



Richtlinien für Skyrunning und Trailrunning in Österreich Austrian Skyrunning & Trail Running Association (ASTRA)

Die Richtlinien der ASTRA dienen dazu,

- eine sichere Durchführung von Veranstaltungen zu gewährleisten.
- einen Zusammenschluss aller Veranstaltungen unter gemeinsamen Richtlinien zu schaffen.
- den Naturschutz zu unterstützen und Abfälle zu vermeiden.
- den Veranstaltern bei der Durchführung zu unterstützen.
- allen Teilnehmern eine gleichwertige Behandlung zu garantieren

1) Wettkampfstrecke & Sicherheit:

Trailrunning	Skyrunning
<p>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.</p> <p>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. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ebenso ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.</p> <p>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. Für potenziell gefährliche Rennabschnitte ist im Vorhinein stets eine Alternativroute einzuplanen, um kurzfristig auf äußere Einflüsse, wie z.B. Schnee oder Regen, reagieren und die Sicherheit der Teilnehmer weiterhin gewährleisten zu können. Ein Briefing ist verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen.</p>	<p>Die Wettkampfstrecke sollte so viel als möglich aus Singletrails und technischen Anteilen bestehen, so wenig wie möglich Schotter- und Forststraßen enthalten und nicht mehr als 6% Asphaltanteil aufweisen. Ob Querfeldeinanteile, Schlammpassagen, Kletterpassagen, Flussdurchquerungen, etc. enthalten sind obliegt dem Veranstalter. Diese sollten mit entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen versehen sein, dürfen die Sicherheit der Teilnehmer nicht gefährden und müssen dem Teilnehmer mitgeteilt werden. Dahingehend ist eine Haftungsausschlussklärung von allen Teilnehmern zu unterschrieben.</p> <p>Die Streckenführung sollte gut markiert sein, das heißt mind. alle 200m 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 selbst. Bei Nachtläufen müssen die Markierungen zusätzlich mit reflektierenden Markierungen gekennzeichnet werden und gefährliche Streckenabschnitte zusätzlich mit Informationsschildern gekennzeichnet sein. Bei Nachtläufen und beginnender Dunkelheit ist ebenso ein Knicklicht am Trinkrucksack anzubringen.</p> <p>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. Für potenziell gefährliche Rennabschnitte ist im Vorhinein stets eine Alternativroute einzuplanen, um kurzfristig auf äußere Einflüsse, wie z.B. Schnee oder Regen, reagieren und die Sicherheit der Teilnehmer weiterhin gewährleisten zu können. Ein Briefing ist verpflichtend für alle Teilnehmer durchzuführen.</p>

2) Definition von Trailrunning/Skyrunning Wettbewerben und deren Qualifikation

Trailrunning	Skyrunning
<p>Trailrunning unterscheidet sich vor allem in der höheren Eigenverantwortung zu Skyrunning. Trailrunning Rennen werden autonom (selbstversorgt) oder semi-autonom (Verpflegung durch den Veranstalter alle 2h, auf Basis des führenden Läufers) durchgeführt. Wie viele Höhenmeter und welchen Schwierigkeitsgrad ein Trailrunning Rennen hat entscheidet der Veranstalter selbst.</p> <p>Speed Trail(bis 30km)</p> <p>Marathon Trail(50-60km)</p> <p>Endurance Trail(70-110km)</p> <p>Ultra Trail(>110km)</p>	<p>Alle Strecken haben als Richtwert mehr als 5% Höhenmeter der Streckenlänge im Aufstieg aufzuweisen und sollen technisch anspruchsvolle Abschnitte beinhalten. Kletterpassagen sollen dabei nicht über den 2. Schwierigkeitsgrad hinausgehen.</p> <p>Vertical Race: reine Bergauf-Rennen mit mind. 20% durchschnittlicher und 33% maximaler Steigung, maximal 5km Länge und minimal 1000hm im Aufstieg.</p> <p>Skyrace: bis zu 30km Länge mit mind. 1300hm</p> <p>Sky Marathon: 31 bis 49km Länge mit mind. 2000hm</p> <p>Sky Ultra: 50 bis 99km Länge mit mind. 3200hm und eine maximale Cut-Off Time von 16h</p>

Folgende Qualifikationen für Skyrunningwettbewerbe dienen als Grundlage für Veranstalter und Teilnehmer, um ein sicheres Beenden des Rennen zu erreichen.

Bewerb	Qualifikation
Vertical Race	Laut Ausschreibung des Veranstalters
Skyrace	Finish eines Vertical Race, Berglaufs
Sky Marathon	Finish eines Skyrace oder Speed Trails
Sky Ultra	Finish eines Sky Marathon, Marathon Trails oder längerer Wettbewerbe

Grundsätzlich sollten alle Teilnehmer frei von Höhenangst sein und bis in den 2. Schwierigkeitsgrad problemlos klettern können.

Folgende Qualifikationen für Trailrunningwettbewerbe entsprechender Länge wurden zum sicheren Beenden und Laufen auf unbefestigten Wegen(Trails) erstellt.

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

3) Verpflegung – Labstellen - Sicherheitsausrüstung:

Trailrunning	Skyrunning
<p>Trailrunner bewegen sich autonom und semiautonom im Gelände, daher kann sich der Veranstalter auch darauf verlassen, dass sich Teilnehmer darauf einrichten mit wenig Verpflegungsstellen 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.</p> <p>3.1) Verpflegung/Livepoint/Medicalpoint: Autonome Versorgung erfolgt nur durch die mitgeführte Nahrung und Getränke.</p> <p>Semautonome Versorgung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verpflegungsstellen, minimal alle 2 Stunden für den führenden Läufer und im Zielbereich - Ausstattung der Verpflegungsstellen 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 Verpflegungsstellen 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 Verpflegungsstellen 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 Verpflegungsstellen versorgt werden, sind 	<p>Laut internationalen Richtlinien der Internationalen Skyrunning Föderation (ISF) sollten die Abstände von Verpflegungsstelle zu Verpflegungsstelle nicht mehr als 5-10km voneinander entfernt sein. Somit sollte die geforderte Sicherheitsausrüstung nach dem langsamsten Läufer und den Bergezeiten vorgeschrieben werden.</p> <p>Zusätzlich sollte die Verschmutzung der Natur durch umherliegende Becher, Gel- und Riegelverpackungen, etc. vermieden werden und ein entsprechender Transport der Verpflegungsstellen mit geringster Belastung der Natur erfolgen.</p> <p>3.1) Verpflegung/Livepoint/Medicalpoint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verpflegungsstellen, mind. alle 5-10km und im Zielbereich - Ausstattung der Verpflegungsstellen 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 Verpflegungsstellen mit Nahrungsmitteln nach eigenem Ermessen (Obst, Gemüse, Salzstangen, Gels, Brötchen, etc.), jedoch sollten alle Nahrungsmittel, so weit als möglich mit geringem Abfallmaterial angeboten werden und aufgrund der möglichen Abfallbeseitigung der Teilnehmer in der nahen Natur, die Nahrung auch an dem Verpflegungsstellen eingenommen werden. - Livepoints bei Strecken über 50km nach Ermessen des Veranstalters für private Ausrüstungsgegenstände - Medicalpoint: Bei jeder Verpflegungsstelle. - Teilnehmer welche von Betreuern zwischen und auf den nicht ausgewiesenen Verpflegungsstellen versorgt werden, sind mit einer Strafzeit von 60 Minuten zur erreichten Endzeit zu belegen.

mit einer Strafzeit von 60 Minuten zur erreichten Endzeit zu belegen.

3.2) Richtlinie zur Sicherheitsausrüstung:

Die Kontrolle der Sicherheitsausrüstung sollte beim Zugang in den Startbereich überprüft werden. Die Öffnung des Startbereichs wird durch die ASTRA 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 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 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 Sicherheitsausrüstung sollte sich nach Länge, Beschaffenheit, Höhenunterschiede und Zugängen der Ersthelfer richten.

Die Verwendung von Stöcken ist erlaubt. Die Stöcke müssen im Sinne der Eigenverantwortung vom Start bis zum Ende des Rennens mitgeführt werden. Die Abgabe der mitgeführten Stöcke ist an Betreuer, den Verpflege Stellen und an den Livepoints untersagt.

3.2) Richtlinie zur Sicherheitsausrüstung:

Die Kontrolle der Sicherheitsausrüstung sollte beim Zugang in den Startbereich überprüft werden. Die Öffnung des Startbereichs wird durch Skyrunning Austria 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 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 Pflichtausrüstung für die Sicherheit der Teilnehmer unumgänglich, kann von jedem Veranstalter je nach Wettkampfstrecke selbst bestimmt werden. Allerdings sollte berücksichtigt werden, dass die Helfer (Bergretter, Ärzte, Sanitäter, etc.) im alpinen Gelände oftmals einige Zeit länger zur Unfallstelle benötigen und sich daher Bergezeiten verlängern.

Die Sicherheitsausrüstung sollte sich nach Länge, Beschaffenheit, Höhenunterschiede und Zugängen der Ersthelfer richten.

Die Verwendung von Stöcken wird vom Veranstalter ausgeschlossen. Ob der Teilnehmer die Stöcke über die ganze Strecke mitzuführen hat oder ob es eigene Bereich gibt an denen der Teilnehmer seine Stöcke abgeben kann bzw. von einem Betreuer bekommen kann bestimmt der Veranstalter.

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

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

3.4) Sicherheitsausrüstung Marathon Trail Mittelgebirge (-1500m) 40 bis 60 km:

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

3.5) Sicherheitsausrüstung 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

3.6) 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

3.7) Sicherheitsausrüstung 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

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

+

3.3) Sicherheitsausrüstung Vertical Race

- Trailrunning-, Berglaufschuhe mit Gripp
- Windjacke, Regenjacke mitführend oder im Beutel im Ziel für den Abstieg!
- Pfeife
- Ausweis

3.4) Sicherheitsausrüstung Skyrace

- +
- Becher
- Erste Hilfe Set nach Ermessen des Veranstalters
- Überlebensdecke
- Statt der Windjacke eine Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml nach Ermessen des Veranstalters
- Haube nach Ermessen des Veranstalters
- Handschuhe nach Ermessen des Veranstalters
- Insgesamt 0,5L Trinkflüssigkeit nach Ermessen des Veranstalters und Entfernung der Verpflege Stellen

3.5) Sicherheitsausrüstung Skymarathon

- +
- Erste Hilfe Set verpflichtend
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml nach Ermessen des Veranstalters

3.6) Sicherheitsausrüstung Sky Ultra

- Trailrunning-, Berglaufschuhe mit Gripp
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Pfeife
- Ausweis
- Becher
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Insgesamt 0,5L Trinkflüssigkeit nach Ermessen des Veranstalters und Entfernung der Verpflege Stellen
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml nach Ermessen des Veranstalters
- Haube nach Ermessen des Veranstalters
- Handschuhe nach Ermessen des Veranstalters
- Lange Hose nach Ermessen des Veranstalters
- Langes Shirt nach Ermessen des Veranstalters
- Stirnlampe nach Ermessen des Veranstalters
- Ersatzbatterien nach Ermessen des Veranstalters

- 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.

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

ACHTUNG: Trailrunning Veranstaltungen 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 unfäirem Verhalten zu anderen Teilnehmern, verweigerter Hilfeleistung bei Not anderer Teilnehmer und Verunreinigung der Natur ist mit einer sofortigen Disqualifikation seitens des Veranstalters zu rechnen.

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.

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

ACHTUNG: Skyrunning Veranstaltungen finden in der Natur statt, führen durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen, über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten. Beim Durchqueren von öffentlichen Wegen und Privatbesitz ist Ordnung zu halten. Bei unfäirem Verhalten zu anderen Teilnehmern, verweigerter Hilfeleistung bei Not anderer Teilnehmer und Verunreinigung der Natur ist mit einer sofortigen Disqualifikation seitens des Veranstalters zu rechnen.

4) Wertung, Zeitnahme und Kontrollpunkte

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.

5) Einspruch, Beschwerden und Haftung

Sollte ein Teilnehmer nachweislich einen Nachteil zu seinen Lasten; Umweltverschmutzung, unfaires Verhalten oder fehlende Hilfeleistung bei Not anderer bemerken, so kann er dies beim Veranstalter innerhalb 48 Stunden nach Beendigung des Bewerbes schriftlich (z.B. durch 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 ASTRA

Haag am Hausruck 13.02.2020