

## Regeln für Österreichische Trail Running Meisterschaften

### Wertung & Regeln

Die Austrian Trail Running Association(ATRA) verfolgt mit dem Österreichischen Trailrunning Meisterschaften das Ziel qualifizierten Trailrunner mit dem Nationalteam eine Basis zur Schulung, Trainingsbetreuung, Leistungsdiagnostik und einen Ansprechpartner zu bieten, ferner soll das Nationalteam von der ATRA zu internationalen Wettkämpfen entsendet und dafür ausgerüstet werden.

Die hier aufgezählten Regeln sind für Veranstalter von Österreichischen Meisterschaften bindend. Die Ausschreibung von Österreichischen Trail Running Meisterschaften erfolgt zu Jahresende und ergeht an alle Österreichischen Trailrunning Veranstalter, welche Mitglied bei der ATRA sind. Nach der Ausschreibung und der gesetzten Frist von 2 Wochen wird durch den Vorstand der ATRA die Austragung über den Veranstaltungsort des kommenden Jahres beschlossen, dies dem Veranstalter mitgeteilt und auch öffentlich gemacht.

Die Regeln wurden aufgestellt:

- um eine sichere Durchführung und Gemeinsamkeit der Veranstaltungen zu gewähren
- um den Naturschutz zu unterstützen und Abfälle zu vermeiden
- um den Veranstalter eine reibungslose Durchführung zu ermöglichen
- um allen Teilnehmern eine gleichwertige Behandlung zu garantieren
- um die entsprechende Leistungsvoraussetzung für Teilnehmer
- um als Qualifizierungswettkampf für ein Nationalteam zu dienen
- um das Nationalteam zu betreuen und zu beraten
- um das Nationalteam zu internationalen Wettkämpfen entsenden zu können

#### 1) Teilnehmerbedingung

An den ÖM im Trailrunning für alle Bewerbe dürfen nur Österreichische Staatsbürger mit Österreichischer Staatsbürgerschaft teilnehmen.

#### 2) Sicherheitsausrüstung

Die vorgeschriebene Sicherheitsausrüstung durch den Veranstalter ist einzuhalten. Wurde keine Sicherheitsausrüstung, auch in Bezug auf Naturschutz vorgeschrieben dann wird folgende Sicherheitsausrüstung durch das Kontrollorgan der ATRA vor Ort kontrolliert:

- Mitführen eines Trinkgefäßes(Trinkbecher, Trinkflasche, Trinkrucksack, oä.) wird am Kontrolltisch der ATRA bei der Startnummernausgabe und am Kontrolltisch der ATRA nach dem Zieleinlauf kontrolliert.
- Aufgrund des Umweltschutzes müssen alle mitgeführten Nahrungsverpackungen(Gels, Riegel, etc.) bei Tisch des Kontrollorgans der ATRA bei der Startnummernausgabe mit der ausgehängten persönlichen Startnummer beschriftet werden. Wird auf der Strecke das beschriftete Verpackungsmaterial gefunden, so wird der Teilnehmer disqualifiziert und aus der Wertung für den Bewerb der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften genommen.
- Teilnehmer welche von Betreuern zwischen und auf den nicht ausgewiesenen Verpflegungsposten versorgt werden, sind mit einer Strafzeit von 60 Minuten zur erreichten Endzeit zu belegen.

#### 3) Teilnehmerlizenz

Für alle Bewerbe der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften ist von den Teilnehmern, welche in die Wertung der ÖM im Trailrunning kommen wollen eine Lizenzgebühr zu entrichten. Mit der Entrichtung der Lizenzgebühr garantiert die ATRA, dass die hier aufgestellten Regeln von allen Teilnehmern eingehalten werden und durch das ATRA Kontrollorgan überprüft werden. Alle Arbeiten und Aufwendungen inkl. der Meisterschaftsplaketten vom und für das Kontrollorgan, inkl. der Auswertung und Öffentlichkeitsarbeit des jeweiligen Trailrunning Bewerbs der ÖM werden durch die Lizenzgebühr getragen. Die Lizenzgebühr dient zusätzlich der Trainingsbetreuung, Diagnostik und Ausstattung des Nationalteams.

Lizenz pro Bewerb der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften € 20,-

Die Lizenz kann beim jeweiligen ATRA Kontrollorgan bei der Startnummernausgabe am Wettkampfort erworben werden.

#### 4) Wettkampfstrecke & Sicherheit:

Die Wettkampfstrecke sollte so viel wie möglich aus Singletrails bestehen, so wenig wie möglich Schotter- und Forststraßen enthalten und nicht mehr als 20% Asphaltanteil besitzen. Ob Querfeldeinanteile, Schlammpassagen, Kletterpassagen, Flussdurchquerungen, etc. enthalten sind obliegt dem Veranstalter, diese sollten aber mit entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen versehen sein, dürfen die Sicherheit der Teilnehmer nicht gefährden, müssen dem Teilnehmer mitgeteilt und eine Haftungsausschlusserklärung vom Teilnehmer unterschrieben werden. Die Streckenführung sollte gut markiert sein, mind. alle 300m durch gut sichtbare Markierungen wie Bänder, Pfeile, etc. und bei Weggabelungen eine deutliche Markierung der Richtung vorhanden sein. Über den Einsatz von Streckenposten Bergrettung und Bergführer(Sicherheitspersonal) entscheidet jeder Veranstalter für sich selbst. Bei Nachtläufen müssen die Markierungen zusätzlich mit reflektierenden Markierungen gekennzeichnet werden und gefährliche Streckenabschnitte zusätzlich mit Informationsschildern gekennzeichnet sein. Streckenkarten, Streckeninformationen, GPS Daten sollten dem Teilnehmer spätestens 2 Wochen vor dem Wettkampf offiziell zur Verfügung gestellt werden und Streckenänderungen, sowie eventuelle Ersatzstrecken spätestens beim Briefing mitgeteilt werden. Ein Briefing ist ab dem Marathontrail verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.

#### 5) Bewerbe und Qualifikation für Trailrunning Bewerbe

| Bewerb                   | Punkte          | Qualifikation |
|--------------------------|-----------------|---------------|
| Speedtrail(bis 30km)     | 1 ITRA Punkt    | Keine         |
| Marathontrail(50-60km)   | 2 ITRA Punkt    | 1 ITRA Punkt  |
| Endurancetrail(70-100km) | 3 ITRA Punkte   | 2 ITRA Punkte |
| Ultratrail(>110km)       | 4-6 ITRA Punkte | 3 ITRA Punkte |

Die Qualifikationspunkte dienen dem Veranstalter als Leistungsvoraussetzung der Teilnehmer, sind aber vom Veranstalter nicht bindend einzuhalten.

#### 6) Höhenmeter:

Um eine klare Differenzierung zum Training des Flachlaufs zu haben, muss der Höhenmeteranteil als Richtwert 5% der Streckenlänge der gesamten Aufstieghöhenmeter z.B. 30km und 1500hm Aufstieg betragen. Je mehr Höhenmeter und Singletrails, je weniger Asphalt, umso mehr muss auch das Training dem Trailrunning und den Anforderungen entsprechen.

Die ATRA behält es sich vor, die Anforderungen für die Wettkampfstrecke, Höhenmeter und Verpflegung entsprechend der Anforderungen der kommenden internationalen Wettkämpfe anzupassen und schließt hierbei auch die Möglichkeit nicht aus, Veranstalter die den hier stehenden Regeln nicht entsprechen einbeziehen zu können.

#### 7) Verpflegung und Labstellen:

Trailrunner bewegen sich sehr oft autonom und semiautonom im Gelände, daher kann sich der Veranstalter darauf verlassen, dass sich Trailrunningteilnehmer darauf einrichten mit wenig Verpflegungsposten auszukommen. Zusätzlich sollte die Verschmutzung der Natur durch umherliegende Becher, Gel- und Riegelverpackungen, etc. vermieden werden und ein entsprechender Transport der Verpflegungsstellen mit geringster Belastung zur Natur erfolgen.

#### 7.1) Folgende Regeln sind erwünscht:

**Autonome Versorgung erfolgt nur durch die mitgeführte Nahrung und Getränke.**

**Semautonome Versorgung:**

- Verpflegungsposten, minimal alle alle 2 Stunden für den führenden Läufer und im Zielbereich
- Ausstattung der Verpflegungsposten durch Trinkkanister mit Getränken nach eigenem Ermessen(Wasser, Isogetränke, Tee, etc.). **Keine Becher!** Der Teilnehmer wird durch das Briefing über die verpflichtende Mitnahme eines Trinkgefäßes(Klappbecher, Wasserflasche) hingewiesen.
- Ausstattung der Verpflegungsposten mit Nahrungsmitteln nach eigenem Ermessen(Obst, Gemüse, Salzstangen, Gels, Brötchen, etc.), jedoch sollten alle Nahrungsmittel, so weit wie möglich mit geringem Abfallmaterial angeboten werden und aufgrund der möglichen Abfallbeseitigung der Teilnehmer in der nahen Natur, die Nahrung auch an dem Verpflegungsposten eingenommen werden.
- Livepoints bei Strecken über 110km alle 40 km für private Ausrüstungsgegenstände
- Medicalpoint: Bei Strecken über 110km sollte ein Medicalpoint mit einem Arzt bei 2/3 der Streckenlänge vorhanden sein.
- Teilnehmer welche von Betreuern zwischen und auf den nicht ausgewiesenen Verpflegungsposten versorgt werden, sind mit einer Strafzeit von 60 Minuten zur erreichten Endzeit zu belegen.

### **8) Regeln zur Sicherheitsausrüstung:**

Die Kontrolle der Sicherheitsausrüstung ist vor dem jeweiligen Start z.B. Check in zum Startbereich durchzuführen und sollte nicht bei der Startnummernabholung geschehen. Die Sicherheitsausrüstung ist über den ganzen Wettkampf mitzuführen und kann auch auf der Strecke kontrolliert werden. Aufgrund der Möglichkeit, dass die Strecke durch unwegsames Gelände führen kann, mehrere Höhenmeter im Aufstieg zu überwinden sind und sich das Wetter vor allem im alpinen Bereichen sehr schnell ändern kann, ist eine Sicherheitsausrüstung für die Sicherheit der Teilnehmer unumgänglich, wird jedoch durch die ATRA an die kommenden internationalen Wettkämpfe angepasst. Zusätzlich kann es auch vorkommen, dass bei einer Verletzung und gesundheitlichen Schwierigkeiten die Helfer (Bergretter, Ärzte, Sanitäter, etc.) einige Zeit bis zur Unfallstelle benötigen. können und im alpinen Gelände bei Schlechtwetter kein Flugwetter sein kann. Daher verlängern sich Bergezeiten, Verletzungen und gesundheitliche Probleme können sich verschlimmern und zum Nachteil des Verletzten führen. Die Sicherheitsausrüstung richtet sich nach Länge, Beschaffenheit, Höhenunterschiede und Zugängen der Ersthelfer. Die ATRA gibt hier folgende Regeln, welche sich an den derzeitigen internationalen Wettkampffregeln orientieren für entsprechende Strecken aus:

#### **8.1) Sicherheitsausrüstung Speed Trail Mittelgebirge(-1500m) bis 30 km, je nach Länge der Wettkampfstrecke ab 15km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Ausweis

#### **8.2) Sicherheitsausrüstung Marathon Trail Mittelgebirge(-1500m) 40 bis 60 km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- 0,5L Trinkflüssigkeit

#### **8.3) Sicherheitsausrüstung Endurance Trail & Ultra Trail Mittelgebirge(-1500m) über 70 km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- 1,0L Trinkflüssigkeit

#### **8.4) Sicherheitsausrüstung Speed Trail alpines Gebirge(ab 1500m) bis 30 km, je nach Länge der Wettkampfstrecke ab 15km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- 0,5L Trinkflüssigkeit

### **8.5) Sicherheitsausrüstung Marathon Trail alpines Gebirge(ab 1500m) 40 bis 60 km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- 1,0L Trinkflüssigkeit

### **8.6) Sicherheitsausrüstung Endurance Trail & Ultra Trail alpines Gebirge(ab 1500m) über 70 km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Knicklicht
- 1,0L Trinkflüssigkeit

Ernährung: Gels und Riegel sollten mit der eigenen Startnummer ausgezeichnet sein und dies auch bei der Ausrüstungskontrolle kontrolliert werden. Der Veranstalter stellt Beschriftungsmaterial zur Verfügung.

Optional: Trailrunning-Stöcke, Salztabletten, Aminosäuretabletten, ..., wobei die Trailstöcke vom Start bis zum Ziel mitgetragen werden müssen.

Die Sicherheitsausrüstung kann direkt vor dem Start bei allen Teilnehmern oder stichprobenartig kontrolliert werden, z.B. alle Startnummern mit der Endungsnummer 5.

Der Veranstalter hat bei Mitführen von Mobiltelefonen auch eine Notfallnummer des Veranstalters bekannt zu geben, diese ist verpflichtend von allen Teilnehmer zu notieren und mitzuführen.

**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 unfairem 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 darf der Teilnehmer nicht starten. Fehlen die Gegenstände bei einer Kontrolle auf der Strecke so muss der Veranstalter diesen Teilnehmer aus dem Wettkampf nehmen.

### **9) Wertung, Zeitnahme und Kontrollpunkte**

Die Wertung der Teilnehmer nach Einlaufzeit und nach erfolgter Kontrolle durch den ATRA Kampfrichter nach der mitzuführenden Ausrüstung und aufgeteilt auf Männer und Frauen:

**Männer**

**Rang 1**

**Rang 2**

**Rang 3**

**Frauen**

**Rang 1**

**Rang 2**

**Rang 3**

**Rang 4**  
**Rang 5**  
**Rang 6**

**Rang 4**  
**Rang 5**  
**Rang 6**

Rang eins bis Rang drei der Gesamtwertung der ÖM bei Männer und Frauen erhalten original ATRA Plaketten. Rang eins bis Rang sechs bei Männer und Frauen erhalten original Urkunden der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften.

Die Ergebnisse der Österreichischen Trailrunning Meisterschaft werden spätestens sieben Tage nach dem durchgeführten Bewerb über die Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at) öffentlich gemacht.

Frauen und Männer werden getrennt gewertet.

Die Zeitnahme ist objektiv und nachvollziehbar zu halten.

Benötigte Kontrollpunkte werden vom Veranstalter bestimmt, durch Kontrollpersonal besetzt oder durch Kontrollmechanismen ausgestattet. Das Durchlaufen und die Richtigkeit unterliegen der Kontrolle des Veranstalters.

#### **10) Österreichisches Trailrunning Nationalteam**

Durch die Bewerbe der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften werden jeweils die besten drei Läufer zum Nationalteam eingeladen und durch ein Qualifikationsrennen das Nationalteam ermittelt. Für die jeweilige Aufnahme ins Nationalteam entscheidet auch das Athletenranking der Internationalen Trail Running Association (ITRA) in Kombination mit der Platzierung bei den jeweiligen Bewerben der ÖM im Trailrunning. Die ATRA unterstützt das Nationalteam mit eigener Ausrüstung, Trainingsbetreuung und Leistungsdiagnostik. Alle Maßnahmen der ATRA werden den qualifizierten Athleten nach der Qualifizierung schriftlich mitgeteilt und der Athlet zum Nationalteam eingeladen.

#### **11) Einspruch und Beschwerden**

Sollte ein Teilnehmer nachweislich einen Nachteil zu seiner Lasten, Umweltverschmutzung anderer Teilnehmer, unfaires Verhalten anderer Teilnehmer und fehlende Hilfeleistung bei Not anderer bemerken, so muss er dies beim Veranstalter und bei der ATRA innerhalb 48 Stunden nach Beendigung des Wettkampfs schriftlich (E-Mail) mitteilen. Der Veranstalter und die ATRA verpflichten sich, dem Teilnehmer eine Nachricht über die Entscheidung innerhalb von 7 Tagen nach dem Bewerb zu senden und die ATRA auch öffentlich zu machen. Der Veranstalter kann die vom Teilnehmer zu unterzeichnende vorgefertigte Haftungsausschlussklärung, von der Homepage [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at) der ATRA verwenden.

Alle Veranstalter können auch Mitglieder des Verbands werden, haben im Verband Mitspracherecht und ein Wahlrecht.

#### **12) Veranstalter Gebühren und Mittel für ÖM Trailrunning**

Für die ÖM im Trailrunning für alle Bewerbe sind keine Gebühren an die ATRA zu entrichten.

Der Veranstalter hat dem Kontrollorgan der ATRA eine kostenlose Übernachtung inkl. Frühstück zur Verfügung zu stellen und die Kosten für das amtliche Kilometergeld von € 0,42 Brutto ausgehend von der Heimadresse des Kontrollorgans nach Rechnungslegung der ATRA zu übernehmen.

Der Veranstalter hat dem zuständigen Kontrollorgan der ATRA die Möglichkeit (Tisch) zur Kontrolle der Sicherheitsausrüstung bei der Startnummernausgabe und beim Zieleinlauf zu bieten.

Der Veranstalter unterstützt den ordentlichen Ablauf des Kontrollorgans der ATRA mit besten Mitteln und Möglichkeiten.

Die ATRA und Organe der ATRA übernehmen keine Verantwortung und Haftung für Veranstalter und die Teilnehmer der Bewerbe der Österreichischen Trailrunning Meisterschaft.

Änderungen bedürfen einer Vorstandssitzung der ATRA, sind mit Einbringen des schriftlichen Änderungsvorschlags dem Vorstand der ATRA vorbehalten und werden dem Veranstalter nach der Vorstandssitzung mitgeteilt.

Durch die Bestätigung der Veranstaltung bei der ATRA als durchführende Veranstaltung für die laufenden ÖM in dem jeweiligen Trailbewerb zu sein, bestätigt der Veranstalter sich nach den Regeln der ATRA für ÖM zu halten, das Logo der ATRA und der Trailbuddies, sowie die Auszeichnung als Bewerb der Österreichischen Trailrunning Meisterschaften auf seinen Werbemaßnahmen (Flugblätter, Plakate, Newslettern, Mailings, Homepage, Facebook) gut sichtbar zu platzieren. Alle benötigten Auszeichnungen und Logos werden durch die ATRA zur Verfügung gestellt.

Gmunden/Oberösterreich, am 24.01.2015  
Für den Vorstand  
Thomas Bosnjak  
Obmann der ATRA