



Richtlinien für Trailrunning in Österreich Austrian Trail Running Association(ATRA)

Information zu den Richtlinien

Die Richtlinien der ATRA stehen für gemeinsame sichere und naturverbundene Erlebnisse:

- um eine sichere Durchführung von Veranstaltung zu gewähren
- um eine Gemeinsamkeit aller Veranstaltungen zu erreichen
- um den Naturschutz zu unterstützen und Abfälle zu vermeiden
- um den Veranstalter bei der Durchführung zu unterstützen
- um allen Teilnehmern eine gleichwertige Behandlung zu garantieren(schnellster und langsamster Läufer)

1) 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 Haftungsausschlussklärung 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 Berggretter 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 verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.

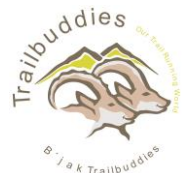
2) Qualifikation für Trailrunning Bewerbe

Die Qualifikationspunkte für Trailrunningbewerbe entsprechender Länge wurden zum sicheren Beenden und Laufen auf unbefestigten Wegen(Trails) erstellt. Diese sind:

Bewerb	Punkte	Qualifikation
Speed Trail(bis 30km)		keine
Marathon Trail(50-60km)	2 Punkt	Finish eines Speed Trails über 20km
Endurance Trail(70-110km)	3 Punkte	Finish eines Marathon Trails
Ultra Trail(110<km)	4 Punkte	Finish eines Endurance Trails

3) Höhenmeter:

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



4) **Verpflegung und Labstellen:**

Trailrunner bewegen sich autonom und semiautonom im Gelände, daher kann sich der Veranstalter auch darauf verlassen, dass sich Trailrunningteilnehmer darauf einrichten mit wenig Verpflegungsposten auszukommen. Laut den internationalen Richtlinien der Internationalen Trail Running Association (ITRA) sollten die Abstände von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle nicht weniger als 2h für den führenden Läufer sein. Dies bedeutet hochgerechnet 4h für den langsamsten Läufer. Somit sollte die geforderte Sicherheitsausrüstung nach dem langsamsten Läufer und den Bergezeiten vorgeschrieben werden. 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.

4.1) **Folgende Richtwerte sind erwünscht:**

Autonome Versorgung erfolgt nur durch die mitgeführte Nahrung und Getränke.

Semautonome Versorgung:

- Verpflegungsposten, minimal 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 70km alle 40 km für private Ausrüstungsgegenstände
- Medicalpoint: Bei Strecken über 70km 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.

4.2) **Richtlinie zur Sicherheitsausrüstung:**

Die Kontrolle der Sicherheitsausrüstung sollte beim Zugang in den Startbereich überprüft werden. Die Öffnung des Startbereichs wird durch die ATRA mit 30 Minuten vor dem jeweiligen Start empfohlen. Dazu sind (je nach Teilnehmerzahl) zwei Tische aufzustellen und es sind Stichproben der mitzuführenden Ausrüstung durchzuführen. Wenn ein Gegenstand der Sicherheitsausrüstung nicht vorgefunden wird, so kann dieser bis zum Startsignal nachgebracht werden. Der Zutritt in den Startbereich sollte wieder durch die Kontrolle erfolgen. Der Aufenthalt im Startbereich ohne vorgehende Kontrolle ist zu untersagen. Die Pflichtausrüstung 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 Pflichtausrüstung für die Sicherheit der Teilnehmer unumgänglich, kann aber von jedem Veranstalter je nach Wettkampfstrecke auch selbst bestimmt werden. 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 Pflichtausrüstung sollte sich nach Länge, Beschaffenheit, Höhenunterschiede und Zugängen der Ersthelfer richten. Die ATRA gibt hier folgende Richtlinien für entsprechende Strecken aus:

4.3) Pflichtausrüstung Speed Trail Mittelgebirge(-1500m) bis 30 km, je nach Länge der Wettkampfstrecke ab 15km:

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Ausweis
- 0,5L Trinkflüssigkeit

4.4) Pflichtausrüstung Marathon Trail Mittelgebirge(-1500m) 40 bis 60 km:

- +
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Insgesamt 1,0L Trinkflüssigkeit

4.5) Pflichtausrüstung Endurance/Ultra Trail Mittelgebirge(-1500m) über 70 und 110km:

- +
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Zweite Stirnlampe

4.6) Pflichtausrüstung 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

4.7) Pflichtausrüstung Marathon Trail alpines Gebirge(ab 1500m) 40 bis 60 km:

- +
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Insgesamt 1,0L Trinkflüssigkeit

4.8) Pflichtausrüstung Endurance/Ultra Trail alpines Gebirge(ab 1500m) über 70 und 110 km:

- +
- Knicklicht
- Zweite Stirnlampe



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.

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 entscheidet der Veranstalter nach eigenem Ermessen über den Start des Teilnehmers. Fehlen die Gegenstände bei einer Kontrolle auf der Strecke so kann der Veranstalter diesen Teilnehmer aus dem Wettkampf nehmen. Die Entscheidung trifft der Veranstalter nach eigenem Ermessen.

5) Wertung, Zeitnahme und Kontrollpunkte

Um in die Wertungen des Speedtrailcups, Marathontrailcups, oder Endurancetrailcups zu kommen ist die Teilnahme an den ausgeschriebenen Cupbewerben und eine **Meldung** vom Teilnehmer über unsere Online Portal auf www.atra.club mit Angabe von Bewerb, Zeit und Gesamttrang bis **spätestens 14 Tage** nach dem Wettkampf ausreichend.

Es finden pro Wertungsklasse (Speedtrailcup/Marathontrailcup/Endurancetrailcup) **zwei Wertungen** statt. Bei der ersten Wertungsklasse werden von den an uns per E-Mail gemeldeten 10 schnellsten Läufern nach Punktesystem ausgehend von 100, 90, 80, 70, ... Punkte vergeben. **Frauen und Männer werden getrennt gewertet.**

Bei der **zweiten Wertungsklasse** handelt es sich um eine Vielläuferwertung. Hierbei werden je Wertungskategorie (Speed/Marathon/Endurance) die gelaufenen Kilometer addiert. **Hier werden Frauen und Männer gemeinsam gewertet.**

Österreichischer Trailrunningcup 2018 Endwertung

5.1) Speed Trail Cup:

- Für die Wertung des Speedtrailcups benötigt jeder/jede Teilnehmer/in vier Bewerbe. **Für die Endwertung des Speed Trail Cups werden die vier mit der höchsten Punktezahl aus allen gelaufenen Bewerben des Speed Trail Cups herangezogen.**
Die ersten drei Männer und drei Frauen des Speed Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen.
- Für die Vielläuferwertung werden die absolvierten Gesamtkilometer in der Kategorie Speedtrail addiert. Die ersten drei Läufer/innen erhalten Urkunden und Sachpreise.** Frauen und Männer werden gemeinsam gewertet.
- Bei Punktegleichstand nach dem letzten Speedtrailcup Bewerb (Wertung der besten 4 Läufe) werden zusätzliche Schwierigkeitspunkte von 1-3 Punkte für die gelaufenen Rennen, je nach Länge, Höhenmeter und technischem Anteil vergeben.**
Bei Punkte Gleichstand werden die Läufer mit den gleichen Punkten auf dem gleichen Platz gewertet.

5.2) Marathon Trail Cup:

- Für die Wertung des Marathontrailcups benötigt jede/r Teilnehmer/in vier Bewerbe. **Für die Endwertung des Marathontrailcups werden die vier mit der höchsten Punktezahl aus allen gelaufenen Bewerben des Marathon Trail Cups herangezogen.**



Die ersten drei Männer und drei Frauen des Marathon Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen.

- b) Für die Vielläuferwertung werden die absolvierten Gesamtkilometer in der Kategorie Marathontrail addiert. Die ersten drei Läufer/innen erhalten Urkunden und Sachpreise. Frauen und Männer werden gemeinsam gewertet.
- c) Bei Punktegleichstand nach dem letzten Marathon Trail Cup Bewerb (Wertung der besten 4 Läufe) werden zusätzliche Schwierigkeitspunkte von 1-3 Punkte für die gelaufenen Rennen, je nach Länge, Höhenmeter und technischem Anteil vergeben.
Bei Punkte Gleichstand werden die Läufer mit den gleichen Punkten auf dem gleichen Platz gewertet.

5.3) Endurance Trail Cup:

- a) Für die Wertung des Endurancetrailcups ist keine Mindestanzahl an Teilnahmen notwendig. Für die Endwertung des Endurance Trail Cups werden die Punkte der absolvierten Cupbewerbe addiert.
- b) Für die Vielläuferwertung werden die absolvierten Gesamtkilometer in der Kategorie Endurancetrail addiert. Die ersten drei Läufer/innen erhalten Urkunden und Sachpreise. Frauen und Männer werden gemeinsam gewertet.
- c) Bei Punktegleichstand nach dem letzten Endurance Trail Cup Bewerb (Wertung der besten 4 Läufe) werden zusätzliche Schwierigkeitspunkte für die gelaufenen Rennen, je nach Länge, Höhenmeter und technischem Anteil vergeben.
Bei Punkte Gleichstand werden die Läufer mit den gleichen Punkten auf dem gleichen Platz gewertet.

Die Bewerbe stehen auf unserer Homepage www.trailrunning-verband.at.

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.

6) Einspruch, Beschwerden und Haftung

Sollte ein Teilnehmer nachweislich einen Nachteil zu seiner Lasten, Umweltverschmutzung anderer Teilnehmer, unfaires Verhalten anderer Teilnehmer und fehlende Hilfeleistung bei Not anderer bemerken, so kann er dies beim Veranstalter innerhalb 48 Stunden nach Beendigung des Bewerbes schriftlich (E-Mail) mitteilen. Der Veranstalter verpflichtet sich, dem Teilnehmer eine Nachricht über die Entscheidung innerhalb von 7 Tagen nach dem Bewerb zu senden.

Der Vorstand der ATRA