

# REGLEMENT DES „champ or cramp“ 2016

## Klassen:

- Damen unter 45 (1971 und jünger)
- Herren unter 45 (1971 und jünger)
- Damen 45+ (1970 und älter)
- Herren 45+ (1970 und älter)

## Punkt 1.) Verpflichtende Punkte für jeden Läufer:

- Anwesenheit beim Athletenbriefing.
- Helm (auch bei Vertical- Rennen)
- Ski mit Metallkanten, Mindestbreite von 60 mm unter dem Fuß. Mindestlänge Herren aller Altersklassen 160 cm, Damen aller Altersklassen 150 cm. Die Bindung muss Fersenfreiheit für den Aufstieg erlauben und muss seitlich und frontal auslösen.
- Schuhe müssen über den Knöchel reichen, 2 Schnallen haben und auf mind. 75% der Fläche eine Mindestprofiltiefe von 4 mm aufweisen
- Ein Paar Schistöcke ohne Metallteller

## Punkt 2.) Als Ausrüstung wird für jeden Läufer empfohlen:

- Ein Rucksack mit ausreichender Größe
- Ein Paar Felle (muss auch im Ziel vorhanden sein)
- Ein funktionierendes VS- Gerät, dass auf der Frequenz 457 Khz sendet und empfängt (ist direkt am Körper unter der Kleidung zu tragen!)
- Lawinenschaufel mit mind. 0,04 m<sup>2</sup> Blattgröße und Stiel mit L- oder T-Griff, Gesamtlänge mind. 50 cm.
- Lawinsonde mind. 2,4 m lang und Ø mind. 10 mm
- Eine mindestens 1,8 m<sup>2</sup> große Rettungsdecke (Alufolie)
- Handschuhe, die die gesamte Hand bedecken (müssen während des gesamten Rennens getragen werden)
- Bekleidung Oberkörper: drei Schichten, eine davon langärmelig (am Körper) und eine davon als Windstopper (am Körper oder im Rucksack)
- Bekleidung Unterkörper: zwei lange Schichten (am Körper), eine davon als Windstopper (am Körper oder im Rucksack),
- Signalpfeife
- Sonnenbrille oder Skibrille
- Ein Mobiltelefon, um bei einem Unfall Hilfe anfordern zu können

**Die Ausrüstungsregeln gelten für alle Arten von Rennen und Disziplinen.**

**Punkt 3.)** Die Vollständigkeit der Ausrüstung obliegt dem Teilnehmer.

**Punkt 4.)** Jeder Teilnehmer erhält ein Exemplar seiner Startnummer, diese ist auf dem rechten Oberschenkel zu befestigen

**Punkt 5.)** Die Strecke ist mit blauer Farbe ausreichend markiert. Die Route nicht zu verlieren, liegt damit in der Verantwortung des Teilnehmers.

**Punkt 6.)** Die vorgeschriebenen Fellwechsel müssen durchgeführt werden. Dazu sind ausschließlich die abgesperrten Wechselzonen zu benutzen. Die Stöcke müssen am Boden abgelegt werden. Vor dem Verlassen der Wechselzone müssen die Felle versorgt sein.

**Punkt 7.)** Eine Hilfe von außen, z.B. durch Materialgabe oder Taktvorgabe, ist zu keinem Zeitpunkt des Rennens erlaubt. Bei benötigter Hilfe ist der nächste Streckenposten zu informieren. Gebrochene Ski und Stöcke dürfen während des Rennens getauscht werden.

**Punkt 8.)** Die Strecke kann aus Wetter- oder sonstigen, unvorhersehbaren Gründen durch den Rennleiter bzw. die Jury kurzfristig geändert werden, das Rennen kann aus den selben Gründen jederzeit abgebrochen werden

**Punkt 9.)** Jeder Teilnehmer ist zur Hilfeleistung an in Gefahr befindlichen Personen verpflichtet. Die aufgewendete Zeit wird von der Jury berücksichtigt

**Punkt 10.)** Doping ist verboten. Es gilt die Dopingliste der NADA. Stichproben werden durchgeführt

**Punkt 11.)** Einsprüche müssen innerhalb von 15 Minuten nach der offiziellen Bekanntgabe der Ergebnisse in schriftlicher Form zusammen mit einer Summe von € 55,- an die Jury eingereicht werden. Eine Entscheidung fällt innerhalb der nächsten Stunde. Der Geldbetrag wird nicht zurückerstattet.

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, sich bei Ausscheiden oder bei Aufgabe beim nächsten Streckenposten abzumelden. Er hat in jedem Fall dafür zu sorgen, dass die Rennleitung über seinen Verbleib informiert ist. Falls durch Fahrlässigkeit eines Teilnehmers eine Suchaktion ausgelöst wird, werden diesem die vollen Kosten dafür in Rechnung gestellt!