



## REGLEMENT

### DYNAFIT Transalpine Run 2025 powered by GARMIN

#### 1. VERANSTALTUNGSCHARAKTER/TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Was ist der DYNAFIT Transalpine Run powered by GARMIN (TAR), wer darf mitmachen und was musst du können? Der TAR ist ein extremer Etappenlauf über die Alpen, d.h. von den Nord-, über die Zentral- zu den Südalpen. Die verschiedenen Streckenabschnitte der einzelnen Tagesetappen beinhalten teilweise hochalpine Passagen, die von jedem Teilnehmer spezielle Vorerfahrungen und -kenntnisse erfordern.

Grundsätzlich gilt: Jeder Teilnehmer muss mindestens 18 Jahre alt sein. Wir setzen auf entsprechende Vorerfahrungen und Vorkenntnisse bei der Begehung hochalpiner Passagen. Die Strecke umfasst etwa 243 Kilometer und 15.135 Höhenmeter, das ist alles andere als ein Pappenstiel. Solltest du dir bei den Vorgaben unsicher sein, oder nicht genug trainiert haben, beginne lieber erst einmal mit dem RUN2. Sieben extreme und lange Laufetappen im Hochgebirge sind kein Spaziergang, sondern eine psychische als auch physische Herausforderung, der du gewachsen sein musst.

Ein gut ausgeprägtes Orientierungsvermögen im Gelände auch bei schlechten Wetter- und Sichtverhältnissen sowie die Orientierung anhand topographischer Karten (Kartenmaterial wird vom Veranstalter im Internet bereitgestellt) ist wichtig. 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 es am Start noch eng und wuselig ist. Grundsätzlich kann es auf der Strecke auch als Teilnehmer des Teamrennens 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. Externe Hilfe ist nur in Notfällen erlaubt, siehe Punkt 19.

#### 3. STRECKE

Beim TAR werden Mehrtagesetappen von unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit gelaufen. Eine Garantie für schönes Wetter gibt es 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://transalpine-run.com/strecke/>

#### 4. TEAM-WERTUNG

Beim Teamrennen müsst ihr alle Kontrollstellen und das Ziel gemeinsam erreichen, und zwar in einem maximalen Abstand von 2 Minuten. Ab 2 Minuten Unterschied an einer Kontrollstelle oder im Ziel droht eine Zeitstrafe von 5 - 120 Minuten und bei Wiederholung im schlimmsten Fall die Disqualifikation.

Wenn einer der beiden Teammitglieder während des Rennens ausscheiden muss, z.B. wegen Erschöpfung, kann sein Teampartner alleine, außerhalb der offiziellen Wertung, weiterlaufen (Individual Finisher). Wichtig: nicht zu verwechseln mit dem TAR Solorennen!

#### 5. WERTUNGSKATEGORIEN

Teamwertung TAR:

- MEN, WOMEN, MIXED
- MASTER MEN, MASTER WOMEN und MASTER MIXED (Alter beider Teilnehmer\*innen zusammen über 80 Jahre)
- SENIOR MASTER MEN, SENIOR MASTER WOMEN, SENIOR MASTER MIXED (Alter beider Teilnehmer\*innen zusammen über 100 Jahre)
- GRAND MASTER MEN, GRAND MASTER WOMEN, GRAND MASTER MIXED (Alter beider Teilnehmer\*innen zusammen über 120 Jahre)

TAR-Solowertung:

- MEN
- WOMEN
- MASTER MEN and MASTER WOMEN (Alter zwischen 40 und 50 Jahre)
- SENIOR MASTER MEN and SENIOR MASTER WOMEN (Alter über 50 Jahre)
- GRAND MASTER MEN and GRAND MASTER WOMEN (Alter über 60 Jahre)

Teamwertung RUN2:

- MEN
- WOMEN
- MIXED

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.

In der RUN2-Teamwertung gibt es nur eine „Gesamtsiegerehrung“ im Ziel.





## 6. BEKLEIDUNG/AUSRÜSTUNG

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

**In der Einzelwertung (oder im Falle des Ausscheidens eines Teammitglieds) muss jeder Teilnehmer die komplette unten aufgeführte Pflichtausrüstung mitführen!**

**PRO TEILNEHMER** muss mitgeführt werden:

- **Geschlossene Trailrunning-Schuhe** mit Profilsohle, die für das Laufen im alpinen Gelände geeignet sind
- **Schuhspikes** für Gletscher- und/oder Schneepassagen (mind. 0,75 cm lange Stahlspikes) auf bestimmten Etappen (Etappen werden vom Rennleiter rechtzeitig im Briefing bekannt gegeben)
- **Wasserdichte Jacke** mit einer Wassersäule von mindestens 10 000 mm.
- **Extra Kleidung** (langärmliges Oberteil oder Kurzarmshirt mit Armlingen und lange Hose bzw. Beinlinge ) als isolierende Zwischenschicht unter der Überbekleidung (für schlechte Witterung, die im Hochgebirge überraschend einsetzen kann). Als Grundregel gilt hier, dass keine Haut sichtbar sein darf!
- **Handschuhe** und **Mütze**
- **Helm** für Steinschlag gefährdete Passagen auf bestimmten Etappen (Etappen werden vom Rennleiter rechtzeitig im Briefing bekannt gegeben)
- **Faltbecher** zur Aufnahme von Getränken und Essen an den Verpflegungsstellen und im Zielbereich
- **Wasserbehälter** mit mindestens **1,0 Liter Fassungsvermögen**
- **Beschriftung** der mitgeführten Lebensmittelverpackungen mit der Startnummer
- **Personalausweis**

**PRO TEAM** muss mitgeführt werden:

- **Notfallausrüstung** (2 Rettungsdecken, 2 Kompressen 10x10, 2 Verbandpäckchen, 2 Paar Einweghandschuhe, 2 Dreieckstücher, 4 Wundpflaster, Notfallpfeife)
- **Navigationsuhr** mit eingespeichertem GPS-Track der gewählten Strecke oder **alternativ Streckenkarten** in gedruckter Version. Kartenmaterial wird vom Veranstalter online zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt.
- **Mobiltelefon** mit eingespeicherter Medical Crew-Nummer zum Abgeben von Notrufen (Mobiltelefon muss auch im Ausland funktionieren.)

UNSER TIPP: Denkt an Sonnencreme, Fettcreme gegen Wundscheuern, Sonnenbrille, Stöcke, und eigene Verpflegung. Außerdem empfehlen wir eine eigene Faltschüssel zur separaten Essensausgabe an den Verpflegungsstellen.

## 7. STARTNUMMER / LEADER STARTNUMMER / FINISHER SHIRT

Die Startnummer, die nicht übertragbar ist, bekommt jeder Teilnehmer an der Registrierung gegen Abgabe der unterschriebenen Haftungserklärung (vorheriger Download in der Anmeldemaske), Bestätigung des Online-Briefings und Vorlage des jeweiligen Personalausweises. Die Startnummer muss während des Rennens komplett sichtbar sein und darf nicht abgenommen werden.

Die Gesamtführenden jeder Kategorie erhalten eine zusätzliche neue „LEADER-Startnummer.“ Diese müssen sie an jenen Tagen tragen, an denen sie vorm Start der jeweiligen Etappe die Gesamtführung innehaben.

Nach der letzten Etappe bekommt jeder das heißbegehrte Finisher-Shirt, sofern die komplette Strecke gelaufen wurde.

## 8. ZEITNAHME

Die Zeitmessung ist an der Startnummer hinten fixiert und übermittelt eure Laufzeit. Sollte die Zeitnehmung nicht funktionieren oder die Startnummer verloren gegangen sein, teilt das bitte sofort den Kontrollstellen und dem Race-Office mit. Tragt sie gut sichtbar am Körper und verdeckt sie auch nicht.

## 9. BRIEFINGS/START

Das **Streckenbriefing findet online statt** (Hier werden alle Besonderheiten der Strecke mitgeteilt). Sprich jeder Teilnehmer bekommt ca. 1 Woche vor dem Start den Link zum Briefing zusammen mit den letzten Informationen per Mail zugeschickt. Dieses Briefing muss angesehen und bestätigt werden. Nur dann wird bei der Registrierung die Startnummer ausgehändigt. An jedem Etappenort gibt es im Rahmen des TAR Dinners ein kurzes, aber detailliertes Streckenbriefing für die folgende Etappe.

Am Wettkampftag beginnt die Startaufstellung 45 Minuten vor der offiziellen Startzeit. 15 Minuten vor dem Startschuss gibt es die letzten Neuigkeiten im Startbereich.

## 10. NEUTRALISIERTER START

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

## 11. MARKIERUNG DER STRECKE

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





## 12. KONTROLL- & VERPFLEGUNGSSTELLEN

Auf jeder Etappe befinden sich eine bis vier Kontrollstellen.

Verpflegungsstellen:

An jeder Verpflegungsstelle gibt es mitunter 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 alle Teilnehmer eingescannt. Wichtig für die Teamwertung: ihr müsst gemeinsam einchecken und das mit weniger als 2 Minuten Abstand!

## 13. ZEITLIMITS/ZIEL

Wer zu spät im Ziel oder an einem Kontrollpunkt ist, der wird aus der offiziellen Wertung genommen und wird an diesem Tag auch aus dem Rennen genommen. Teams als auch Solo-Läufer dürfen am nächsten Tag wieder starten, gelten dann aber nicht mehr als Finisher. Teams, die nicht mehr in der Wertung sind, können auch aus dem Rennen genommen werden, wenn sie sich 30 Minuten hinter dem vorletzten Team befinden, auch wenn sie noch im Zeitlimit laufen.

Ihr findet die Zeitlimits im Kartenmaterial und auf der Website. Der Veranstalter kann die Zeitlimits jederzeit anpassen. Wer darf euch aus dem Rennen nehmen: Rennleiter, Streckenchef, die Mitarbeiter der Kontroll- und Verpflegungsstellen, die Medical Crew und die Schlussläufer.

## 14. 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.

## 15. 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 doopt auch nicht. Ihr haltet die TAR-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.

## 16. MEDIZINISCHE NOTFALLVERSORGUNG (MEDICAL CREW)

Start-/Zielbereich: Eure Gesundheit liegt uns am Herzen. Jeweils eine Stunde vor jedem Start und eine Stunde nach dem letzten Läufer 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 vorstelltig seid.

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

## 17. UMWELT/NATURSCHUTZ

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





## 18. DOPING

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

## 19. HILFE VON AUSSEN

Hilfe von außen (durch Zuschauer, Betreuer oder andere Teilnehmer) ist grundsätzlich nicht erlaubt! Das heißt auch, dass es verboten ist auf der Strecke Getränke oder Verpflegung von Helfern anzunehmen. Ausnahmen:

1. An den offiziellen Verpflegungsstellen dürft ihr Verpflegung und/oder Getränke von Betreuern annehmen. Achtung! Bitte Punkt 20 beachten!
2. Bei Stürzen, Verletzungen oder anderen Notsituationen dürft ihr jederzeit Hilfe annehmen (in Form von Verpflegung, Getränken und/oder Ersatzkleidung).

## 20. DIE TAR REGELN

Der TAR Run findet 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.

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. Begleitern einzelner Teilnehmer oder Teams ist es 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.

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

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

### ACHTUNG:

IM FALLE, DASS COVID-19-RELEVANTE BEHÖRDLICHE BESTIMMUNGEN DEFINIERT SIND, BEHALTEN WIR UNS VOR, DIE VERANSTALTUNG UNTER DEN DANN GELTENDEN REGELN DURCHZUFÜHREN, UM DIE GESAMTE VERANSTALTUNG NICHT ZU GEFÄHRDEN.  
DIE SPEZIELLEN COVID-19-REGELN WERDEN SPÄTSTENS AB 14 TAGE VOR DER VERANSTALTUNG BEKANNTGEGEBEN!

## 21. 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 EUR 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.

## 22. 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.**

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Menschen jeder geschlechtlichen Identität.

