

# Reglement Trail-Running

## **Anforderungen:**

Das Laufen auf Trails, also auf teilweise unbefestigten Wegen & Pfaden in der freien Landschaft, stellt hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – ein exzellenter Trainingsstand ist unbedingt erforderlich.

## **Gesundheit:**

Nur gesunde und körperlich gut trainierte Läufer sollten den Fichtelgebirgstrailrun absolvieren. Starten darf nur jemand wenn er keine Corona-Symptome hat. Kurz vor dem Lauf durchgemachte Infektionskrankheiten (Grippe, Angina etc.) können die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und sogar zu ernsthaften Gefährdungen (z.B. Herzmuskelentzündungen) führen. Es wird allen Teilnehmern empfohlen, vor dem Lauf einen Gesundheitscheck beim Arzt zu machen und keine leistungsfördernden Medikamente, Schmerzmittel oder ähnliches vor dem Lauf einzunehmen.

## **Selbstverantwortung:**

Die Teilnahme am Fichtelgebirgstrailrun verlangt von den Teilnehmern sich selbst, den Mitläufern und der Umwelt gegenüber ein hohes Maß an Respekt und Selbstverantwortung. Sie brechen den Lauf ab, wenn sie Gefahr laufen, ihre Gesundheit zu schädigen. Sie leisten verletzten oder gefährdeten Teilnehmern Erste Hilfe bis ein Sanitäter eingetroffen ist. Sie haben großen Respekt vor der einzigartigen und sensiblen Natur des Erzgebirges und hinterlassen keine Abfälle auf der Strecke.

## **Klasseneinteilung:**

U16 M/W (JG 2004 – 2009)

U18 M/W (JG 2001 – 2003)

U20 M/W (JG 1991 – 2000)

U30 M/W (JG 1981 – 1990)

U40 M/W (JG 1971 – 1980)

U50 M/W (JG 1961 – 1970)

U60 M/W (JG 1951– 1960)

U70 M/W ( ab JG 1950)

## **Disqualifikation:**

Disqualifiziert wird, wer die Laufstrecke verlässt, das Reglement nicht befolgt, sich unsportlich verhält, Dritthilfe in Anspruch nimmt oder Dopingmissbrauch betreibt.