



## Österreichischer Trail Running Speed- & Marathon Cup 2016

### Wertung & Richtlinien

Die Austrian Trail Running Association(ATRA) verfolgt mit dem Österreichische Trailrunning Speed- & Marathon Cup das Ziel interessierten Trailrunnern eine gemeinsame Basis zum Durchführen und Erleben toller Wettkämpfe zu bieten, aber auch den Veranstaltern von Trailevents, Bergmarathons, Landschaftsläufen, Panoramaläufen, Crossläufen und Volksläufen, welche den Cupregeln entsprechen eine gemeinsame Plattform zu ermöglichen.

Durch den Zusammenschluss und Anmeldung der Veranstaltung bei der ATRA als Cupmitglied bestätigt der Veranstalter sich nach den Cupregeln der ATRA zu halten, das Logo der ATRA und der Trailbuddies auf seinen Werbemaßnahmen(Flugblätter, Plakate, Newslettern, Mailings, Homepage, Facebook) gut sichtbar zu platzieren und auch den Wortlaut „Trailrun“ oder „Trailrunning“ in den Veranstaltungsnamen aufzunehmen.

### Information zu den Richtlinien

Die Zustimmung und Einhaltung dieser Richtlinien ist nicht Bedingung für die Aufnahme als Veranstalter eines Laufes zum ATRA Speed Trail Cup oder Marathon Trail Cup 2015. 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 Trailrunningsport ist noch sehr jung und es müssen auch Kompromisse, sowohl von Seiten des Veranstalters als auch von Seiten der ATRA eingegangen werden, daher entscheidet die ATRA für 2015 nach Eingang der Anmeldung im Vorstand über die Aufnahme zum Speed- oder Marathon Trail Cup 2015 im Einzelfall für jede Veranstaltung.

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)

**Die Teilnahme am Speed Trail Cup oder Marathon Trail Cup ist für 2016 kostenlos.**

### Cuprichtlinien für Veranstalter

#### 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 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 beim Marathontrailcup verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.

Austrian Trail Running Association(ATRA)  
Raiffeisenstraße 4, 4680 Haag am Hausruck, Österreich

Tel.: 0043 676 5509794, E-Mail: [kontakt@trailrunning-verband.at](mailto:kontakt@trailrunning-verband.at), Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at)



## 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)	1 Punkt	Finish eines HM unter 2:00h
Marathon Trail(50-60km)	2 Punkt	Finish eines Straßenmarathons unter 4:30h oder Speed Trails über 20km
Endurance Trail(70-110km)	3 Punkte	Finish eines Straßenmarathons unter 4:00h oder Marathon Trails
Ultra Trail(110<km)	4 Punkte	Finish eines Straßenmarathons unter 3:45h oder 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 Abstiegshöhenmeter z.B. 30km und 1500hm Aufstieg + 1500hm Abstieg betragen. Je mehr Höhenmeter und Singletails, je weniger Asphalt, umso mehr muss auch das Training dem Trailrunning und den Anforderungen 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. 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 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.

## 5) Richtlinie zur Sicherheitsausrüstung:

Die Kontrolle der Sicherheitsausrüstung muss beim Zugang in den Startbereich überprüft werden. Die Öffnung des Startbereichs wird durch die ATRA mit 30 Minuten vor dem jeweiligen Start vorgeschrieben. 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 muss 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:

Austrian Trail Running Association(ATRA)

Raiffeisenstraße 4, 4680 Haag am Hausruck, Österreich

Tel.: 0043 676 5509794, E-Mail: kontakt@trailrunning-verband.at, Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at)

**4.1) 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

**4.2) 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

**4.3) 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

**4.4) 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

**4.5) 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

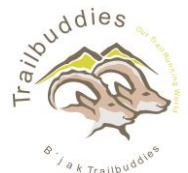
**4.6) Pflichtausrüstung Endurance/Ultra Trail alpines Gebirge(ab 1500m) über 70 und 110 km:**

- +
  - 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.**

Austrian Trail Running Association(ATRA)  
Raiffeisenstraße 4, 4680 Haag am Hausruck, Österreich  
Tel.: 0043 676 5509794, E-Mail: kontakt@trailrunning-verband.at, Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at)



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, Zeitnahme und Kontrollpunkte

Um in die Wertungen des Speedtrailcups oder Marathontrailcups zu kommen ist die Teilnahme an den ausgeschriebenen Cupbewerben und eine **Meldung** vom Teilnehmer über E-Mail: [cup@trailrunning-verband.at](mailto:cup@trailrunning-verband.at) mit dem erreichten Gesamtrang und der Endzeit bis **spätestens 14 Tage** nach dem Wettkampf ausreichend.

Es finden **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, ... die Punkte vergeben.

Bei der **zweiten Wertungsklasse** wird nach der durchschnittlich gelaufenen Zeit pro Bewerb aller bei der ATRA eingegangenen Meldungen unter [cup@trailrunning-verband.at](mailto:cup@trailrunning-verband.at) gewertet. Pro Bewerb erhalten die ersten drei Läufer, die am nächsten der Durchschnittszeit sind 100, 90, 80 Punkte.

**Frauen und Männer werden getrennt gewertet.**

### Österreichischer Trailrunningcup 2016 Endwertung

#### Speed Trail Cup:

- 1) Für die Wertung des Speed Trail Cups benötigt jeder Teilnehmer vier Bewerbe. Für die Endwertung des Speed Trail Cups werden die vier Bewerbe mit der höchsten Punktezahl herangezogen. Die ersten drei Männer und drei Frauen des Speed Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen. Die Platzierungen vier bis sechs erhalten Urkunden.
- 2) Für die Gesamtwertung des Speed Trail Cups werden alle gelaufenen Bewerbe herangezogen. Die ersten drei Männer und drei Frauen in der Gesamtwertung des Speed Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen. Die Platzierungen vier bis sechs erhalten Urkunden.
- 3) Für die Durchschnittswertung des Speed Trail Cups werden alle gelaufenen und gemeldeten Speed Trail Bewerbe herangezogen. Die drei Teilnehmer mit den meisten Punkten an bei der Durchschnittswertung werden im Rahmen der Cup Siegerehrung geehrt. Für die Durchschnittswertung werden Männer und Frauen gemeinsam gewertet.

#### Marathon Trail Cup:

- 1) Für die Wertung des Marathon Trail Cups benötigt jeder Teilnehmer vier Bewerbe. Für die Endwertung des Marathon Trail Cups werden die vier Bewerbe mit der höchsten Punktezahl herangezogen. Die ersten drei Männer und drei Frauen des Marathon Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen. Die Platzierungen vier bis sechs erhalten Urkunden.
- 2) Für die Gesamtwertung des Marathon Trail Cups werden alle gelaufenen Bewerbe herangezogen. Die ersten drei Männer und drei Frauen in der Gesamtwertung des Marathon Trail Cups erhalten Urkunden und Trophäen. Die Platzierungen vier bis sechs erhalten Urkunden.
- 3) Für die Durchschnittswertung des Marathon Trail Cups werden alle gelaufenen und gemeldeten Marathon Trail Bewerbe herangezogen. Die drei Teilnehmer mit den meisten Punkten an bei der Durchschnittswertung werden im Rahmen der Cup Siegerehrung geehrt. Für die Durchschnittswertung werden Männer und Frauen gemeinsam gewertet.

Unter allen Anwesenden und bei der ATRA gemeldeten Cupteilnehmern erfolgt nach der Preisverteilung eine Preisverlosung mit tollen Preisen. Die Starts können aus den angebotenen Bewerben gewählt werden.

Die Bewerbe stehen auf unserer Homepage [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at).

Austrian Trail Running Association(ATRA)

Raiffeisenstraße 4, 4680 Haag am Hausruck, Österreich

Tel.: 0043 676 5509794, E-Mail: [kontakt@trailrunning-verband.at](mailto:kontakt@trailrunning-verband.at), Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://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.

#### 7) 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.

Als Cupveranstalter sind sie auch Mitglied des Verbands, haben im Verband Mitspracherecht und ein Wahlrecht.

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.

Der Vorstand der ATRA

Austrian Trail Running Association(ATRA)  
Raiffeisenstraße 4, 4680 Haag am Hausruck, Österreich

Tel.: 0043 676 5509794, E-Mail: kontakt@trailrunning-verband.at, Homepage: [www.trailrunning-verband.at](http://www.trailrunning-verband.at)

