

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)

Hochkönigman 100 Meilen Ultra Trail: Freitag 01.06.2018 - 16:00 Uhr

Distanz: ca. 172km, ca. 10270hm+ ([GPS Download](#))

Start- und Zielort: Maria Alm Ortszentrum

Zeitlimit: **Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail:** 33 Stunden

Verpflegung-Kontrollpunkte-CutOff Zeiten

1 Verpflegung ca. 17,5 km, ca. 1270hm+ Hinterthal 01.06. 19:00 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 ca. 34,5km, ca. 2310hm+ Arthurhaus 01.06. 22:00 Uhr

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

3 Verpflegung ca. 45km, ca. 2590hm+ Mühlbach 01.06. 24:00 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

4 Verpflegung ca. 50,5km, ca. 3540hm+ zwischen Karbachalm und Schneeberg 1900m 01:30 Uhr

5 Verpflegung/Checkpoint und Livepoint ca. 72km, ca. 4140hm+ Schwarzach 02.06. 03:30 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; Backerbsen; Klare Suppe; Coca Cola

6 Verpflegung/Checkpoint ca. und Livepoint 110km, ca. 6150hm+ Schwarzach 02.06. um 09:30 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; Backerbsen; Klare Suppe; Coca Cola
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

7 ca. 139km, ca. 8450hm+ Schneeberg 02.06. um 15:30 Uhr keine LABE

8 Verpflegung ca. 141km, ca. 8650hm+ Dienten 02.06. um 17:15 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

9 Verpflegung ca. 147km, ca. 9150hm+ oberhalb Lettenalm

Wasserkaraster

10 Verpflegung ca. 158km, ca. 9850hm+ Statzerhaus 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

11 Verpflegung ca. 166km, ca. 10230hm+ Unterhalb Schwalbenwand 02.06. um 23:30 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.

Bei Rennabbruch ist jeder Teilnehmer verpflichtet die Rennleitung unter der vom Veranstalter angegebenen Telefonnummer per SMS zu informieren.

Bei Notfällen muss ein Anruf unter der genannten Nummer mit Angabe des Notfalls erfolgen, der Veranstalter informiert die zuständige 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):

100 Meilen Ultra Trail: Natrun: ca. 16:25 Uhr; Jufen: ca. 16:50 Uhr; Rohrmoos ca. 17:15 Uhr
Hinterthal: ca. 18:10 Uhr; Arthurhaus: ca. 20:00 Uhr; Mühlbach: ca. 21:00 Uhr; Schneeberg: 22:00
Uhr, Schwarzach: 23:30 Uhr; Schwarzach 2. Durchlauf: 03:30 Uhr; Schneeberg: 07:30 Uhr; Dienten:
ca. 08:45 Uhr; Statzerhaus/Hundstein: ca. 10:45 Uhr; Schwalbenwand: 12:45 Uhr; Ziel/Maria Alm: ca.
13:45 Uhr = 21h 45 Minuten

Qualifizierung:

Da es sich beim Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail auch um einen hochalpinen Trail handelt, und er auch durch die Nacht gelaufen wird, wird eine entsprechende Erfahrung in Streckenlängen über 120km im alpinen Gelände unbedingt vorgeschrieben und es bestehen folgende Qualifizierungsnormen:

Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail: 6 ITRA(Internationale Trail Running Association) Punkte oder ein Ultra Trail über 120km Länge. Es dürfen nur Läufer an den Start gehen, welche mindestens 750 ITRA Punkte haben.

Die Liste der Bewerbe mit 6 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 und der Zusendung einer entsprechenden Ergebnisliste kontrolliert.

Ein Start für Teilnehmer unter 18 Jahren ist nicht gestattet.

Wir empfehlen für den Ultra Trail mindestens 6-10 längere Läufe in eine 12 Wochen Vorbereitung von 6-8 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	Ultra Trail
Bis 01.05.2018	€ 350,-

Es gibt keine Nachmeldung!

Der Lauf wird nur ausgetragen wenn sich bis spätestens 15. April 2018 7 Teilnehmer anmelden

Mindestteilnehmer: 7 Personen

Teilnehmerlimit 2018: **Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail** 20 Teilnehmer

Dieser beinhaltet:

- Hochkönigman Teilnehmershirt
- Goody Säckchen
- Finisher Medaille
- Gutschein für Carbo Loading von Freitag 01.06. 18:00 Uhr bis Sonntag 03.06.2018 17:00 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 Kautiön) in der Startnummer
- Ergebnislisten spätestens 48 Stunden nach Veranstaltungsende
- Medizinische Versorgung im Start/Ziel Bereich
- Umkleide und Duschimöglichkeit
- Urkundenservice (Raceresult)
- Zeitnehmung bei Raceresult
- Transport Bag für den Transport zu den Livepoint
- Hochkönigman Party & Gratis Livekonzert (Überraschungsband)**
- Sportograf Fotoservice für die Teilnehmer (Bilder können nach dem Event erworben werden)
- TagesSpa und Wellnessanwendung am Tag danach im Hotel Eder
- Tracker

Umkleide und Duschen: Volksschule Maria Alm, Urchen 17
Massage: Ist im Zielbereich ausgewiesen.

Startnummernabholung:

Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail am Freitag 01.06.2018 von **12:00 bis 15:00 Uhr im Hotel Niederreiter direkt am Startgelände**

Racebriefing:

Racebriefing **Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail** Freitag 01.06.2018 um 15:00 Uhr **Racebriefing im Hotel Niederreiter** Das Racebriefing ist für jeden Teilnehmer des Ultra Trails verpflichtend.

Medizinischer Bereich, Organisationsbüro: Hotel Niederreiter

Wertung:

Platz 1-3 Männer/Frauen der Gesamtwertung/Altersklassenwertung

ITRA Qualifikationspunkte: 6 ITRA Punkte und 6 UTMB Punkte sind Angefragt!

Zeitmessung: www.raceresult.com

Disqualifikation:

Bei fehlender Pflichtausrüstung, bei Abschneiden, bei Verunreinigung der Natur, bei unfairen 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

Hochkönig 100 Meilen Ultra Trail:

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

Handy mit eingeschaltetem Klingelton und Notrufnummer des Veranstalters
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

Stirnlampe

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, Salzttabletten, Aminosäuretabletten, ..., wobei die Trailstöcke vom Start bis zum Ziel mitgetragen werden müssen.

Die Pflichtausrüstung wird beim Zugang in den Startbereich kontrolliert.

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 unfäi rem 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 Teilnehme 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.

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

Änderungen auch kurzfristig vorbehalten!

**Tourismusverband Maria Alm
Am Gemeindeplatz 7
+43 6584 20 388 20
5761 Maria Alm**