



Reglement: Mit der Anmeldung zum Hochkönigman akzeptiert der Teilnehmer das Reglement, der Austrian Trail Running Association(ATRA) welches [hier](#) zu finden ist.

Termin: 01.06.2018(Startaufstellung 30 Minuten vor dem Start)

Start: **Raidlight Endurance Trail:** Freitag, 01.06.2018 - 24:00 Uhr

Distanz: ca. 88km, ca. 5270hm+ ([GPS Download](#))

Start- und Zielort: Maria Alm Ortszentrum

Zeitlimit: **Raidlight Endurance Trail:** 22 Stunden

Verpflegung-Kontrollpunkte-CutOff Zeiten

1 Verpflegung/Checkpoint ca. 10km, ca. 660hm+ Rohrmoos 02.06. 02:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose

2 Verpflegung/Checkpoint ca. 17,5 km, ca. 1270hm+ Hinterthal 02.06. 04:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose

3 Verpflegung/Checkpoint ca. 34,5km, ca. 2310hm+ Arthurhaus 02.06. 08:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose

4 Verpflegung/Checkpoint ca. 45km, ca. 2590hm+ Mühlbach 02.06. 10:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose





5 Verpflegung ca. 50,5 km, ca. 3540hm+ zwischen Karbachalm und Schneeberg 1700m

Wasserkanister

6 Verpflegung/Checkpoint und Livepoint ca. 60,5km, ca. 3790hm+

Dienten 02.06. 14:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose; Backerbsen; Klare Suppe; Coca Cola

7 Verpflegung/Checkpoint ca. 72,5km, ca. 4750hm+ Statzerhaus 2117m
02.06. um 18:00 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen, Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose; Red Bull Cola; Red Bull Energy

8 Verpflegung ca. 80km, ca. 5250hm+ Schwalbenwand 2011m 02.06.
um 20:30 Uhr

Bananen; Orangen; Wassermelonen; Tomaten; Gurken; Salz; Brezeln(Soletti); Marmorkuchen; Waffel; Haribo Goldbären; Fruchtmus von Efko; Nussstangen Bäckerei Bauer; Brot Bäckerei Bauer; Tee; Wasser; Elektrolyt Melasan Nutriose

Aufgrund des Umweltschutzes befindet sich weder bei den Verpflegungsstellen noch bei den Checkpoints Becher, daher ist wie in der Pflichtausrüstung angegeben ein eigener Trinkbecher mitzuführen. Auf den Strecken befinden sich genügend Wasserstellen(Bäche, Brunnen). Zusätzlich sollte für einen eventuellen Hüttenbesuch etwas Kleingeld eingesteckt werden.

Nach Rennabbruch ist jeder Teilnehmer für den Rücktransport zum Start/Ziel Gelände oder in seine Unterkunft verantwortlich. Falls Sie Leistungen wie den Wanderbus, Sommerbahn usw. kostenlos oder stark ermäßigt nutzen wollen, achten Sie bei der Buchung Ihrer Unterkunft darauf, dass diese auch Partnerbetrieb der Hochkönigcard ist. Alle Leistungen der Hochkönigcard finden Sie auf www.hochkoenig.at Bei Rennabbruch ist jeder Teilnehmer verpflichtet die Rennleitung unter der vom Veranstalter angegebenen Telefonnummer 0043 676 5509794 per SMS zu informieren.

Bei Notfällen muss ein Anruf unter der genannten Nummer 0043 676 5509794 mit Angabe des



Notfalls erfolgen, der Veranstalter informiert die zuständigen Bergrettung.

Der Veranstalter und sein Team haben die Verantwortung für den ordentlichen und gefahrlosen Rennablauf, daher ist dem Veranstalterteam, Bergführern, gesetzlichen Organen, Ärzten und Sanitätern, Streckenposten und Betreuer der Livepoints/ Verpflegungsstellen Folge zu leisten. Wird von Veranstalterseite ein bedenklicher Gesundheitszustand durch medizinisches Personal festgestellt, dann kann der Teilnehmer aus dem Rennen genommen werden.



Durchlaufzeiten des führenden Läufers sind (Bitte beachten, dass die Durchlaufzeiten sich aufgrund der Wettersituation wie hohe Temperaturen über 25 Grad oder Schnee um ca. 1-2 Stunden später sein können):

Endurance Trail: Natrun: ca. 00:20 Uhr; Jufen: ca. 00:40 Uhr; Rohrmoos ca. 1:00 Uhr Hinterthal: ca. 02:00 Uhr; Arthurhaus: ca. 03:45 Uhr; Mühlbach: ca. 04:45 Uhr; Dienten: ca. 06:30 Uhr; Statterhaus/Hundstein: ca. 08:15 Uhr; Schwalbenwand: 09:45 Uhr; Ziel/Maria Alm: ca. 10:30 Uhr

Teilnehmerlimit 2018: Raidlight Endurance Trail 200 Teilnehmer

Qualifizierung:

Da es sich beim Hochkönigman auch um einen hochalpinen Trail handelt, der **Raidlight Endurance Trail** auch durch die Nacht gelaufen wird, wird eine entsprechende Erfahrung für Distanzen von Marathon oder länger unbedingt vorgeschrieben und es bestehen folgende Qualifizierungsnormen:

Raidlight Endurance Trail: 3 ITRA(Internationale Trail Running Association) Punkte ode rein Marathon Trail

Die Liste der Bewerbe mit 5 ITRA Punkten findest Du hier: <http://www.itra.org/page/290/Calendar.html>
Auf jeden Fall muss alpine Erfahrung und Orientierung im alpinen Gelände gegeben sein.

Die Qualifizierungspunkte werden nach Anmeldeschluss durch das Organisationsteam durch Stichproben und der Zusendung einer entsprechenden Ergebnisliste kontrolliert. Jeder Teilnehmer der sich per Nachnahme anmeldet wird kontrolliert.

Ein Start für Teilnehmer unter 18 Jahren ist nicht gestattet.

Wir empfehlen für den Marathon Trail und den Endurance Trail mindestens 6-10 längere Läufe in eine 12 Wochen Vorbereitung von 4-6 Stunden, teils auch als Nachtläufe zu absolvieren. Die Nahrungsaufnahme zu trainieren und um das Gewicht des Trinkrucksacks zu gewöhnen auch mit vollem Trinkrucksack und Pflichtausrüstung zu trainieren.

Für ein erfolgreiches absolvieren des Hochkönigman können Sie sich auch **hier** Ihren individuellen Trainingsplan erstellen lassen.



Organisationsbeitrag & Anmeldung:

<https://www.hochkoenigman.at/de/>

Strecke	Endurance Trail
Frühbucher bis 31.10.2017	€ 70,-
Bis 31.01.2018	€ 90,-
Bis 27.05.2018	€ 100,-

Nachmeldung vor Ort + € 10,- Nachmeldung vor Ort bei der Startnummernabholung: **01.06.2018 von 12:00 bis 23:00 Uhr**



ACHTUNG: STARTNUMMERNABHOLUNG IST WÄHREND DER ERÖFFNUNGSFEIER AM 01.06.2018 VON 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr GESCHLOSSEN!

Dieser beinhaltet:

- Hochkönigman Teilnehmershirt
- Goody Säckchen
- Finisher Medaille
- Gutschein für Carbo Loading von Freitag 01.06. 18:00 Uhr bis Samstag 02.06.2018 21:00 Uhr (Im Rahmen der Öffnungszeiten des Hotels Niederreiter)
- Volle Wasserkanister
- Verpflegung bei den Verpflegungsstellen
- Verpflegung bei der Ziel- & Startlab
- ordentliche Streckenmarkierung
- Streckenplan
- Startnummer + Chip (keine Miete, keine Kautions) in der Startnummer
- Ergebnislisten spätestens 48 Stunden nach Veranstaltungsende
- Medizinische Versorgung im Start/Ziel Bereich
- Umkleide und Duschkmöglichkeit
- Urkundenservice (Raceresult)
- Zeitnehmung bei Raceresult
- Transport Bag für den Transport zum Livepoint

- Hochkönigman Party & Gratis Livekonzert (Überraschungsband)

- Sportgraf Fotoservice für die Teilnehmer (Bilder können nach dem Event erworben werden)

Umkleide und Duschen: Volksschule Maria Alm, Urchen 17

Massage: Ist im Zielbereich ausgewiesen.





Startnummernabholung:

Raidlight Endurance Trail am Freitag 01.06.2018 von **12:00 bis 23:00 Uhr**

im Hotel Niederreiter direkt am Startgelände

ACHTUNG: STARTNUMMERNABHOLUNG IST WÄHREND DER ERÖFFNUNGSFEIER AM 01.06.2018 VON 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr GESCHLOSSEN!

Racebriefing:

Raidlight Endurance Trail Freitag 01.06.2018 um 23:00 Uhr

Racebriefing im Event-Zelt

Das Racebriefing ist für jeden Teilnehmer des Raidlight Endurance Trails verpflichtend.

Medizinischer Bereich, Organisationsbüro: Hotel Niederreiter

Wertung:

Platz 1-3 Männer/Frauen der Gesamtwertung/Altersklassenwertung

Unter 40

Unter 50

Unter 60

Über 60, Altersgrenze ist das Alter bis zur Veranstaltung

tolle Sachpreise

Ergebnislisten spätestens 48 Stunden nach Veranstaltungsende

ITRA Qualifikationspunkte: 5 ITRA Punkte und 5 UTMB Punkte

Zeitmessung: www.raceresult.com

Disqualifikation:

Bei fehlender Pflichtausrüstung, bei Abschneiden, bei Verunreinigung der Natur, bei unfairem Verhalten anderen Teilnehmern gegenüber, bei nicht einhalten der Anweisungen des Veranstalterteams (Helfer, öffentliche Organe, Sanitäter, Ärzte, Streckenposten), bei Betreuung, Begleitung und Verpflegung durch eigene Betreuer wird ausnahmslos disqualifiziert.

Sicherheits- & Pflichtausrüstung:

Die Sicherheitsausrüstung richtet sich laut Anforderungen der Austrian Trail Running Association(ATRA), wobei es den Veranstaltern des Hochkönigmans obliegt die Sicherheitsausrüstung den Gegebenheiten von Strecke und Wettersituation anzupassen! Infos zu den offiziellen Richtlinien finden Sie auch auf der Homepage der Austrian Trail Running Association(ATRA): www.trailrunning-verband.at

Raidlight Endurance Trail:

Klappbecher(wird für heiße Getränke wie Tee empfohlen) oder Trinkgefäß(Flasche, etc.)

Handy mit eingeschaltetem Klingelton und Notrufnummer des

Veranstalters 0043 676 5509794

Ausweis

1,0L Trinkflüssigkeit beim Start, jeder Teilnehmer muss die für ihn entsprechende Trinkmenge bis zur nächsten Verpflegungsstellen mitführen.

Pfeife

Erste Hilfe Set

Überlebensdecke

Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000mm

Haube

Handschuhe(Wasserdicht mit 10 000mm wird empfohlen)



Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000mm
Lange Hose
Langes Shirt
Stirnleuchte
Ersatzbatterien
Knicklicht

Tolle Ausrüstungsgegenstände und Pflichtausrüstungspakete finden Sie auch auf unserer Partnerseite dem besten Trailshop: www.trailshop.at

Ernährung:

Gels und Riegel **müssen** mit der eigenen Startnummer ausgezeichnet was auch bei der Ausrüstungskontrolle kontrolliert wird.

Der Veranstalter stellt bei der Ausrüstungskontrolle Beschriftungsmaterial zur Verfügung.

Spezielle Ernährung findest Du auch in unserem Trailshop www.trailshop.at

Optional:

Trailrunning-Stöcke, Salztalsetten, Aminosäuretableten, ..., wobei die Trailstöcke vom Start bis zum Ziel mitgetragen werden müssen.

Die Pflichtausrüstung wird im Startbereich kontrolliert.

Österreichischer Trailrunning Cup 2018

Der **Raidlight Endurance Trail** des Hochkönigman gehört zu den Bewerbten des Österreichischen Trailrunning Cups 2018. Um bei den Bewerbten des Österreichischen Trailrunning Cups 2018 teilnehmen zu können ist das Beenden des jeweiligen Bewerbs Voraussetzung.

Um in die Wertung des Österreichischen Trailrunning Cups 2018 zu kommen, muss sich der Teilnehmer innerhalb von 14 Tagen nach der Beendigung des jeweiligen Bewerbs auf der ATRA Seite www.atra.club mit Namen, der gelaufenen Zeit und Strecke melden. Nach dem 14ten Tag werden die Ergebnisse aller gemeldeten Teilnehmer ausgewertet und die aktuelle Wertung auf der Homepage der ATRA veröffentlicht. Die Teilnahme am Österreichischen Trailrunning Cup 2018 ist kostenlos!

WERTUNG:

Es gibt die Wertung der meisten gelaufenen Kilometer.

Die Siegerehrung der Endwertung wird ab Juni 2018 fest stehen und auf der Homepage der ATRA: www.trailrunning-verband.at und an alle gemeldeten Teilnehmer bekannt gegeben.

Die schnellsten 10 Teilnehmer je Bewerb kommen in die Wertung.

Wichtig-Streckenmarkierung laut ITRA Security Guide:

Die Trail Strecke wird von einem erfahrenen und kompetenten Markierungsteam mit Kreidespray, Schildern, Bändern, Fähnchen. Nachts mit Reflektorspray, usw. markiert. Ein Anspruch auf eine durchgehende Markierung der Strecke, die eine eigene Orientierung im alpinen Gelände überflüssig machen würde, besteht jedoch nicht. Insbesondere nach Einbruch der Dunkelheit, bei starken Regenfällen, bei Schneefall oder sonstigen ungünstigen Witterungsverhältnissen kann die Markierung verschwunden, überdeckt oder nicht rechtzeitig erkennbar sein, weshalb jeder Teilnehmer den Streckenplan mitführen muss.





Dazu wird vom Veranstalter die Marathon Trail GPS Datei zum Download zur Verfügung gestellt und es wird ein GPS Gerät für die Orientierung empfohlen. Leider kann es manchmal der Fall sein, dass die Markierungen von Dritten entfernt werden. Die Markierungen werden abschnittsweise von den Schlussläufern unmittelbar NACH Ablauf des Zeitlimits abgebaut. Die Strecke ist dann NICHT mehr markiert.

ACHTUNG: Die Bergkosten werden nicht vom Veranstalter, Grundeigentümern, etc. getragen und müssen vom Verunfallten bezahlt werden. Daher ist eine Versicherung für Berg Unfälle auf jeden Fall zu empfehlen. Dazu unterzeichnet jeder Teilnehmer bei der Startnummernabholung eine Haftungsausschlusserklärung.

ACHTUNG:

Trailrunningveranstaltungen finden in der Natur statt, führen durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen, über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten und bei Gegenverkehr links zu laufen. Beim Durchqueren von öffentlichen Wegen und Privatbesitz ist Ordnung zu halten. Bei unfärem Verhalten zu anderen Teilnehmern, verweigerter Hilfeleistung bei Not anderer Teilnehmer und Verunreinigung der Natur ist mit einer sofortigen Disqualifikation seitens des Veranstalters zu rechnen. Fehlen Gegenstände der vorgeschriebenen Pflichtausrüstung bei der Kontrolle vor dem Start, dann können diese wenn möglich noch vor dem Start nachgebracht werden, ansonsten ist ein Start beim Hochkönigman nicht möglich. Fehlen die Gegenstände bei einer Kontrolle auf der Strecke so wird der Veranstalter diesen Teilnehmer aus dem Wettkampf nehmen.

Haftungsausschluss:

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Eigentum. Dies gilt auch für abhanden gekommene Bekleidungsstücke oder andere Gegenstände. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Jeder Teilnehmer erkennt den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an und wird weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Veranstalters noch gegen die Gemeinden und Privatbesitzer durch deren Gebiet die Rennen führen oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die durch die Teilnahme entstehen könnten. Jeder Teilnehmer erklärt, dass er für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe, körperlich gesund ist und ihm sein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Der Rennarzt, Rettungskräfte und die Rennleitung sind befugt, offensichtlich körperlich und geistig geschwächte Teilnehmer aus dem Rennen zu nehmen. Jeder Teilnehmer ist damit einverstanden, dass die in seiner Anmeldung genannten Daten, die von ihm im Zusammenhang mit seiner Teilnahme am Hochkönigman gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews im Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen - Filme, Videokassetten etc. – ohne Vergütungsansprüche seinerseits genutzt werden dürfen.

Jeder Teilnehmer versichere, dass sein angegebenes Geburtsjahr richtig ist und dass er seine Startnummer an keine andere Person weiter geben werde. Bei Nichtantritt besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung des Nenngeldes (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert).



Jeder Teilnehmer akzeptiere, auch im Falle eine nichtvorhandenen Mitgliedschaft zu einem Verein oder Verband, sämtliche Anti-Doping Bestimmungen (Dopingkontrollen) der ATRA.

Der Hochkönigman findet nach den Richtlinien der Austrian Trail Running Association(ATRA) statt. Der Teilnehmer findet die Richtlinien der ATRA hier auf der Homepage des Österreichischen Verbands www.trailrunning-verband.at und verpflichtet sich nach den Richtlinien der ATRA zu halten.



"Mit der Teilnahme verpflichtet sich der Sportler zur Einhaltung der Anti-Doping-Regelungen des Anti-Doping Bundesgesetzes 2007 sowie der diesbezüglichen Vorschriften des zuständigen nationalen und internationalen Sportfachverbandes (insb. Statuten, Sportordnung, Wettkampfordnung). Als Sportler gelten Personen, die Mitglieder oder Lizenznehmer einer Sportorganisation oder einer ihr zugehörigen Organisation sind oder es zum Zeitpunkt eines potentiellen Verstoßes gegen Anti-Doping-Regelungen waren, oder die an Wettkämpfen, die von einer Sportorganisation oder von einer ihr zugehörigen Organisation veranstaltet oder aus Bundes-Sportförderungsmitteln gefördert werden, teilnehmen.

Die Veranstalter und Ausrichter lehnen Doping strikt ab. Als Teilnehmer versichern Sie, dass Sie keinerlei verbotene Substanzen oder verbotene Methoden zur Dopingzwecken zu sich genommen haben oder nehmen werden. Informationen, ob ein Medikament oder eine Behandlungsmethode verboten ist, finden Sie hier: www.nada.at/medikamentenabfrage Dieses Service der nationalen Anti-Doping Agentur (NADA Austria) steht auch als "MedApp" für Android und IOS zur Verfügung.

Sollte für den teilnehmenden Sportler die Einnahme verbotenen Substanzen oder die Anwendung verbotener Methoden nach ärztlicher oder zahnärztlicher Diagnose erforderlich sein, wird dringend empfohlen, alle ärztlichen Atteste sowie Befunde für eine etwaige retroaktive medizinische Ausnahmegenehmigung aufzubewahren. Genauere Informationen finden Sie hier: www.nada.at/medizin/krankheit-oder-verletzung"

Das Team um den Hochkönigman wünscht den Teilnehmern erfolgreiches finishen, viel Erfolg und ein tolle Trailrunnerlebnis rund um den Hochkönig.

Änderungen auch kurzfristig vorbehalten!

Der Veranstalter
Thomas Bosnjak
B´jaks Trail- & Runningshop
J.E. Habert-Strasse 14
4810 Gmunden
Österreich
www.trailshop.at
www.traunstoa-trails.at





HOCHKÖNIG
MAN
TRAIL RUNNING

