

Dimanche, 13 septembre 2015 au Tunnel Grouft à Lorentzweiler

INFORMATIONS IMPORTANTES POUR TOUS LES PARTICIPANTS

COMMENT SE RENDRE A LORENTZWEILER

EN TRAIN: des trains spéciaux circuleront entre Luxembourg-Ville et Lorentzweiler (arrêts à Dommeldange, Walferdange et Heisdorf) aux horaires indiqués ci-dessous:

EN NAVETTE CFL: des navettes CFL (bus) circuleront entre les gares de Luxembourg-Ville et de Mersch aux horaires indiqués ci-dessous:

A noter que l'utilisation des trains spéciaux et des navettes CFL est gratuite pour tous les participants sur présentation soit de la confirmation d'inscription, soit du dossard.

TUNNELLAF et PORTE OUVERTE TUNNEL GROUFT

Horaires des Trains Spéciaux CFL

Luxembourg	8.15	8.50	9.30	13.25	14.15	15.15	16.15
Dommeldange	8.21	8.56	9.36	13.31	14.21	15.21	16.21
Walferdange	8.24	8.59	9.39	13.34	14.24	15.24	16.24
Heisdorf	8.26	9.01	9.41	13.36	14.26	15.26	16.26
Lorentzweiler	8.30	9.05	9.45	13.40	14.30	15.30	16.30

Lorentzweiler	12.30	13.05	13.50	14.40	15.40	16.40	17.30	18.30
Heisdorf	12.33	13.08	13.53	14.43	15.43	16.43	17.33	18.33
Walferdange	12.35	13.10	13.55	14.45	15.45	16.45	17.35	18.35
Dommeldange	12.39	13.14	13.59	14.49	15.49	16.49	17.39	18.39
Luxembourg	12.45	13.20	14.05	14.55	15.55	16.55	17.45	18.45

Parkings Park&Rail à Dommeldange, Walferdange et Heisdorf

ATTENTION : Pas d'autre desserte rail (travaux sur la ligne) !

Des autobus de substitution circulent entre Luxembourg et Ettelbruck - Diekirch et vice versa.

Les autobus remplaçant les trains RB marquent dans les 2 sens un arrêt à Lorentzweiler "An der Kléck" :

dans le sens Diekirch – Ettelbruck – Lorentzweiler - Luxembourg arrivée/départ chaque heure à la minute 29 (l'après-midi aussi à la minute 59) ;

dans le sens Luxembourg – Lorentzweiler – Ettelbruck – Diekirch arrivée/départ chaque heure à la minute 20 (l'après-midi aussi à la minute 50) .

Pour l'horaire détaillé : voir sous www.cfl.lu rubrique « Travaux Ligne 10 »

EN VOITURE: Veuillez utiliser exclusivement des emplacements spécialement prévus pour le stationnement.

Attention: Densité de trafic augmentée – Prévoyez assez de temps pour vous rendre sur le site du Tunnellaf.

ACCES SITE

L'accès au site devra se faire obligatoirement à pied via l'ancienne route N7 à Lorentzweiler. Le secrétariat, les vestiaires et la consigne sont situés à l'entrée du Tunnel Grouft. (Il n'y aura pas de douches)

REMISE DES DOSSARDS ET INSCRIPTIONS TARDIVES

Entrée du Tunnel Grouff

Samedi, 12.9.2015 15h00 – 18h00

Dimanche, 13.9.2015 8h15 – 10h45

MISE EN CONSIGNE DES SACS DES COUREURS

Le jour de la course, vous pourrez déposer votre sac de vêtements avant la course à la consigne (entrée du Tunnel Grouff). Prière de bien vouloir marquer votre numéro de dossard dans la case spécialement prévu à cet effet. Le service consigne fonctionne de 8h45 à 12h30). Prière de ne pas déposer de sacs surdimensionnés, des bouteilles en verre ou des objets de valeur.

LES LIGNES DE DEPART

Les départs seront donnés à l'intérieur du Tunnel Grouff. Les lignes de départ des courses de 5 km et de 10 km étant éloignées de 1, respectivement de 1,5 km de l'arrivée veuillez prévoir assez de temps pour vous y rendre (à pieds).

A noter que les lignes de départ des courses pour enfants se situeront dans l'aire d'arrivée.

CHRONOMETRAGE

Le chronométrage se fera exclusivement par le système Championship pour les courses de 5 km et 10 km. (pas de chips pour les courses enfants)

Le chip est à fixer minutieusement sur une de vos chaussures.

DOSSARDS

Seuls les coureurs munis d'un dossard sont autorisés à participer aux courses. Les dossards doivent être portés visiblement sur la poitrine. Ils ne peuvent être modifiés et doivent être visibles de façon intégrale.

N'oubliez pas d'indiquer au verso de votre dossard le numéro de GSM d'une personne à contacter en cas d'urgence respectivement des indications sur d'éventuelles allergies ou traitements médicamenteux.

TOILETTES

Des toilettes mobiles seront à disposition des participants dans l'aire d'arrivée et au point de ravitaillement en course des 10 km. (pas de toilettes près des lignes de départ)

PARCOURS

Les parcours peuvent être consultés sur www.fla.lu (attention au dénivelé de 130 m entre l'aire d'arrivée et le point culminant du parcours au Heeschdreferbiërg).

1er SECOURS

Un poste fixe de 1er secours se situe dans l'aire d'arrivée. Equipe mobile de 1er secours sur le parcours.

ARRIVEE

L'arrivée de toutes les courses sera jugée à la sortie du Tunnel Grouff. (tube Luxembourg – Lorentzweiler)

RAVITAILLEMENT

Ravitaillement en eau VIVA servi en gobelets à mi-parcours de la course des 10 km.

Ravitaillement en eau VIVA servi en bouteilles après la ligne d'arrivée pour toutes les courses.

REMISE DU CHIP

Les chips (destinés à un usage unique) pourront être remis au stand spécialement prévu à cet effet et situé à la sortie de l'aire d'arrivée. La caution de cinq euros vous sera remise uniquement le jour de la course jusqu'à 12h30.

DISQUALIFICATION

Les courses seront régies par les dispositions de l'IAAF et de la FLA relatives aux courses sur route. A noter que les classements seront établis d'après les temps bruts. Les temps nets seront mentionnés à titre indicatif. Les constatations suivantes entraîneront la disqualification:

- avoir pris le départ sans dossard
- avoir pris le départ sans chip
- ne pas avoir passé les tapis spécialement prévus à cet effet au départ et à l'arrivée
- avoir rendu illisible le numéro de dossard ou avoir modifié les logos y repris
- avoir quitté le tracé ou avoir pris des raccourcis

REMISE DES PRIX

Les trois premiers des courses des 5 km et des 10 km (dames et hommes) se verront remettre leurs prix sur le podium à l'issue des courses. Le podium sera installé dans l'aire d'arrivée.

LES RESULTATS EN LIGNE

Les résultats des courses seront publiés sur www.fla.lu après la course.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Les organisateurs de l'ING-Tunnellaf s'efforcent d'organiser cette manifestation en respectant l'environnement écologique. Aidez-nous à éviter toutes sortes de déchets et d'utiliser les poubelles installées à votre service. Prière d'utiliser les poubelles Valorlux uniquement pour des déchets en plastique.

AUTRES INFORMATIONS

Porte ouverte sur la Route du Nord

De 14h à 18h, l'Administration des Ponts et Chaussées invite à une porte ouverte sur la Route du Nord entre l'échangeur Lorentzweiler et le tunnel Stafelter. Préalablement à l'inauguration du 23 septembre 2015, vous aurez ainsi la possibilité d'explorer à pied ou à bicyclette le tunnel Grouft et l'autoroute sur le plateau « Heeschdrëferbiërg ». Pas d'inscription requise.

« En Dag am Uelzechtdall » - fête sportive et familiale

De 9h à 18h, la fête « En Dag am Uelzechtdall », qui aura lieu sur l'ancienne N7 à proximité directe du tunnel Grouft, encadrera les manifestations du *Tunnellaf* et de la Porte ouverte en proposant diverses animations et jeux pour toute la famille ainsi que des stands d'information et de vente en rapport avec le vélo. Stands de boissons et de ravitaillement assurés.

1ère Semaine Européenne du Sport

Le *Tunnellaf* étant un des événements phares de la 1ère Semaine Européenne du Sport, le Ministère des Sports tient à préciser que pendant la semaine du 12 au 20 septembre 2015 plusieurs manifestations sportives seront organisées dans ce cadre. A noter que les 12 au 13 septembre aura lieu à la Coque le Salon Top Sport permettant à découvrir toutes sortes d'activités sportives et que l'accent sera mis sur l'activité physique des tous jeunes.

Informations : www.sports.lu



Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

3, route d'Arlon L – 8009 Strassen

Tél. : +352 48 06 70 – Fax : + 352 48 05 72 – e-mail : fla@fla.lu

www.flalu.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures



Gemeng Luerenzweiler