

## Reglement

**1) ANFORDERUNGEN:** Der Irontrail ist ein extrem langer, hochalpiner, technisch, physisch und psychisch ausserordentlich anforderungsreicher Trail. Einzelne Stellen sind exponiert. Zur Bewältigung des Irontrail ist Erfahrung im Laufen in alpinem Gelände, ein ausgeprägtes Orientierungsvermögen, Anpassungsfähigkeit, persönliche Autonomie im Gebirge sowie ein exzellenter Trainingsstand erforderlich. Eine Akklimatisation von mindestens fünf Tagen vor dem Lauf in geeigneter Höhenlage (oberhalb 1500 m.ü.M.) wird dringendst empfohlen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

**2) GESUNDHEIT:** Nur ein körperlich absolut gesunder und exzellent trainierter Läufer kann am Irontrail bestehen. Kurz vor dem Lauf durchgemachte Infektionskrankheiten (Angina, Grippe, etc.) können die Leistungsfähigkeit erheblich mindern und für die Gesundheit ernsthafte Gefahren bedeuten (z.B. Herzmuskelschädigung). Wer in den letzten 6 bis 8 Wochen vor dem Lauf an einem solchen Leiden erkrankt, soll einen Arzt beiziehen. Läufer über 35 Jahren, die erstmals einen langen Trail bestreiten, wird eine gründliche ärztliche Untersuchung dringend empfohlen.

**3) SELBSTVERANTWORTUNG:** Die Teilnahme am Irontrail verlangt von den Läufern bezüglich Vorbereitung und Bewältigung eine extrem hohe Verantwortung sich selbst, den Mitläufern sowie der Umwelt gegenüber. Sie brechen das Rennen ab, sobald sie Gefahr laufen, ihre Gesundheit zu schädigen. Sie leisten Erste Hilfe gegenüber Mitläufern und setzen das Rennen erst fort, wenn Hilfe vor Ort ist. Sie haben grössten Respekt vor den einzigartigen und sensiblen Berglandschaften und achten streng darauf, ausserhalb der Posten keinen Abfall wegzuworfen. Sie benutzen wann immer möglich für die An-/Rückreise sowie Transporte in der Trailregion den öffentlichen Verkehr.

**4) AUSTRÜSTUNG:** Die Mitnahme folgender Ausrüstung ist obligatorisch und wird bei der Startnummernausgabe sowie stichprobenweise unterwegs überprüft:

- Mobiltelefon (mit gespeicherter Notfallnummer)
- Getränk 1,5 Liter (davon separat 0,5l als Notration)
- Zwischenverpflegung
- Trinkbecher (1.5 dl)
- Funktionelle Laufbekleidung (1. Schicht)
- Trail-Laufschuhe (gutes Profil für Altschnee, Gletscher und Steilpassagen, idealerweise mit Gore-Tex-Material)
- Warme Kleidung isolierend (Langarmhemd, lange Laufhose; 2. Schicht)
- Wasserdichte Jacke mit Kapuze und Überhose (Gore-Tex oder ähnliches)
- Handschuhe
- Mütze oder Stirnband
- Funktionstüchtige Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Notfallausrüstung (elastische Binde für einen Notverband, Rettungsdecke, Tapeband, Notrufpfeife)
- Streckenkarten 1:50'000 (Download ab SIT-Webseite)

Empfohlen werden:

- GPS-Gerät
- Teleskopstöcke (Start bis Ziel)
- Wechselkleidung
- Crème gegen Wundreibung

**5) STARTNUMMER:** Sie ist persönlich und gut sichtbar zu tragen. Sie berechtigt die freie Benutzung des öffentlichen Verkehrs während des Rennens sowie den Zutritt zu Verpflegung, Sanität, Schlafräumen, Duschen und Gepäckabgabe.

**6) ZEITMESSUNG:** Diese erfolgt mittels Chip, welcher mit der Startnummer abgegeben wird und gemäss den Instruktionen zu tragen ist. Sämtliche Kontrollposten müssen passiert werden.

**7) RENNAUFGABE:** Bei Rennaufgabe ist der nächstliegende Posten zu informieren.

**8) STRECKENKENNTNISSE:** Ein eingehendes Studium der Streckenkarten 1:50'000 ist unabdingbar. Die Läufer haben sich in die Lage zu versetzen, die Laufstrecke anhand der Karte zu finden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die Streckenmarkierung infolge Wind oder Fremdeinwirkung fehlt. Der Einsatz eines GPS-Gerätes ist daher sehr zu empfehlen.

**9) STRECKENMARKIERUNG:** Diese beschränkt sich primär auf Abzweigungen und Stellen, wo kein durchgehender Weg besteht. Auf kurzen Abschnitten, wo es mehrere Strecken (z.B. Abkürzungen) gibt, hat der Läufer bei fehlender Markierung die freie Wahl.

**10) STRECKENÄNDERUNG / RENNUNTERBRUCH / RENNABBRUCH:** Je nach Witterung und Streckenzustand ist der Veranstalter berechtigt aus Sicherheitsgründen kurzfristig

- a) Streckenänderungen vorzunehmen;
- b) das Rennen zu unterbrechen und wieder fortzusetzen;
- c) das Rennen gar nicht zu starten bzw. abzubrechen.

In diesen Fällen gibt es keine Rückerstattung des Startgeldes.

**11) STRECKENSCHLUSS:** Die Strecke wird gemäss den im Zeitplan angegebenen Zeiten geschlossen. Läufer, welche nach Streckenschluss einlaufen, werden aus dem Rennen genommen.

**12) SANITÄTSDIENST:** Ist für Läufer gratis. Verordnete Helikoptereinsätze gehen zu Lasten der Läufer. Der Sanitätsdienst hat das Recht, Läufer mit ungenügender Ausrüstung oder solche die Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, für eine bestimmte Zeit oder endgültig aus dem Rennen zu nehmen.

**13) DOPINGKONTROLLEN:** Können durchgeführt werden. Läufer unterstehen den Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic und anerkennen die exklusive Zuständigkeit der Disziplinarkommission von Swiss Olympic für Dopingfälle. [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

**14) PROTESTE:** Diese sind schriftlich bei Bezahlung von CHF 50.00 (EUR 42.00), spätestens 1 Stunde nach Zielankunft dem Zielchef zuhanden der Rennjury abzugeben.

**15) DRITTHILFE:** Ist während des Rennens nicht erlaubt. Ausgenommen sind das Reichen von Verpflegung, Kleidungsstücken oder Ersatzmaterial durch Begleiter sowie die Hilfe in medizinischen Notsituationen.

**16) DISQUALIFIKATION / STARTVERBOT:** Disqualifiziert wird, wer die Laufstrecke verlässt, das Reglement nicht befolgt, einen Kontrollposten nicht passiert, sich unsportlich verhält, Dritthilfe in Anspruch nimmt oder Dopingmissbrauch betreibt. Über die Disqualifikation entscheidet die Rennjury endgültig. Schwere Fälle werden mit einem Startverbot von bis zu 5 Jahren belegt und werden anderen Veranstaltern gemeldet.

**17) STARTVERHINDERUNG:** Ist ein Start infolge Krankheit/Unfall nicht möglich, wird das Startgeld gegen Einreichung eines ärztlichen Zeugnisses sowie nach Abzug eines Unkostenbeitrages von CHF 50.00 (EUR 42.00) rückerstattet.

**18) DATENSCHUTZ:** Die Läuferadressen werden ohne deren schriftlichen Einwand nur Sponsoren und Partnern abgegeben.

**19) HAFTUNG, VERSICHERUNG:** Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung gegenüber Läufern, Zuschauern oder Dritten ab. Jeder Läufer trägt die volle persönliche Verantwortung für seinen Trainings- und Gesundheitszustand. Er hat sich gegen Unfall zu versichern.

**20) BESTÄTIGUNG:** Mit der Anmeldung bestätigen die Läufer automatisch, die Bestimmungen dieses Reglements zu kennen und diesen konsequent nachzuleben.

30.04.2012