

## **Austrian Trail Running Association Trail Running Richtlinien/Leitlinien 2014**

### **Richtlinien**

Die Austrian Trail Running Association(ATRA) verfolgt mit den hier aufgestellten Richtlinien/Leitlinien das Ziel interessierten Trailrunnern eine gemeinsame Basis zum Durchführen und Erleben toller Wettkämpfe zu bieten, aber auch Veranstalter von Trailevents, Bergmarathons, Landschaftsläufen, Panoramaläufen, Crossläufen und Volksläufen, in eine gemeinsame Richtung zu begleiten.

### **Information zu den Richtlinien**

Die Zustimmung und Einhaltung dieser Richtlinien ist nicht Bedingung für Veranstalter um eine Trailrunning Veranstaltung durchführen zu dürfen. Vorgaben und Richtlinien sollen keine Verwirrung stiften, sondern dienen dem Trailrunner als Gewissheit auch bei einer Trailrunningveranstaltung und nicht bei einem versteckten Straßenlauf teilzunehmen. Der Trailrunningssport ist noch sehr jung und es müssen auch Kompromisse, sowohl von Seiten des Veranstalters als auch von Seiten der ATRA eingegangen werden, daher wird im Sinne einer gemeinsamen Zukunft für Trailrunner auch um Nachsicht ersucht, dass auch die ATRA nicht allen Wünschen nachkommen kann. Es wird aber versucht alle Wünsche von Veranstaltern im Zuge einer Vorstandssitzung zu besprechen und dem Veranstalter nach der Vorstandssitzung die Entscheidung mit Begründung mitgeteilt.

Die Richtlinien stehen sowohl für bestehende als auch für neue Veranstaltungen als Leitfaden:

- um eine sichere Durchführung der Veranstaltung zu gewähren
- um eine Gemeinsamkeit aller Veranstaltungen zu erreichen
- 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(schnellster und langsamster Läufer)

**Um sich nach den Richtlinien/Leitlinien der ATRA für Trailrunningveranstalter zu halten, muss der Veranstalter weder Mitglied bei der ATRA sein, noch muss eine Gebühr entrichtet werden. Wenn Interesse an einer Mitgliedschaft bei der ATRA besteht, dann wird die ATRA dem Veranstalter alle Vorteile und Unterlagen dafür zukommen lassen.**

#### **1) Wettkampfstrecke; Sicherheit & Qualifikation:**

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, 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 bei Strecken, länger als ein Marathontrail, verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.

## 2) Qualifikation für Trailrunning Bewerbe

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

Bewerb	Punkte	Qualifikation
Speedtrail(bis 30km)	Keine	Keine
Marathontrail(50-60km)	1 Punkt	Finish eines Straßenmarathons
Ultratrail(70-120km)	2 Punkte	Finish eines Marathontrails
Ultralongtrail(120<km)	3 Punkte	Finish eines Ultratrails

## 3) Höhenmeter:

Um eine klare Differenzierung zum Training des Flachlaufs zu haben, sollte 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.

## 4) Verpflegung und Labstellen:

Trailrunner bewegen sich sehr oft autonom und semiautonom im Gelände, daher kann sich der Veranstalter auch 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.

### 3.1) Folgende Richtwerte sind erwünscht:

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

#### Semautonome Versorgung:

- Verpflegungsposten, minimal alle 15 km(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 120km alle 40 km für private Ausrüstungsgegenstände
- Medicalpoint: Bei Strecken über 120km 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.

## 5) Richtlinie zur Pflichtausrüstung:

Die Kontrolle der Pflichtausrüstung ist vor dem jeweiligen Start z.B. Check in zum Startbereich durchzuführen und sollte nicht bei der Startnummernabholung geschehen. 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:

**4.1) Pflichtausrüstung Speedtrail Mittelgebirge(-1500m) bis 30 km, je nach Länge der Wettkampfstrecke ab 15km:**

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Ausweis

**4.2) Pflichtausrüstung Marathontrail 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

**4.3) Pflichtausrüstung Ultramarathontrail 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

**4.4) Pflichtausrüstung Speedtrail 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

**4.5) Pflichtausrüstung Marathontrail 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

**4.6) Pflichtausrüstung Ultramarathontrail 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 müssen 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 Pflichtausrüstung 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 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.

## **6) Wertung, Zeitnahmen und Kontrollpunkte**

Die Wertung der Teilnehmer richtet sich nach den Wertungsklassen des Internationalen Leichtathletik Verbands (IAAF) und ist bis spätestens 7 Tage nach dem Wettkampf auf der Homepage des Veranstalters öffentlich zu machen.

Der Veranstalter ist nicht verpflichtet sich nach der Wertungsklasse zu richten und kann auch eine eigene Klassenwertung erstellen.

Folgende Klassenwertungen sind vom IAAF vorgeschrieben:

Junioren/Juniorinnen

M20/W20

M30/W30

M35/W35

M40/W40

M45/W45

M50/W50

M55/W55

M60/W60

M65/W65

M70/W70

M75/W75

M80/W80

M85/W85

Sollten in einer Wertungsklasse nicht mind. drei Teilnehmer sein, so sind diese in der nächsthöheren Wertungsklasse zu werten.

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.

## 7) 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 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 Veranstalter kann die vom Teilnehmer zu unterzeichnende vorgefertigte Haftungsausschlussklärung, von der Homepage [www.trailruning-verband.at](http://www.trailruning-verband.at) der ATRA verwenden. Alle Veranstalter können auch Mitglieder des Verbands werden, haben im Verband Mitspracherecht und ein Wahlrecht. Die Mitgliedschaft 2014 ist kostenlos.

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.

Linz/Oberösterreich, am 11.10.2013

Für den Vorstand

Thomas Bosnjak  
Obman der ATRA