énormes efforts de notre part. Même si nous espérons que tout se déroulera comme prévu, nous ne pouvons bien sûr pas exclure que des événements imprévisibles viennent perturber l'organisation de l'événement. Si tel était le cas, nous rembourserions les frais d'inscription, dans la mesure où ils n'auraient pas déjà été utilisés pour couvrir les dépenses effectivement engagées.

Si la course doit être interrompue pendant l'événement par la direction de course pour cause de force majeure, aucun remboursement ne sera accordé, même partiel.

Remboursement des frais d'inscription

Annulation par le participant :

- Annulation jusqu'au 31 décembre 2026 inclus, remboursement de 50 %
- Annulation du 1er janvier 2027 au 28 février 2027 inclus, remboursement de 25 %
- À partir du 1er mars 2027, aucun remboursement ne sera effectué.

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

Partenaire statistique :

Deutsche Ultramarathon Vereinigung (DUV)

Organisation et direction de course :



Katjas Laufzeit
Inh.: Katja Dasbach
An den Linden 8
56276 Stebach
Fon: 0171/8212026
Mail:
katja@katjas-laufzeit.de
Internet:
www.katjas-laufzeit.de



Quälixfaktor
Sport und Eventagentur,
Inh. Thorsten Klenke
Birkenweg 9
51789 Lindlar
Büro: 02266/4407201
Mobil: 01556-3331556
Mail:
info@quaelixfaktor.de
Internet:
www.quaelixfaktor.de