

21. Sept. 2024

21. Fichtelgebirgs Nordic Walking Marathon



Reglement Trail-Running

Anforderungen:

Das Laufen auf Trails, also auf teilweise unbefestigten Wegen und Pfaden in freier Natur stellt hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – ein dementsprechender Trainingsstand ist unbedingt erforderlich.

Gesundheit:

Nur gesunde und körperlich gut trainierte Läuferinnen und Läufer sollten den Fichtelgebirgs Trail Running absolvieren. Starten darf nur, wer 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 Teilnehmenden empfohlen, vor dem Lauf einen Gesundheitscheck beim Arzt vornehmen zu lassen und keine leistungsfördernden Medikamente, Schmerzmittel oder ähnliches vor dem Lauf einzunehmen. Die Teilnehmenden halten die „Teilnahme und Wettkampfbestimmungen“ sowie die „Generellen Sicherheits- und Hygieneregeln“ ein.

Selbstverantwortung:

Die Teilnahme am Fichtelgebirgs Trail Running verlangt von den Teilnehmenden gegenüber sich selbst, Mitlaufenden und der Umwelt ein hohes Maß an Respekt und Selbstverantwortung. Sie brechen den Lauf ab, wenn die Gefahr besteht, ihre Gesundheit zu schädigen. Sie leisten verletzten oder gefährdeten Teilnehmenden Erste Hilfe bis der Sanitätsdienst eingetroffen ist. Sie haben großen Respekt vor der einzigartigen und sensiblen Natur des Fichtelgebirges und hinterlassen keine Abfälle auf der Strecke.

Klasseneinteilung:

U16 M/W (JG 2008 – 2013)
U18 M/W (JG 2005 – 2007)
U20 M/W (JG 1995 – 2004)
U30 M/W (JG 1985 – 1994)
U40 M/W (JG 1975 – 1984)
U50 M/W (JG 1965 – 1974)
U60 M/W (JG 1955 – 1964)
U70 M/W (ab JG 1954)

Disqualifikation:

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