



## REGLEMENT

### SALOMON 4 TRAILS 2019 - TRAILRUNNING

Manchmal kann etwas weniger auch mehr sein. Es muss ja nicht immer gleich eine komplette Alpenüberquerung sein – eine halbe reicht ja auch schon für den Anfang. Und die Tagesetappen müssen nicht immer Marathonlänge aufweisen – 25 Kilometer sind doch auch genug. Schließlich kommt es aufs Vergnügen an, auf die Emotionen, spektakuläre Landschaften zu erleben und aktiv zu genießen.

Und genau das alles zusammen vereinbaren die legendären SALOMON 4 TRAILS wie kein anderes Event in den Alpen. Doch bevor es auf völlig neuen Routen los geht und in vier Jahren der Gardasee erreicht ist, wartet auf euch noch etwas Arbeit. Für jeden von euch heißt es: Dieses Reglement bitte vollständig lesen, verstehen und am Ende mit der Haftungserklärung unterschreiben. Als Veranstalter vertrauen wir euch, wir können eure Fitness und Vorerfahrungen nicht überprüfen. Also seid bitte ehrlich zu euch selbst. Ansonsten läuft nichts. Um es kurz zu machen. Es geht um euch, um eure Sicherheit, um eure Ausrüstung, um Zeitlimits. Alles in 21 Punkten rund um die neuen SALOMON 4 TRAILS.

#### 1. VERANSTALTUNGSCHARAKTER / TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Grundsätzlich gilt: du läufst als Einzelstarter und musst mindestens 18 Jahre alt sein. Die SALOMON 4 TRAILS sind ein 4-tägiges Etappenrennen. Bei allen Etappen erwarten dich zum Teil hochalpine Passagen. Ohne entsprechende Vorerfahrungen und Vorkenntnisse bei der Begehung hochalpiner Passagen, solltest du lieber zu Hause bleiben. Vier Tage hintereinander immer wieder an den Start zu gehen, auch bei Distanzen von rund 25 Kilometern, ist kein Pappentier, dafür solltest du fit genug sein und ausreichend trainiert haben.

Berge und Höhenangst? Das geht gar nicht. Wichtig sind absolute Trittsicherheit auf alpinen Wegen und Steigen, auch wenn's mal richtig schwierig wird. Kurze seilversicherte Abschnitte machen dir keine Schwierigkeiten. Und falls doch mal etwas passiert, weißt du, wie du dich im Notfall verhalten musst.

Du kennst dich mit topografischen Karten und GPS-Technik aus. Wichtig: Auch ohne die Technik musst du dich im alpinen Gelände orientieren können, selbst wenn das Wetter und die Sicht schlecht sind.

Wer krank, verletzt oder einfach nicht fit genug ist, der versucht es lieber im nächsten Jahr erneut. Mit deiner Unterschrift unter der Haftungserklärung bestätigst du nämlich deine volle Sporttauglichkeit.

Die hier von uns aufgelisteten Punkte sind nicht abschließend, sondern gelten vielmehr als Beispiele und allgemeine Erfahrungswerte.

#### 2. AUTONOMIE DER TEILNEHMER

Auch wenn's am Start noch eng und wuselig ist. Grundsätzlich kann es auf der Strecke schon mal einsam werden und ihr seid völlig auf euch allein gestellt. Das heißt: Jeder Teilnehmer muss sich aus eigener Kraft auf der Strecke orientieren können. Ohne Hilfe von Außen. Natürlich musst du immer genügend Getränke und Essen dabei haben.

#### 3. STRECKE

Bei den SALOMON 4 TRAILS werden Mehrtagesetappen von unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit gelaufen. Eine Garantie für schönes Wetter gibt's nicht. Deshalb gilt: Wenn das Wetter verrückt spielt und die Sicherheit nicht mehr gewährleistet ist, können Streckenabschnitte auch kurzfristig geändert werden bzw. durch Alternativrouten ersetzt werden. Alle Infos unter <https://4trails.net/strecke/>

#### 4. WERTUNGSKATEGORIEN

Folgende Wertungskategorien sind ausgeschrieben:

- MEN und WOMEN
- MASTER MEN und MASTER WOMEN (ab 40 Jahre)
- SENIOR MASTER MEN und SENIOR MASTER WOMEN (ab 50 Jahre)

In den Altersklassen gilt: Stichtag ist der Starttag des Events. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 15 Startern pro Kategorie nicht erreicht werden, werden die betroffenen Teilnehmer mit einer anderen Kategorie zusammen gewertet.

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, eine Wertungskategorie erst dann aufzunehmen, wenn in der Kategorie mindestens 15 Teilnehmer starten.

**WIN**<sup>WIN</sup>

**PLAN B** WE SHARE YOUR PASSION

PLAN B event company GmbH | Geiselgasteigstr. 120 | D-81545 München | T +49 (0)89 651299 30 | F +49 (0)89 651299 44 | M info@planb-event.com | H www.planb-event.com  
Geschäftsführer: Uta Albrecht, Heinrich Albrecht, Christian Stephan | HRB 151480 | Bankhaus Donner & Reuschel München | IBAN: DE26 2003 0300 0365 8545 01 | BIC: CHDBDEHHXXX



## 5. BEKLEIDUNG/AUSRÜSTUNG

Das Wetter im Hochgebirge kann sich schlagartig ändern. Folgende Ausrüstung/Bekleidung müsst ihr verpflichtend während des kompletten Wettkampfs tragen bzw. im Laufucksack mitnehmen. Wir schauen vor dem Start und an den Kontrollstellen nach und sprechen im Zweifelsfall auch Zeitstrafen oder Disqualifikationen aus.

- Geschlossene Trailrun-Schuhe mit Profisolhle, die für das Laufen im alpinen Gelände geeignet sind
- Laufucksack
- Überbekleidung als Regenschutz (mind. wasserdichte Regenjacke)
- Warme Kleidung (Oberteil und lange Hose bzw. Beinlinge) als isolierende Zwischenschicht unter der Überbekleidung (für schlechte Witterung, die im Hochgebirge überraschend einsetzen kann) Hier gilt die Grundregel, dass keine Haut sichtbar sein darf!
- Handschuhe und Mütze
- Beschriftung der mitgeführten Lebensmittel-Verpackungen mittels Startnummer
- Trinkbehälter zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen
- Wasserbehälter mit mindestens 1 Liter Fassungsvermögen
- Notfallausrüstung (1x Kompresse 10x10, 2x Verbandspäckchen, 2x Handschuhe, 1x Dreieckstuch, 4x Wundpflaster, Notfallpfeife, Blasenpflaster, Rettungsdecke)
- Navigationsuhr mit eingespeichertem GPS-Track der Strecke oder alternativ Streckenkarte in gedruckter Version (Ausgabe in der Registrierung)
- Mobiltelefon mit eingespeicherter MEDICAL CREW-Nummer zum Absetzen von Notrufen (es muss sichergestellt sein, dass das Handy auch im Ausland Anrufe tätigen kann)

Empfohlen werden außerdem u.a.: Teleskopstöcke, Sportbrille, Sonnencreme, Fettcreme gegen Wundscheuern, eigene persönliche Verpflegung, zusätzliche Blasenpflaster.

## 6. STARTNUMMER / LEADER SHIRTS

Eure Startnummer, die nicht übertragbar ist, bekommt ihr in der Registrierung gegen Vorlage der unterschriebenen Haftungserklärung (vorheriger Download in deinem Account oder über den Link in deiner Registrierungsbestätigung) ) und Vorlage des Personalausweises. Sie muss während des Rennens komplett sichtbar sein und darf nicht abgenommen werden.

Die Gesamtführenden jeder Kategorie erhalten am Abend der jeweiligen Etappe ihre Leader-Shirts und müssen diese am nächsten Tag während des Rennens tragen. Im Ziel des letzten Etappenortes werden alle Zeiten zusammengezählt und daraus die Gesamtsieger der einzelnen Kategorien ermittelt. Hier bekommt jeder Finisher das heißbegehrte Finisher-Shirt, sofern jeder Meter der Strecke gelaufen wurde.

## 7. ZEITNAHME

Ein Transponder-Chip an der Startnummer übermittelt eure Laufzeit. Sollte er nicht funktionieren oder verloren gegangen sein, teilt das bitte sofort den Kontrollstellen und dem Race-Office mit.

## 8. BRIEFINGS/START

Am Startort gibt's ein Briefing zu allen Etappen sowie ein detailliertes Streckenbriefing für die erste Etappe. Hier erfahrt ihr alle Besonderheiten über die Strecke. An jedem nachfolgenden Etappenort gibt es ein Streckenbriefing für die folgende Etappe. Die Teilnahme an den Briefings ist verpflichtend.

Am Wettkampftag beginnt die Startaufstellung 45 Minuten vor der offiziellen Startzeit. 15 Minuten vor dem Startschuss gibt's die letzten News im Startbereich.

## 9. NEUTRALISIERTER START

Sollte es einen neutralisierten Start geben, ist das Überholen des Führungsfahrzeuges in dieser Zeit nicht erlaubt.

## 10. MARKIERUNG DER STRECKE

Wir sorgen dafür, dass ihr den Weg findet. Die Route wird von unserem erfahrenen Streckenteam mit Kreidespray, Schildern, Trassierbändern, Fähnchen usw. ausgeschildert. Markierungen können von Dritten entfernt werden, verschwinden oder verdeckt sein bei Dunkelheit oder Schneefall. Direkt nach Ablauf des Zeitlimits ist die Strecke gesperrt.

**WIN** <sup>WIN</sup>

**PLAN B** WE SHARE YOUR PASSION

PLAN B event company GmbH | Geiseltagestr. 120 | D-81545 München | T +49 (0)89 651299 30 | F +49 (0)89 651299 44 | M info@planb-event.com | H www.planb-event.com  
Geschäftsführer: Uta Albrecht, Heinrich Albrecht, Christian Stephan | HRB 151480 | Bankhaus Donner & Reuschel München | IBAN: DE26 2003 0300 0365 8545 01 | BIC: CHDBDEHHXXX



## 11. KONTROLL- & VERPFLEGUNGSSTELLEN

Auf jeder Etappe befinden sich eine bis zwei Kontrollstellen.

Verpflegungsstellen:

An jeder Verpflegungsstelle gibt es Getränke und Obst, an ausgewählten Stellen auch warme Speisen und Heißgetränke. Der genaue Standort der Verpflegungsstelle kann der jeweiligen Streckenkarte entnommen werden und ist durchnummeriert.

Kontrollstellen:

An den Kontrollstellen werden die Teilnehmer in der Reihenfolge ihres Eintreffens erfasst. Wer eine Kontrollstelle nicht passiert und später trotzdem im Ziel einläuft (z.B. wegen Abkürzungen oder Verlaufsens), wird disqualifiziert.

## 12. ZEITLIMITS/ZIEL

Ihr kennt das von der Tour de France. Wer zu spät im Ziel oder an einem Kontrollpunkt ist, der ist raus aus dem Rennen. Ihr findet die Zeitlimits im Kartenmaterial. Der Veranstalter kann übrigens die Zeitlimits jederzeit anpassen. Wer darf euch aus dem Rennen nehmen: der Rennleiter, der Streckenchef, die Mitarbeiter der Kontroll- und Verpflegungsstellen, die Medical Crew, Bergwacht bzw. Bergrettung und die Schlussläufer.

## 13. AUSSCHIEDEN AUS DEM RENNEN

Was müsst ihr machen, wenn ihr aus welchem Grund auch immer aus dem Rennen ausgeschieden seid? Unverzüglich bei der Medical Crew unter der Rufnummer **+49 151 550 101 48** abmelden, da sonst eine möglicherweise teure und aufwendige Suchaktion auf Kosten des Teilnehmers eingeleitet wird. Nach dem Ausscheiden besteht kein Anspruch auf einen Transfer.

## 14. ZEITSTRAFEN UND DISQUALIFIKATION

Wer will schon eine Zeitstrafe zwischen 5 und 120 Minuten kassieren oder gar disqualifiziert werden? Keine schöne Sache, zumal dann auch euer Startgeld nicht zurückerstattet wird. Um das zu vermeiden, müsst ihr einfach nur ein paar Punkte beachten:

Eigentlich müsste man gar nicht darüber reden, so selbstverständlich ist es. Ihr habt keine gesundheitlichen Probleme und dopt auch nicht. Ihr haltet die SALOMON 4 TRAILS-Regeln ein, erfüllt die Voraussetzungen unter Pkt. 1 des Reglements, beachtet alle Anweisungen des offiziellen Personals ebenso wie die Straßenverkehrsordnung, habt eure Pflichtausrüstung komplett dabei und verweigert keine Kontrolle. Selbstverständlich verschmutzt ihr nicht die Umwelt, helft euch gegenseitig im Notfall, kürzt die Strecke nicht ab, passiert alle Kontrollstellen, bringt eure Startnummer korrekt an und lasst sie so, wie sie ist. Zum Abschluss: Grobe Unsportlichkeit ist für euch ein Fremdwort.

## 15. MEDIZINISCHE NOTFALLVERSORGUNG (MEDICAL CREW)

Start-/Zielbereich: Eure Gesundheit liegt uns am Herzen. Jeweils eine Stunde vor jedem Start und eine Stunde nachdem der letzte Teilnehmer im Ziel ist, kann der medizinische Service der MEDICAL CREW in Anspruch genommen werden. Denkt bitte daran: Kommt rechtzeitig, der Andrang kann groß sein. Es besteht kein Anspruch einer medizinischen Versorgung, falls ihr nicht rechtzeitig vorstellig werdet.

Während des Rennverlaufs: Sicherheit geht über alles. Deshalb stehen auf der Strecke bis zum letzten Teilnehmer Kräfte der MEDICAL CREW und/oder von öffentlichen Rettungsorganisationen bereit. Solltet ihr in Not geraten, ruft die medizinische Info-Hotline oder bittet andere Teilnehmer darum. Oder um Erste Hilfe. Wichtig: Dazu ist jeder Teilnehmer verpflichtet. Keine Sorge: Zeitverlust wird euch wieder gutgeschrieben.

In der Natur gibt es immer wieder unvorhergesehene Umstände, die eine unmittelbare Hilfeleistung verzögern. Und da seid ihr gefordert – durch Eigenverantwortung und Selbstdisziplin. Beendet das Rennen lieber früher als zu spät, bestenfalls an einer Kontroll- oder Versorgungsstelle oder kehrt dorthin zurück. Bitte seid vernünftig, denn die MEDICAL CREW darf jederzeit Teilnehmer disqualifizieren und aus dem Rennen nehmen, die nicht mehr in der Lage sind, das Rennen aus eigener Kraft oder nur mit einer drohenden Gesundheitsgefährdung und/oder Gefährdung des eingesetzten Streckenpersonals bzw. der MEDICAL CREW zu beenden.

Was darf die MEDICAL CREW noch? Zunächst darf sie Teilnehmer unter medizinischen Aspekten untersuchen und die Pflichtausrüstung kontrollieren, Teilnehmer mit den geeigneten Transportmitteln abtransportieren oder evakuieren und direkt oder über die öffentliche Rettung in das nächstgelegene geeignete Krankenhaus bringen, falls es der Zustand erfordert.

Kosten für einen möglichen Einsatz zur geeigneten Bergung außerhalb der Dienste der MEDICAL CREW fallen dem Teilnehmer zu Lasten.

**MEDIZINISCHE INFO-HOTLINE: +49 151 550 101 48**

### EURO-NOTRUF 112

Die medizinische Info-Hotline steht u.a. auf den Streckenplänen und der Rückseite der Startnummer. Sollte die medizinische Info-Hotline nicht erreichbar sein, ist unverzüglich die Notrufnummer 112 zu kontaktieren.

**WIN** <sup>WIN</sup>

**PLAN B** WE SHARE YOUR PASSION

PLAN B event company GmbH | Geiseltagestr. 120 | D-81545 München | T +49 (0)89 651299 30 | F +49 (0)89 651299 44 | M info@planb-event.com | H www.planb-event.com  
Geschäftsführer: Uta Albrecht, Heinrich Albrecht, Christian Stephan | HRB 151480 | Bankhaus Donner & Reuschel München | IBAN: DE26 2003 0300 0365 8545 01 | BIC: CHDBDEHHXXX



## 16. DOPING

Jeder Fall von Doping führt zur sofortigen Disqualifikation des entsprechenden Teilnehmers. Verboten sind intravenöse Infusionen ohne medizinische Ausnahmegenehmigung, auch bei einer belastungsinduzierten Dehydratation. Über gerechtfertigte medizinische Anwendungen entscheidet der Rennarzt nach dem Regelwerk der WADA. Dopingkontrollen sind jederzeit möglich.

## 17. HILFE VON AUSSEN

Nur bei Stürzen, Verletzungen oder anderen Notsituationen dürft ihr während des Rennens Hilfe von Zuschauern, Betreuern oder anderen Teilnehmer annehmen. Natürlich gibt es auch Ausnahmen. Annehmen dürft ihr Verpflegung, Getränke oder Ersatzkleidung durch am Wegesrand stehende Begleiter sowie medizinische Hilfe.

## 18. UMWELT/NATURSCHUTZ

Trailrunner sind keine Umweltverschmutzer. Deshalb: Abfall nur an den Verpflegungsstellen entsorgen und die Natur nicht vorsätzlich beschädigen.

## 19. DIE SALOMON 4 TRAILS REGELN

Die SALOMON 4 TRAILS finden auf öffentlichen und nicht gesperrten Straßen, Forststraßen, Wanderwegen und alpinen Steigen statt.

Die Teilnehmer müssen sich jederzeit an die Straßenverkehrsordnung des jeweiligen Landes halten. Alle Teilnehmer müssen den Anweisungen der Polizei und des offiziellen Streckenpersonals Folge leisten.

Abseits der offiziellen Route kann teilweise Absturzgefahr herrschen, weshalb Abkürzungen (auch das „shortcutting“ von Spitzkehren etc.) oder selbst gewählte Wegvarianten verboten sind. Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Gefahr.

Wenn's unübersichtlich oder gefährlich wird, bitte die notwendige Vorsicht walten lassen. Der Veranstalter darf auf gefährlichen Wegabschnitten entsprechende zusätzliche Maßnahmen ergreifen. Eine Verpflichtung besteht für den Veranstalter jedoch nicht.

Die Betreuung aus einem fahrenden Begleitfahrzeug oder auch vom Fahrrad ist verboten. Beeinträchtigungen des Rennverlaufs durch Begleitfahrzeuge jeglicher Art können mit Zeitstrafen oder Disqualifikation des unterstützten Teilnehmers geahndet werden. Falls Begleitfahrzeuge auf den für öffentlichen Verkehr gesperrten Streckenabschnitten angetroffen werden, führt dies umgehend zur Disqualifikation des zu unterstützenden Teilnehmers.

Begleitem einzelner Teilnehmer ist aus naturschutzrechtlichen Gründen strengstens untersagt, die Strecke und die umliegende Natur zu verschmutzen oder zu beschädigen. Dazu zählt insbesondere das Besprühen oder Bemalen der Strecke. Bei Verstoß führt dies umgehend zur Disqualifikation der Teilnehmer, welche unterstützt wurden oder unterstützt werden sollten.

Sofort disqualifiziert wird, wer Abfall wie Verpflegungsverpackungen, Flaschen oder Getränkebecher in der Natur statt an den Verpflegungsstellen entsorgt.

Wer mit Stöcken startet, muss diese auch bis zum Ziel bei sich tragen. Umgekehrt darf kein Teilnehmer, der ohne Stöcke gestartet ist, sich diese unterwegs reichen lassen.

Fixe, mechanische Verbindungen zwischen den Läufern sind aus Sicherheitsgründen verboten.

Es gilt unter allen Teilnehmern das Gebot der Rücksichtnahme, Sportlichkeit und Fairness.

## 20. PROTEST UND JURY

Jeder Teilnehmer kann bei Regelverstößen anderer Teilnehmer oder gegen Entscheidungen der Rennleitung bis zu einer Stunde nach Zielschluss Protest im Race Office einlegen und Zeugen benennen. Eine Jury entscheidet dann innerhalb von 24 Stunden den Protest. Sämtliche benannten Zeugen müssen dazu erscheinen. Die Protestgebühr beträgt € 100,00. Die Protestgebühr verbleibt bei verlorenem Protest beim Veranstalter. Die oben aufgeführten Verstöße, die zu Zeitstrafen oder Disqualifikationen führen können, stellen nur einen Auszug aus noch weiteren möglichen Aktionen, die durch Strafen geahndet werden können, dar.

## 21. KÜNDIGUNG ZWISCHEN TEILNEHMER UND VERANSTALTER

Der Veranstalter behält sich jedem einzelnen Teilnehmer gegenüber bis zum offiziellen Schluss der Veranstaltung ein vertragliches Kündigungsrecht in der Form eines Rücktrittsrechtes nach §§ 324, 241 Abs.2 BGB vor. Die Abwicklung erfolgt dann nach § 346 BGB.

**Etwaige Änderungen dieses Reglements behält sich die Renn- und Organisationsleitung immer vor.**

**WIN** WIN

**PLAN B** WE SHARE YOUR PASSION

PLAN B event company GmbH | Geiseltalsteigstr. 120 | D-81545 München | T +49 (0)89 651299 30 | F +49 (0)89 651299 44 | M info@planb-event.com | H www.planb-event.com  
Geschäftsführer: Uta Albrecht, Heinrich Albrecht, Christian Stephan | HRB 151480 | Bankhaus Donner & Reuschel München | IBAN: DE26 2003 0300 0365 8545 01 | BIC: CHDBDEHHXXX