



Wettkampfbreglement
FHGR Trail Run
Lenzerheide

Version: 2. September 2024

Wettkampfreglement

Das Reglement ist in der männlichen Form geschrieben. Es werden damit jeweils beide Geschlechter angesprochen.

1 Organisation

Der FHGR Trail Run wird vom Verein Trailrunning Lenzerheide organisiert. Der Verein verfügt über Statuten, einen gewählten Vorstand und führt eine jährliche Mitgliederversammlung durch.

2 Wettkampf

Der FHGR Trail Run findet als Wettkampf in alpinem Gelände statt. Mit unvorhersehbaren Wetterwechseln, Temperaturstürzen, Gewittern etc. muss im Gebirge immer gerechnet werden. Vor allem bei den Teilnehmern des Marathon Trails wird Erfahrung im Gebirge, eine gute körperliche Verfassung und eine funktionelle Ausrüstung vorausgesetzt.

Der FHGR Trail Run ist ein Anlass, der mehrere Wettkampfstrecken umfasst. Jeder Wettkampf besteht aus einer Strecke, die innerhalb eines Zeitlimits zurückgelegt wird.

2.1 Strecken

Strecke	Distanz-km	Höhenmeter	Start / Ziel
Unified Trail	1.3	42	Roland Arena Lenzerheide
Super Easy Trail	4.3	120	Roland Arena Lenzerheide
Easy Trail	12.5	800	Roland Arena Lenzerheide
Speed Trail	25	1'700	Roland Arena Lenzerheide
Marathon Trail	47	3'500	Roland Arena Lenzerheide

2.2 Startzeiten und -orte

Strecke	Startzeit	Cut-Off-Zeit
Unified Trail	11:15 Uhr	17:00 Uhr Ziel
Super Easy Trail	12:15 Uhr	17:00 Uhr Ziel
Easy Trail	12:00 Uhr	17:00 Uhr Ziel
Speed Trail	10:30 Uhr	14:30 Uhr Alp Scharmoin / 17:00 Ziel
Marathon Trail	08:00 Uhr	13:00 Uhr Churwalden / 15:00 Uhr June Hütte / 18:00 Uhr Ziel

Die Startzeiten, die Cut-Off-Zeiten und die Strecken können jederzeit, auch kurzfristig, angepasst werden. Gründe dafür können unter anderem Vorgaben der Gemeinden aber auch sich

verschlechternde Wetterprognosen etc. sein. Solange die Sicherheit der Teilnehmenden gewährt werden kann, findet der FHGR Trail Run bei jeder Witterung statt.

2.3 Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme am FHGR Trail Run gelten die Altersvorschriften gemäss Ausschreibung. Eine sehr gute körperliche Verfassung und Erfahrung im Trail Running ist Voraussetzung für die Bewältigung aller Strecken. Jeder Teilnehmende legt die Strecken in teilweiser Autonomie zurück. Die Teilnehmenden sind zwischen den Verpflegungsposten oft allein unterwegs und selbst für ihr Wohl und ihre Gesundheit verantwortlich. Mit genügend mitgeführter Verpflegung und geeigneter technischer Ausrüstung sind die Teilnehmenden darauf vorbereitet. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Personen von der Teilnahme auszuschliessen resp. Personen jederzeit aus dem Rennen zu nehmen.

2.4 Anzahl Startplätze

Für den FHGR Trail Run ist eine Maximalteilnehmerzahl von 1'000 Läufern vorgesehen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, die maximale Teilnehmerzahl anzupassen. Die Startplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen und Zahlungseingänge vergeben. Es werden keine Wartelisten geführt.

2.5 Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online auf www.DATASPORT.com oder über den Link auf www.fhgr.run. Die Erfassung und Bewirtschaftung der Teilnehmerdaten geschieht durch DATASPORT im Auftrag des Veranstalters. Mit der Anmeldung für den FHGR Trail Run wird das Wettkampfglement akzeptiert. Die Anmeldung ist definitiv. Der Abschluss einer Annullationsversicherung bei der Online-Anmeldung wird empfohlen.

2.6 Startgeld (gemäss DATASPORT)

	bis 31.12.2023	bis 31.03.2024	bis 31.05.2024
UNIFIED Trail		CHF 15.00	
Super Easy Trail		CHF 20.00	
Easy Trail	CHF 25.00	CHF 30.00	CHF 35.00
Speed Trail	CHF 48.00	CHF 68.00	CHF 78.00
Marathon Trail	CHF 78.00	CHF 98.00	CHF 118.00

	bis 31.07.2024	bis 31.08.2024	bis 28.09.2024
UNIFIED Trail	CHF 20.00		CHF 25.00
Super Easy Trail	CHF 25.00		CHF 30.00
Easy Trail	CHF 40.00	CHF 45.00	CHF 50.00
Speed Trail	CHF 78.00	CHF 88.00	CHF 98.00
Marathon Trail	CHF 128.00	CHF 138.00	CHF 148.00

Die Bezahlung der Startgelder erfolgt mit gängigen Kreditkarten, Lastschriftverfahren oder Banküberweisung.

Im Startgeld sind folgende Leistungen inbegriffen:

- Startnummer und Zeitmessung;
- Verpflegungsdienst auf den Strecken;
- Finisherpreis;
- eine warme Verpflegung;
- kostenlose Massage im Zielgelände

Ummeldungen auf eine andere Strecke und Startplatz-Umschreibung auf eine andere Person sind nur gegen eine Gebühr von CHF 20.00 möglich. Eine allfällige Startgeld Differenz wird nicht zurückerstattet. Die Bezahlung für die Umschreibung kann nicht über DATASPORT abgewickelt werden und muss vor Ort oder im Vorfeld direkt dem Veranstalter beglichen werden.

2.7 Kategorien

Der super easy Trail (Kids Race) wird in folgenden Kategorien gewertet. Zugelassen sind alle Kinder bis 16 Jahre (Jahrgang 2008), wobei die Anmeldung über die Eltern erfolgen muss.

Kategorie Knaben	Jahrgänge	Kategorie Mädchen
Knaben 1	2008 - 2010	Mädchen 1
Knaben 2	2011 – 2013	Mädchen 2
Knaben 3	2014 und jünger	Mädchen 3

Auf allen anderen Distanzen wird in folgenden Kategorien gewertet, wobei bei Minderjährigen die Anmeldung über die Eltern erfolgen muss.

Kategorie Herren	Jahrgänge	Kategorie Damen
Schüler	bis 2007	Schülerinnen
Junioren	2005 - 2006	Juniorinnen
Herren M20	1995 - 2004	Damen W20
Herren M30	1985 - 1994	Damen W30
Herren M40	1975 - 1984	Damen W40
Herren M50	1965 - 1974	Damen W50
Herren M60+	1966 und älter	Damen W60+

2.8 Wanderer

Alle Strecken können auch „wandernd“ absolviert werden. Die Zeitlimiten gelten entsprechend auch für Wanderer.

2.9 Kategorie Unified

Das Hauptziel dieser Kategorie ist die Anwendung der UNO-Behindertenrechtskonvention für die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigungen im Bereich des Sports, indem Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen der Zugang zu qualitativem und inklusivem Sport gewährt wird. Konkret bedeutet dies, dass Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf die Möglichkeit erhalten, sich auf einer ihren Möglichkeiten angepassten Strecke sportlich aktiv zu betätigen.

Auf dieser Strecke sind alle Personen erlaubt. Die Strecke ist **nicht** rollstuhlgängig.

2.10 Zeitmessung

Ausser bei der Unified Strecke wird auf allen Strecken die Zeit netto gemessen, d.h. die Zeitmessung beginnt beim Überqueren der Startlinie und endet mit Überquerung der Ziellinie.

Die Rangierung erfolgt aufgrund der Nettozeiten, nicht nach Zieleinlauf.

2.11 Preise / Wertung

Alle Teilnehmenden erhalten einen Finisherpreis.

Die ersten drei Läuferinnen und Läufer auf jeder Strecke erhalten Spezialpreise, die Kategoriensieger werden nicht prämiert.

Beim Unified Trail werden unter den Kindern und den Menschen mit Beeinträchtigungen diverse Preise verteilt.

2.12 Annullierung der Anmeldung

Es wird dringend empfohlen, direkt bei der Anmeldung eine Annullationsversicherung abzuschliessen. Diese Versicherung ermöglicht die Rückerstattung (in Form eines DATASPORT-Gutscheins). Die Rückerstattungsbedingungen und die versicherten Gründe sind den Angaben in den Versicherungsbedingungen zu entnehmen.

3 Prinzip der teilweisen Selbstversorgung

Der Wettkampf findet in teilweiser Autonomie statt. Das heisst, jeder Athlet muss über die Fähigkeit verfügen, sich zwischen den Verpflegungs- und Kontrollposten bezüglich Verpflegung, Ausrüstung, Orientierung und Sicherheit allein zurecht zu finden.

Folgende Punkte sind zu beachten:

- Stilles Wasser und Energiegetränke stehen zum Füllen von Bidons und Wasserbehältern an den Verpflegungsstellen zur Verfügung. Beim Verlassen der Verpflegungsstellen ist jeder Läufer selbst verantwortlich, dass er genügend Flüssigkeit und persönliche Verpflegung bis zum nächsten Posten bei sich hat.
- Zwischen den Kontrollposten ist das Begleiten eines Läufers nur zur moralischen

Unterstützung erlaubt. Verboten sind jede materielle oder physische Hilfe und mitlaufende Personen als sogenannte „Pacemaker“. Jede professionelle Hilfe durch ein Team, Berufstrainer, Arzt oder sonstige medizinische ausgebildete Personen ist nicht erlaubt.

4 Verpflegung und Kontrollposten

4.1 Verpflegungsposten

Auf den Verpflegungsplänen (je Strecke) sind die Standorte aller Verpflegungsposten zu finden. Betreuer dürfen Athleten nur innerhalb der offiziellen Verpflegungszone mit Verpflegung versorgen, diese Zone beginnt 50 Meter vor der Verpflegungsstelle und endet 50 Meter nach dieser.

Das Angebot an den Posten kann dem Verpflegungsplan entnommen werden. Dieser wird vor dem Anlass auf www.fhgr.ch publiziert.

An den Verpflegungsständen stehen keine Becher zur Verfügung.

Bei allen Posten befinden sich Abfalleimer. Ausserhalb der Verpflegungszone weggeworfene Verpackungen (Littering) führen zur Disqualifikation der Teilnehmer.

Der Organisator kann jederzeit und ohne Vorankündigung Verpflegungsstände oder Getränkeposten reduzieren, hinzufügen oder deren Standort wechseln.

4.2 Kontrollposten

Auf der Webseite können Kontrollposten bezeichnet werden. Diese Posten sind zwingend zu passieren. Auch ausserhalb dieser offiziellen Posten kann die Wettkampfleitung Kontrollen durchführen. Deren Standorte werden nicht kommuniziert.

4.3 Zwischenzeiten

Der Veranstalter behält sich vor, auf den Strecken Zwischenzeiten / Kontrollposten zu erfassen.

Teilnehmende, die nach den angegebenen Zeiten zu den Kontrollstellen oder ins Ziel kommen, werden aus dem Rennen genommen und nicht gewertet. Eine Rückvergütung des Startgeldes ist ausgeschlossen. Eine Rückführung ins Ziel wird von den Veranstaltern nicht übernommen.

Teilnehmende dürfen das Rennen nur an den Kontrollposten und/oder Verpflegungsposten aufgeben. Ausnahmen sind gesundheitliche Aufgaben. In jedem Fall ist den Anweisungen der Streckenposten Folge zu leisten und die Rennleitung zu informieren. Eine Rückvergütung des Startgeldes ist ausgeschlossen. Eine Rückführung ins Ziel wird von den Veranstaltern nicht übernommen.

4.4 Sicherheit und medizinische Hilfe

Jeder in Schwierigkeit geratene Läufer (Verletzung oder gesundheitliche Probleme):

- meldet sich nach Möglichkeit beim nächsten Kontrollposten;
- kann einen anderen Läufer/andere Läuferin um erste Hilfe bitten. Die Teilnehmenden

sind verpflichtet, in Not geratenen LäuferInnen zu helfen. Unterlassene Hilfeleistung führt zu einem sofortigen Ausschluss aus dem Rennen;

- ruft die Notfallnummer der Veranstaltung an (wird bei der Startnummernausgabe kommuniziert).

Teilnehmende, welche aus medizinischen Gründen eine Infusion benötigen, werden aus dem Rennen genommen.

4.5 Befugnis Sanitätsdienst / Postenchef und Evakuierung

Der Sanitätsdienst, ein Arzt und/oder Mitglieder der Organisation haben das Recht, Teilnehmende mit ungenügender Ausrüstung oder solche, welche Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, für eine bestimmte Zeit oder endgültig aus dem Rennen zu nehmen. Durch das Organisationskomitee verordnete Evakuierungen mit Helikopter etc. gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Die Sanitätsposten sind auf dem Streckenplan vermerkt. Auf der Strecke können LäuferInnen durch Ärzte kontrolliert und wenn aus Sicherheitsgründen nötig, aus dem Rennen genommen werden. Auch das Personal des Sanitätsdienstes kann LäuferInnen jederzeit und überall aus dem Rennen nehmen.

4.6 Streckenmarkierung

Das Verlassen der Strecken ist verboten. Zuwiderhandlungen können von einer Strafe bis zur Disqualifikation führen. Alle Strecken verlaufen auf offiziellen Wanderwegen und können zusätzlich mit Fähnchen, Trassierband, Markierungsspray und/oder Hinweisschildern markiert werden.

Für sämtliche Strecken werden Streckenpläne über Schweizmobil sowie GPX- Daten zur Verfügung gestellt. **Die Teilnehmenden müssen den Strecken stets auch ohne Markierungen folgen können.**

5 Zeitlimiten und Aufgabe

5.1 Zeitlimiten

Strecke	Durchgangszeiten ¹⁾	Zielschluss (Roland Arena)
UNIFIED Trail		17:00 Uhr
Super Easy Trail		17:00 Uhr
Easy Trail		17:00 Uhr
Speed Trail	14:30 Uhr Alp Scharmoin ¹⁾	17:00 Uhr
Marathon Trail	13:00 Uhr Churwalden / 15:00 June Hütte ¹⁾	18:00 Uhr

- 1) Alle LäuferInnen, welche die Zeitlimiten/Durchgangszeiten überschreiten, werden aus dem Rennen genommen. Die betroffenen LäuferInnen müssen beim jeweiligen Posten die Startnummer abgeben.

Den Anweisungen der Streckenposten ist Folge zu leisten. Setzt ein Teilnehmender ohne Startnummer das Rennen fort, erfolgt dies auf eigene Verantwortung und ohne Wertung/Zeitmessung.

Eine Rückvergütung des Startgeldes ist ausgeschlossen. Eine Rückführung ins Ziel wird von den Veranstaltern nicht übernommen.

5.2 Aufgabe

Ein Teilnehmender darf, ausser bei Verletzung und Erschöpfung, den Wettkampf nur an den Kontrollposten abbrechen. Er muss sich in diesem Fall beim Postenchef melden und dessen Anweisungen befolgen. Über das weitere Vorgehen und den Rücktransport informiert der Postenchef. Über die Aufgabe ist die Rennleitung umgehend zu unterrichten.

Eine Rückvergütung des Startgeldes ist ausgeschlossen. Eine Rückführung ins Ziel wird von den Veranstaltern nicht übernommen.

6 Material

6.1 Obligatorisches Material

Auf den jeweiligen Strecken ist das Material gemäss 6.2 obligatorisch oder empfohlen.

Am Start, während des Rennens und im Ziel können jederzeit Kontrollen durchgeführt werden, Teilnehmende, welche das obligatorische Material nicht mit sich führen, werden disqualifiziert.

6.2 Materialübersicht

Ausrüstungsgegenstand	Speed	Marathon
Mobiltelefon (immer eingeschaltet, mit gespeicherter Notfallnummer) Empfehlung: REGA App	X	X
Trinkflasche/-beutel, Bidon (mind. 8dl)	X	X
Faltbecher, Trinkbecher oder Trinkflasche	X	X
Notfallset (Elastische Binde, Rettungsdecke mind. 140 cm x 200 cm, Notrufpfeife)	X	X
(Trink)rucksack	(X)	X
Regenjacke mit Kapuze, Mütze oder Stirnband und Handschue	(X)	X
Warme Langarmschicht (Thermo, Daune oder Primaloft)	(X)	(X)
Lange Überhose, Laufhose oder Beinlinge	(X)	(X)
Wechselkleidung		
Stirnlampe		(X)
Streckenkarte	X	X
GPS-Gerät		(X)
Verpflegung (mind. 500 kcal)		X
Stöcke		(X)
Sonnencreme und Sonnenbrille		(X)

X = obligatorisch / (X) = empfohlen

Je nach Wetterlage kann der Veranstalter weiteres Material als obligatorisch erklären.

Stöcke sind auf allen Strecken erlaubt. Es ist verboten auf der Strecke Stöcke anzunehmen oder abzugeben.

7 Startnummernausgabe, Nachmeldungen, Ummeldungen

Die Startnummernausgabe für alle Strecken befindet sich am Samstag, 28. September 2024 im Start-/Zielbereich in der Roland Arena (Lantsch) Nachmeldungen vor Ort sind möglich.

Die Startnummernausgabe ist am Samstag ab 07:00 geöffnet.

Nachmeldungen müssen online (auch mittels Mobile Phone) direkt auf dem Portal von DATASPORT vorgenommen werden. Es stehen keine Papiernachmeldungen zur Verfügung. Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Startnummer

Die Startnummer ist auf der Brust, Bauch oder Bein zu tragen. Sie muss während des ganzen Wettkampfes gut sichtbar sein. Die Startnummer ermöglicht dem Teilnehmenden den Zutritt zu den Verpflegungsposten, Sanitäts- und Ruhezeiten, zu den Kleiderdepots und zu den Duschen/WC.

Transponder

Die Startnummer enthält zwei Einweg-Transponder für die Zeitmessung. Die Startnummer muss im Ziel nicht abgegeben werden.

8 Strafen

Die Wettkampfleitung, Jury und Postenchefs können die Teilnehmenden für Vergehen gemäss folgender Tabelle mit sofortiger Wirkung oder nach dem Wettkampf disqualifizieren:

- Unsportliches Verhalten (u.a. Abkürzungen oder Verlassen der vorgegebenen Strecke, Verwendung von Verkehrsmitteln, Startnummerntausch etc.);
- Wegwerfen (absichtlich) von Abfällen ausserhalb der Verpflegungszone durch einen Läufer oder einen seiner Begleiter;
- Fehlen der elektronischen Chips;
- Nichtbeachtung einer Anweisung des Veranstalters, Streckenchefs, Postenchefs, Arztes oder Sanitäters.

Jedes andere im Reglement fehlende Vergehen wird gemäss Entscheid der Wettkampfjury bestraft.

Bei einer Disqualifikation erfolgt keine Rückerstattung des Startgeldes.

9 Beschwerde

Beschwerden müssen schriftlich und spätestens eine Stunde nach dem Zieleinlauf des betroffenen Athleten bei der Wettkampfjury gegen eine Gebühr von CHF 100.00 abgegeben werden. Im Erfolgsfall wird die Gebühr zurückerstattet.

10 Jury

Die Wettkampfjury besteht aus den folgenden Personen:

- zwei Mitglieder des Veranstalters;
- bei Bedarf involvierter Streckenabschnittschef;
- bei Bedarf involvierter Postenschef.

Die Jury ist berechtigt, über alle während des Wettkampfes aufgetretenen Zweifelsfälle, ein Urteil zu fällen. Gegen die Entscheidungen der Jury ist kein Einwand/kein Rechtsmittel möglich.

11 Streckenänderung und Absage

Bei schlechten Wetterverhältnissen und aus Sicherheitsgründen kann die Wettkampfleitung jederzeit Strecken- und Postenänderungen vornehmen. In diesem Falle können auch die Zeitlimiten angepasst werden. Bei Streckenänderung wird die Zeitmessung bestmöglichst weitergeführt.

Aus Sicherheitsgründen behält sich die Wettkampfleitung das Recht vor, den Wettkampf abubrechen.

Sollte der Anlass auf Grund des Wetters resp. auf Grund einer behördlichen Anordnung nicht durchgeführt werden können, bestehen keine Ansprüche auf Rückerstattung von Startgeldern. Auch aufgrund eines Wettkampfabbruches, Kürzung oder Streckenänderung entstehen keine Ansprüche auf Rückerstattung von Startgeldern.

12 Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jeder Teilnehmende muss über eine persönliche Unfallversicherung verfügen. Diese muss die Kosten für Rettungen und Bergungen (insbesondere Helikopter) sowie Heilung einschliessen.

Bei unserem Partner, der CSS, können entsprechende Versicherungen abgeschlossen werden.

Schadenersatzansprüche der Teilnehmenden gegenüber dem Veranstalter, egal aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen. Die Teilnehmenden können bei der Startnummernausgabe zur Unterzeichnung eines Haftungsausschlusses angehalten werden.

Der Veranstalter schliesst für die Dauer des Wettkampfes eine Haftpflichtversicherung ab. Diese Haftpflichtversicherung deckt die finanziellen Folgen seiner Veranstaltung und seiner Helfer.

13 Rangverkündigung

Die Rangverkündigungen werden zeitlich gestaffelt im Zielgelände der Roland Arena Lenzerheide durchgeführt.

Preise werden nur an anwesende GewinnerInnen abgegeben. Preise werden nicht nachgesandt.

14 Bildrechte

Die nachfolgenden Bestimmungen gelten für die Erfassung und Nutzung Ihrer persönlichen Daten bei der Durchführung des FHGR Trail Run.

Für die korrekte Anmeldung und Durchführung unserer Laufveranstaltung müssen Sie die zwingenden Felder des Anmeldeformulars ausfüllen. Sie haben die Möglichkeit, weitere Personen anzumelden. In diesem Fall sind wir berechtigt davon auszugehen, dass Sie die Daten dieser Person an uns weitergeben dürfen. Die Angabe Ihrer Handy-Nummer oder Ihrer E-Mail-Adresse für die Zustellung von Informationen im Zusammenhang mit dem Event erfolgt durch Sie freiwillig. Im Falle einer Online-Anmeldung ist die Angabe der E-Mail-Adresse zwingend, da wir diese für die Bestätigung und eventuelle Rückfragen benötigen. Für die Durchführung des FHGR Trail Run sowie für die elektronische Speicherung und Verwaltung Ihrer Daten arbeiten wir unter anderem mit externen spezialisierten Unternehmen zusammen. Diese Unternehmen bearbeiten Ihre persönlichen Daten in unserem Auftrag. Bei einer Online-Anmeldung haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Daten über ein eigenes elektronisches Benutzerkonto unter www.DATASPORT.ch jederzeit zu ändern.

Ihr Einverständnis zur Datenbearbeitung

Mit der Anmeldung willigen Sie in die Veröffentlichung von Name, Vorname, Geburtsjahr, Wohnort, Startnummer, Wettkampfzeit und Rang in den Start- und Ranglisten des Events ein. Diese Einwilligung gilt sowohl für die Veröffentlichung im Internet, in Printmedien, im Radio, im TV als auch via Teletext sowie für den Aushang von Listen und Speaker-Durchsagen. Die im Zusammenhang mit unserer Laufveranstaltung gemachten Fotos und Filmaufnahmen dürfen ohne Vergütungsansprüche im Radio, TV, Internet, eigenen Werbemitteln, Magazinen und Büchern verwendet werden. Ohne anderslautende, schriftliche Mitteilung an uns dürfen Ihr Name, Ihre Post- und Ihre E-Mail-Adresse an Partner (z.B. Foto- und Videoservice) für Dienstleistungen oder Werbezwecken sowie auf Anfrage an Sponsoren für gezielte Anschriften im Zusammenhang mit dem Lafevent weitergegeben werden.

15 Gerichtsstand

Der Gerichtsstand ist Chur. Es gilt das schweizerische Recht.

Chur, 2. September 2024

Für das Organisationskomitee

Thomas Barth

Änderungen vorbehalten!