



4. Chiemgauer 100 km Berg - Ultralauf

<http://www.chiemgauer100.de>

Datum: 18.-20.07.2007

Programm: Freitag 18.07. 14:00 100 Meilen Startnummern
14:45 100 Meilen Briefing
ab 15:00 100 Meilen Start
17:00 Startnummernausgabe
18:00 Briefing+Nudelparty

Ort: D-83324 Ruhpolding / Fuchsau Sportstadion

Strecken: 100 km Hauptlauf: 100.0 km, 4400 Hm - Streckenrekord: 11:06, Zeitlimit 18h
38% Wanderwege, 55% Forststraßen, 7% asphaltiert
100 Meilen: 160.8 km, 6750 Hm - Streckenrekord 24:44, Zeitlimit 32 h

Kontrollstellen: Mindestens 12, Startnummer vorzeigen

Verpflegung: 6 volle Verpflegungsstationen: Wasser, Isostar, Cola, div. Kohlehydrate, Obst, Wasser... sowie Minimalverpflegung an den weiteren Kontrollstellen. Aus Gründen der Chancengleichheit sollte außerhalb der Verpflegungs- und Kontrollstellen keine Versorgung durch eigene Betreuer erfolgen. Darüber hinaus kann an Almen und Gaststätten gegen Bezahlung Verpflegung erworben werden.
Die Mitnahme einer Trinkflasche, von Elektrolytpulver, Energieriegel und etwas Geld wird empfohlen. An allen Verpflegungsstellen sowie am Hochfellngipfel in begrenzter Zahl und Größe möglich
(Drop bags) Drop bags sind mit dem km der Verpflegungsstation, sowie der Startnummer zu beschriften
Regeln: Schrittmacher und Begleitläufer sind auf der 100 km Strecke nicht erforderlich und aus Gründen der Chancengleichheit nicht zugelassen. Es bestehen keine Vorschriften bezügl. Stöcken. Keinen Abfall wegwerfen (Naturschutzgebiet!). Darüber hinaus: Was der gesunde Menschenverstand gebietet.
Cut offs: 19:00 in Egg (80 km Option bis 21:00)

Streckenmarkierung: Pfeile auf dem Boden (Mehl), Markierungsband an Bäumen etc., nachts Reflektoren, Wegmarkierungen und Beschilderung der Wanderwege. Markierungen können durch Regen, Vandalismus u.U. fehlen. Daher wird Ortsunkundigen dringend angeraten eine Wanderkarte mitzunehmen (z.B. bei Startnummernausgabe erhältlich). Der Teilnehmer ist verantwortlich die Strecke auch ohne Markierungen zu finden.

Aufgabe/Verkürzung: Im Falle einer Aufgabe ist das Rennbüro unverzüglich zu informieren. Es besteht kein Anspruch auf Rücktransport, auch wenn dies im Rahmen der Möglichkeiten versucht wird. Der Lauf kann nach Meldung bei folgenden Kontrollstellen (auf Gesamt-km) verkürzt werden: Eschelmoos (66 km), Egg (80 km). Nach Ermessen der Rennleitung bei unsportlichem Verhalten, Abkürzen, Fahrzeugbenutzung, Abfall auf der Strecke wegwerfen (Naturschutzgebiet!) von Läufern oder Betreuern, etc.

Disqualifikation / Zeitstrafen
Teilnehmer: Ab 18 Jahre, Teilnehmerlimit 100.
Teilnahmegebühr: 40 € vor dem 15.5.08; 50 € vor dem 1.7.08; 60 € nach dem 1.7.08.
Die Teilnahmegebühr zur Deckung der Unkosten beinhaltet die Organisation, Nudelparty, Verpflegung, Finisher-T-shirt o. ä. und Urkunde. Etwaige Überschüsse dienen der Aufwandsentschädigung der freiwilligen Helfer. Absagen nach dem 1.7.: keine Rückerstattung, davor abzüglich 10€. Nachmeldungen am Rennntag können zu Startverzögerungen für die Nachmelder führen.

Kontoverbindung: Giselher Schneider Postbank Nürnberg, Konto 68620850, BLZ 76010085
IBAN DE71760100850068620850, BIC: PBNKDEFF.

Ausrichter/Veranstalter
Übernachtung: SV Ruhpolding / Gi. Schneider, Kienbergstr. 14, D-83278 Traunstein, 0861/5472; info@chiemgauer100.de
- Campingplatz in der Nähe
- Fremdenverkehrsamt Ruhpolding: <http://www.ruhpolding.de/unterkuenfte/unterkuenfte.htm>
- Einfache Übern. m. Frühst. an Streckenkilom. 28.2, 1.7 km Fußweg zum Start in ehem. Bauernhaus bei 2-4 Pers./ Zi., Etagedusche. 18 €/Person/Nacht auf Anfrage (begrenzte Anzahl).

Allgemeine Hinweise: Der Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder Teilnehmer muss vor dem Start eine Haftungsausschluss-erklärung unterzeichnen. Der Veranstalter behält sich vor Teilnehmer ohne Angabe von Gründen abzulehnen, die Streckenführung zu ändern oder das Rennen aus wichtigem Grund abzusagen. Die Teilnahmegebühr wird in diesen Fällen abzüglich der aufgelaufenen Kosten erstattet.

Gefahren

Der Lauf findet auf eigenes Risiko und eigenverantwortlich auf nicht abgesperrter oder überwachter Strecke statt, teilweise besteht Absturzgefahr. Auf Straßen ist die StVO zu befolgen und der Verkehr zu beachten. Teilnehmen sollte nur, wer sich zutraut in Rennatmosphäre alpine Gefahren einschätzen und bewerten zu können. Es erforderlich sein den Lauf selbstständig abzubrechen oder z.B. an einer Alm zu unterbrechen, sollten z.B. Naturgewalten dies erforderlich machen. Zu den Gefahren zählen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Autoverkehr, Mountainbiker, Unwetter, Blitzschlag, Ausrutschen, Absturz, abgerutschte Wege, Muren, Steinschlag, Baumfällarbeiten, Kreuzottern, Weidevieh, Hofhunde.... welche zu Verletzungen bis hin zum Tod führen können.

Haftungsausschluss:

Ich nehme auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko am Chiemgauer 100 Bergultra teil. Ich erkläre über die Gefahren des Laufes ausreichend informiert, gesundheitlich fit und körperlich in der Lage zu sein an diesem 100 km Bergultralauf teilzunehmen. Ich verzichte auf jegliche Haftungsansprüche gegenüber Veranstalter, Ausrichter, Helfern und sonstigen am Lauf beteiligten Personen.

Ort, Datum

Unterschrift

BÄCKEREI • KONDITOREI

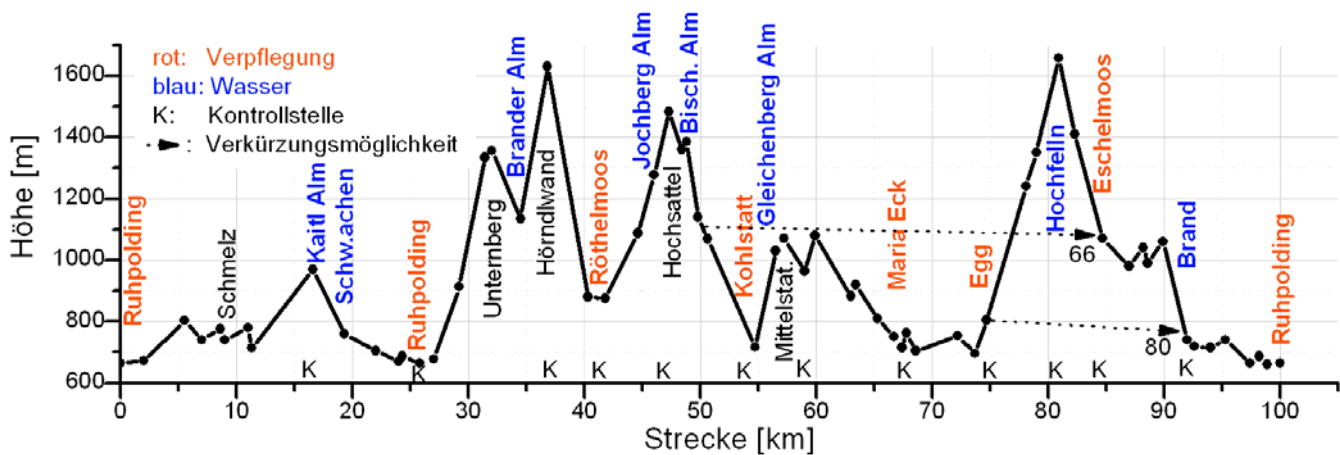


... weil man Ofenfrische schmeckt!



CHIEMGAUER 100

100 km Berg – Ultralauf



Chiemgauer 100

Der Chiemgauer 100 Bergultra ist ein 100 km Natur-Trail-Erlebnislaf, der hauptsächlich alpine Wander- und Forstwege benützt und mehrere nennenswerte - und technisch sehr schwierige - Anstiege und Abstiege aufweist. Er ist den härteren amerikanischen 100 Meilen Landschaftsläufen nachempfunden, die Hauptstrecke beträgt jedoch "nur" europäische 100 km. Ein Vorspann mit Selbstverpflegung zur Verlängerung auf 100 Meilen und Start am Vorabend ist möglich. Seit 2005 wird der Lauf nahezu unverändert durchgeführt.

Die Strecke berührt nur an wenigen Stellen mit dem Auto zugängliche Punkte und versucht die schönsten Natur-Laufstrecken der Gegend zu verbinden.

Insbesondere für Läufer die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen bestehen Verkürzungsmöglichkeit auf 66 und 80 km.

Strecke

Die Strecke besteht aus zwei Schleifen, wobei zunächst der Rauschberg umrundet (26 km) und danach eine große 74 km Runde um und auf den Hochfelln gelaufen wird. Sie verläuft größtenteils auf schmalen alpinen Wanderwegen, so dass Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Voraussetzung sind. Die kumulierten Anstiege betragen ca. 4400 Hm. 6 Verpflegungsstationen (im Höhenprofil rot) und mehrere Kontrollstellen (K) und Wasserstationen (blau) sind über die Strecke verteilt. 100-Meilen Läufer starten am Vorabend mit einer Schleife über Teisenberg und Kohleralm und treffen am Morgen bei km 11 auf die 100 km-Strecke.

Anmeldung - Registration

zum Chiemgauer 100 Ultra-Berglauf: 100km am 19.7.2008 - 100 Meilen am 19./20.7.2008

Nachname - Last name : _____

Vorname - First name : _____ Geschlecht – Gender: _____

Straße - Address : _____

PLZ - ZIP-Code : _____ Stadt - City: _____ Land - Country : _____

Geburtsdatum - Date of Birth: _____ Verein - Club : _____

Email : _____ Telefon - Phone : _____

Den Unkostenbeitrag von _____ € habe ich auf das Konto 68620850, BLZ 76010085 überwiesen
I have transferred the amount of _____ € to account IBAN DE71760100850068620850, BIC: PBNKDEFF / sent a money order