

## Abschnitt 7 Straßenläufe

### 55. Straßenläufe

#### Strecken

55.1 Standardstrecken sind: Straßenmeile, 5km, 10km, 15km, 20km, Halbmarathon (21,0975km), 25km, 30km, Marathon (42,195km), 100km und Straßenstaffellauf.

**Anmerkung:** Es wird empfohlen, den Straßenstaffellauf über die Marathondistanz auszutragen, am besten auf einem 5km-Rundkurs mit Teilstrecken von 5km, 10km, 5km, 10km, 5km und 7,195km. Für den Straßenstaffellauf der U20 wird die Halbmarathondistanz mit Teilstrecken von 5km, 5km, 5km und 6,098km empfohlen.

**Erläuterung:** Mehrmals zu durchlaufende Rundkurse sind zulässig. Die Mindestlänge jeder Runde soll beim Halbmarathon 5km und beim Marathon 10km betragen.

#### Der Kurs

55.2 Die Läufe müssen auf befestigten Straßen ausgetragen werden. Lassen der Verkehr oder ähnliche Umstände dies nicht zu, darf die gut markierte Strecke über einen Radfahrweg oder Fußweg entlang der Straße führen, jedoch nicht über weichen Grund, wie Rasenstreifen oder ähnliches. Start und Ziel können innerhalb einer Wettkampfanlage liegen.

**Anmerkung 1:** Bei Straßenläufen, die über die Standardstrecken ausgetragen werden, wird empfohlen, die Start- und Zielpunkte in Luftlinie nicht weiter voneinander entfernt festzulegen als 50% der Streckenlänge. Für die Anerkennung von Rekorden siehe Regel CR31.21.2.

**Anmerkung 2:** Start-/ Zielbereich oder andere Abschnitte der Strecke können sich auch auf Gras oder einem anderen nicht befestigtem Untergrund befinden. Von solchen Abschnitten sollte es möglichst wenige geben.

**Erläuterung:** Unter befestigten Straßen sind grundsätzlich solche mit Oberflächen aus Asphalt, Beton oder Pflaster zu verstehen. Bezüglich der Empfehlung Start und Ziel nicht weiter als 50% der Streckenlänge voneinander entfernt festzulegen, wird auf die Voraussetzung zur Anerkennung von Rekorden in Regel CR31.21.2 verwiesen.

55.3 Die Strecke für Straßenläufe ist entlang des kürzest möglichen Weges zu vermessen, den ein Läufer bei dieser genehmigten Strecke nehmen kann. Bei Veranstaltungen gemäß Absatz 1 (a) und (b). „World Rankings Competitions“ aus den Definitionen, wenn möglich auch bei denen gemäß Absatz 1 (c) und 2 (a), (b), soll diese Messlinie entlang der Strecke mit einer deutlich erkennbaren Farbe, die nicht mit anderen Markierungen wechselt werden kann, markiert sein.

Die Streckenlänge darf nicht kürzer als die offizielle Strecke für den Wettbewerb sein. Bei allen „World Rankings Competitions“ darf die Messungsgenauigkeit nicht mehr als 0,1% betragen (d.h., beim Marathon 42m). Die Länge der Strecke soll im Voraus von einem von der WA anerkannten Straßenstreckenvermesser abgenommen worden sein.

**Anmerkung 1:** Zur Vermessung ist die »kalibrierte Fahrrad-Messmethode« anzuwenden.

**Anmerkung 2:** Um zu verhindern, dass bei einem späteren Nachmessen die Strecke kürzer als die offizielle Streckenlänge befunden wird, ist bei ihrem Anlegen ein »Sicherheitsfaktor« einzubeziehen, der bei der Fahrrad-Messmethode 0,1% betragen soll, d.h., jeder Streckenkilometer hat eine Messlänge« von 1001m.

**Anmerkung 3:** Ist beabsichtigt, Teile der Strecke am Tag des Straßenlaufs mit beweglichen Materialien wie Kegel, Drängelgitter usw. abzugrenzen, muss deren Standort bereits bei der Vermessung festgelegt und im Vermessungsprotokoll dokumentiert sein.

**Anmerkung 4:** Bei Läufen, die über Standardstrecken ausgetragen werden, wird empfohlen, dass das Gesamtgefälle zwischen Start und Ziel 1:1000 nicht übersteigt, d.h. 1m pro km (0,1%). Für die Anerkennung von Rekorden siehe Regel CR31.21.3.

**Anmerkung 5:** Ein zertifiziertes Straßenstreckenprotokoll ist fünf Jahre gültig. Danach ist die Strecke neu zu vermessen, auch wenn sich offenbar keine Änderungen ergeben haben.

### **Nationale Bestimmungen**

Es ist ein Vermessungsprotokoll mit Streckenskizze anzufertigen, das am Tag des Wettkampfs dem Wettkampfleiter/der Verbandsaufsicht/ dem Verbandsdelegierten zur Kontrolle von Streckenverlauf und -länge zur Verfügung stehen muss. Die Anerkennung der vermessenen Strecke bleibt dem Nationalen Verband vorbehalten.

- 55.4 Die gelaufene Strecke (vom Start aus gemessen) ist für alle Athleten an jedem vollen Kilometer anzuzeigen.
- 55.5 Bei Straßenstaffelläufen müssen 50mm breite Linien quer über die Laufstrecke gezogen werden, die den Start der einzelnen Teilstrecken (Wechselraummitte) kennzeichnen. Ähnliche Linien sind 10m vor und 10m nach der Wechselraummittlenmarkierung zu ziehen, um den Wechselraum zu kennzeichnen. Bei allen Übernahmen ist es den Läufern nicht gestattet, den Lauf außerhalb ihrer Wechselzone zu beginnen, sie müssen innerhalb der Wechselzone starten. Alle Wechselabläufe müssen, falls vom Veranstalter nicht anders vorgegeben, einen körperlichen Kontakt zwischen übergebenden und übernehmendem Läufer beinhalten und müssen sich innerhalb dieses Wechselraumes vollziehen. Hält sich ein Läufer nicht an diese Regel, wird seine Mannschaft disqualifiziert.

### **Der Start**

- 55.6 Die Straßenläufe müssen mit einem Schuss aus dem Startrevolver, einer Kanone, einem Signalhorn oder Ähnlichem gestartet werden. Das Kommando muss dem für Läufe länger als 400m entsprechen (Regel TR16.2.2). Bei Straßenläufen mit einer großen Zahl an Läufern soll fünf Minuten, drei Minuten und eine Minute vor dem Start eine Vorankündigung gegeben werden. Beim Kommando „Auf die Plätze“ haben sich die Läufer in der vom Veranstalter festgelegten Weise an der Startlinie aufzu-

stellen. Der Starter hat sicherzustellen, dass kein Athlet mit dem Fuß (oder irgendeinem Teil des Körpers) die Startlinie oder den Boden davor berührt und hat dann den Wettbewerb zu starten.

**Kommentar:**

*Wie für Mittel- und Langstreckenwettbewerbe auf der Bahn, wird auch für stadionferne Wettbewerbe betont, dass Starter und Schiedsrichter vermeiden sollten, in der Anwendung der Fehlstartregeln bei solchen Wettbewerben übereifrig zu sein. Das Zurückschießen von Starts in Straßenläufen und anderen stadionfernen Wettbewerben kann schwierig und bei großen Starterfeldern überhaupt undurchführbar sein. Wo es jedoch einen klaren und vorsätzlichen Verstoß gibt, sollte der Schiedsrichter nicht zögern, eine entsprechende Maßnahme bezüglich eines einzelnen Läufers entweder während des Laufs oder danach zu erwägen. Wenn aber bei größeren Wettkämpfen der Startmechanismus versagt, und wenn es klar oder möglich ist, dass das Zeitmesssystem nicht gestartet wurde, dann wird ein Zurückschießen, sofern durchführbar, die beste Möglichkeit sein.*

**Sicherheit**

55.7 Veranstalter von Straßenläufen sorgen für die Sicherheit der Läufer und der Offiziellen. Bei Veranstaltungen gemäß Absatz 1 (a), (b), (c) und 2 (a), (b) „World Rankings Competitions“ aus den Definitionen stellt der Veranstalter sicher, dass die für den Wettkampf benutzten Straßen in allen Richtungen für den motorisierten Verkehr gesperrt sind.

**Getränke-/Schwamm- und Verpflegungsstationen bei Straßenläufen**

55.8 Bestimmungen für Getränke-/Schwamm- und Verpflegungsstationen bei Straßenläufen, wie folgt:

55.8.1 Im Start- und Zielbereich aller Straßenläufe müssen Wasser und andere geeignete Verpflegung bereitgestellt werden.

55.8.2 Bei allen Straßenläufen ist Wasser in angemessenen Abständen von etwa 5km bereitzustellen. An diesen Stellen darf bei Straßenläufen länger als 10km zusätzlich zu Wasser weitere Verpflegung angeboten werden.

**Anmerkung 1:** *Wenn die Bedingungen, unter Berücksichtigung der Eigenheiten des Laufes, der Wetterbedingungen bzw. der Fitnesszustand der Mehrzahl der Läufer, es erfordern, können Wasser und/oder Verpflegung in kürzeren gleichmäßigen Abständen entlang der Strecke zur Verfügung gestellt werden.*

**Anmerkung 2:** *Wassersprühstationen können dann eingerichtet werden, wenn sie aus bestimmten organisatorischen und/oder klimatischen Bedingungen erforderlich erscheinen.*

**Erläuterung:** *Erfrischungsstellen sind Stationen, an denen ausschließlich Wasser und Schwämme bereitgestellt sind.*

55.8.3 Verpflegung kann Getränke, Energieergänzung, Nahrungsmittel oder andere Stoffe als Wasser beinhalten. Die Veranstalter legen fest, welche Verpflegung entsprechend den vorherrschenden Bedingungen zur Verfügung gestellt werden.

## **Nationale Bestimmungen**

*Die Entscheidung zu 55.8.2 und 3 trifft der Wettkampfleiter.*

- 55.8.4 Verpflegung wird normalerweise vom Veranstalter bereitgestellt, aber es ist Läufern gestattet, ihre eigene Verpflegung zu verwenden und der Läufer soll festlegen, an welcher Station sie ihm zur Verfügung gestellt werden soll. Die von den Läufern gestellte Verpflegung ist von Offiziellen, die der Veranstalter bestimmt, unter Aufsicht zu halten, und zwar ab dem Zeitpunkt, da sie von den Läufern oder deren Vertretern abgegeben wurde. Diese Offiziellen müssen sicherstellen, dass diese Verpflegung nicht verändert oder an ihr in irgendeiner Weise manipuliert wird.
- 55.8.5 Der Veranstalter muss den Bereich, aus dem die Verpflegung gereicht oder aufgenommen werden kann, durch Barrieren, Tische oder Bodenmarkierungen abgrenzen. Dieser Bereich soll nicht direkt auf der vermessenen Strecke sein. Die Verpflegung muss so hingestellt werden, dass sie für den Läufer leicht zugänglich ist oder ihm von dazu ermächtigten Personen in die Hand gegeben werden kann. Diese dazu ermächtigten Personen müssen innerhalb des ausgewiesenen Bereichs bleiben und dürfen weder die Strecke betreten noch einen Läufer behindern. In keinem Fall darf ein Offizieller oder eine berechtigte Person sich neben dem Läufer bewegen, während dieser Verpflegung oder Wasser annimmt.
- 55.8.6 Bei Wettkämpfen gemäß Absatz 1 (a), (b), (c) und 2 (a), (b) „World Rankings Competitions“ aus den Definitionen dürfen sich gleichzeitig bis zu zwei Offizielle pro Mitgliedsverband in dem für sie ausgewiesenen Bereich ihres Landes aufhalten.
- Anmerkung:** Für Wettbewerbe, bei denen ein Mitgliedsverband mit mehr als 3 Läufern antreten darf, dürfen die Technischen Durchführungsbestimmungen zusätzliche Offizielle an den Verpflegungstischen erlauben.
- 55.8.7 Ein Läufer darf jederzeit Wasser oder Verpflegung in der Hand oder am Körper befestigt mit sich tragen, vorausgesetzt, es wird vom Start an mitgeführt bzw. an einer offiziellen Station aufgenommen oder erhalten.
- 55.8.8 Ein Läufer, der Verpflegung oder Wasser an einem anderen Ort als den offiziellen Stationen aufnimmt oder erhält (außer, wo das aus medizinischen Gründen durch oder unter Leitung von Wettkampfoffiziellen geschieht) oder wenn er Verpflegung von einem anderen Läufer nimmt, sollte beim ersten Verstoß durch den Schiedsrichter normalerweise durch Zeigen einer gelben Karte verwarnet werden. Bei einem zweiten Verstoß muss der Schiedsrichter den Läufer disqualifizieren, normalerweise durch Zeigen einer roten Karte. Der Läufer muss dann sofort die Wettkampfstrecke verlassen.
- Anmerkung:** Ein Läufer darf von einem anderen Läufer Verpflegung, Wasser oder Schwämme erhalten oder an einen anderen Läufer weitergeben, vorausgesetzt, die Sachen wurden vom Start an mitgeführt

*oder an einer offiziellen Station aufgenommen oder erhalten. Allerdings ist jede mehrfache Unterstützung dieser Art von einem Läufer an einen oder mehrere andere Läufer als unzulässige Unterstützung anzusehen und Verwarnungen bzw. Disqualifikationen wie oben beschrieben sind dann auszusprechen.*

### **Durchführung des Laufs**

55.9 Ein Läufer darf die markierte Strecke mit Erlaubnis und unter Aufsicht eines Offiziellen verlassen, sofern er dabei die zurückzulegende Laufstrecke nicht verkürzt.

55.10 Ist der Schiedsrichter aufgrund des Berichtes eines Kampfrichters, Laufrichters oder auf andere Weise davon überzeugt, dass ein Läufer die markierte Wettkampfstrecke verlassen und die dabei die zurückzulegende Laufstrecke verkürzt hat, muss er ihn disqualifizieren.

55.11 Laufrichter sollen in regelmäßigen Abständen und an jedem kritischen Punkt platziert werden. Weitere Laufrichter sollen sich während des Laufes entlang der Strecke bewegen.

### **Kommentar:**

*Zugegebenermaßen wird es bei der Anwendung der entsprechenden Aspekte der Regel TR55 und, wenn zutreffend, der Regeln TR6.2 und TR6.3 schwierig sein, zuerst eine Verwarnung auszusprechen; wo sich aber die Gelegenheit bietet, soll der Schiedsrichter dies tun. Als eine Möglichkeit wird vorgeschlagen, dass Laufrichter auf der Strecke oder bei den Erfrischungsstationen als Schiedsrichterassistenten benannt werden, und dass sie mit dem Schiedsrichter und untereinander in Verbindung stehen, um die entsprechende Koordination von Verwarnungen und Disqualifikationen sicherzustellen. Aber es bleibt laut Anmerkung zu Regel TR6.2 die Möglichkeit, dass unter bestimmten Umständen eine Disqualifikation ohne Verwarnung ausgesprochen werden kann und soll.*

*Wenn kein Transponder-Zeitmesssystem in Gebrauch ist oder wo ein zusätzliches Backupsystem gewünscht wird, wird empfohlen, ein Trichtersystem wie das, das für Crossläufe im Kommentar zu Regel TR56 beschrieben ist, zu verwenden.*

## **Abschnitt 8 Cross-, Berg- und Landschaftsläufe**

Es sind extrem unterschiedliche Bedingungen, unter denen Crossläufe, Bergläufe und Landschaftsläufe in aller Welt durchgeführt werden, und es ist schwierig, international standardisierte Regeln für diesen Sport aufzustellen. Es ist anzunehmen, dass der Unterschied zwischen sehr erfolgreichen und erfolglosen Veranstaltungen in der naturgegebenen Charakteristik des Austragungsortes und den Fähigkeiten des Streckendesigners begründet ist. Die folgenden Bestimmungen sind Anleitung und Anreiz, die Verbände bei der Entwicklung des Crosslaufs, Berglaufs und Landschaftslaufs zu unterstützen.

### **56. Crossläufe (national auch Waldläufe)**

#### **Streckenlänge**

56.1 Die Streckenlängen bei den WA Crosslauf-Weltmeisterschaften sollen ungefähr folgende sein:

Männer	10km	Frauen	10km
m. U20	8km	w. U20	6km

Die empfohlenen Streckenlängen für U18 Wettbewerbe sollen ungefähr folgende sein:

m. U18	6km	w. U18	4km
--------	-----	--------	-----

Es wird empfohlen, bei anderen internationalen und nationalen Wettkämpfen ähnliche Distanzen zu verwenden.

#### **Der Kurs**

56.2 Der Kurs für Crossläufe wie folgt:

56.2.1 Die Strecke muss in einem offenen oder walddreichen Gebiet liegen, das möglichst mit Gras bedeckt und mit natürlichen Hindernissen versehen ist. Diese können vom Streckenplaner einbezogen werden, um eine herausfordernde und interessante Strecke zu erstellen.

56.2.2 Das Gebiet muss groß genug sein, um neben der Strecke auch alle notwendigen Einrichtungen unterzubringen.

56.3 Für Meisterschaften und internationale Wettkämpfe, aber möglichst auch für andere Wettkämpfe gilt:

56.3.1 Ein Rundkurs mit einer Länge zwischen 1500m und 2000m muss geplant werden. Nötigenfalls kann eine kleine Runde hinzugefügt werden, um die erforderliche Streckenlänge für die verschiedenen Wettbewerbe anzupassen. Die kleine Runde muss dann im frühen Wettkampfverlauf gelaufen werden. Es wird empfohlen, dass jede lange Runde einen Gesamtanstieg von mindestens 10m haben sollte.

56.3.2 Natürliche Hindernisse sind, falls möglich, mit einzubeziehen. Sehr hohe Hindernisse, tiefe Gräben, gefährliche Auf- und Abstiege, dichtes Unterholz sowie allgemein jedes Hindernis, das eine größere Schwierigkeit darstellt, als es dem Zweck der Veranstaltung entspricht, sollen vermieden werden. Künstliche Hindernisse sollen nicht verwendet werden, aber falls dies unvermeidlich ist, sollen sie

natürlichen Hindernissen, wie im freien Feld, entsprechen. Bei Wettbewerben mit einer großen Zahl an Läufern sind Engpässe oder andere Behinderungen, die ein ungehindertes Laufen nicht ermöglichen, auf den ersten 300m zu vermeiden.

56.3.3 Das Überqueren von Straßen und jede Art von geschotterten Oberflächen ist zu vermeiden oder auf ein Minimum zu beschränken. Ist dies an einer oder zwei Stellen der Strecke nicht möglich, müssen diese Bereiche mit Gras, Erde oder Matten bedeckt werden.

56.3.4 Abgesehen vom Start- und Zielbereich darf die Strecke keine lange Gerade beinhalten. Eine „natürliche“, wellige Strecke mit sanften Kurven und kurzen Geraden ist am besten geeignet.

56.4 Wettkampfstreckenmarkierung wie folgt:

56.4.1 Die Wettkampfstrecke muss mit einem Band auf beiden Seiten deutlich markiert sein. Es wird empfohlen, auf einer Seite außerhalb der Wettkampfstrecke einen 1m breiten Korridor nur für die Offiziellen und die Medien abzugrenzen. Kritische Bereiche, insbesondere der Startbereich (einschließlich Aufwärmbereich und Call-room) sowie der Zielbereich (einschließlich irgendeiner Mixed-Zone) müssen stabil abgegrenzt werden. Nur akkreditierten Personen ist der Zugang zu diesen Bereichen zu erlauben.

56.4.2 Den nicht am Wettkampf beteiligten Personen soll nur erlaubt werden, die Strecke an eingerichteten und von Ordnern überwachten Stellen zu überqueren.

56.4.3 Abgesehen vom Start- und Zielbereich wird empfohlen, dass die Strecke einschließlich der Hindernisbereiche eine Breite von 5m hat.

56.5 Für Crosslauf-Staffeln werden 300mm breite Linien 20m auseinander quer über die Strecke gezogen, um den Wechselraum zu kennzeichnen. Für alle Wechsel gilt, dass Athleten nicht vor dem Wechselraum beginnen dürfen Anzulaufen und innerhalb des Wechselraums starten müssen. Alle Wechselabläufe müssen, falls vom Veranstalter nicht anders vorgegeben, einen körperlichen Kontakt zwischen übergebenden und übernehmendem Läufer beinhalten und müssen sich innerhalb dieses Wechselraumes vollziehen. Falls ein Athlet diese Regel nicht befolgt, muss seine Mannschaft disqualifiziert werden.

**Anmerkung:** 1m x 1m Fahnen, befestigt in einer Höhe von wenigstens 2m, sollen am Beginn und am Ende des Staffelwechselraums platziert werden, mit grünen Fahnen für den Beginn und rote Fahnen für das Ende des Wechselraums.

### **Der Start**

56.6 Die Crossläufe müssen mit einem Schuss aus dem Startrevolver, einer Kanone, einem Signalhorn oder Ähnlichem gestartet werden. Das Kommando muss dem für Läufe länger als 400m (Regel TR16.2.2) entsprechen.

Bei Crossläufen mit einer großen Zahl an Läufern soll fünf Minuten, drei

Minuten und eine Minute vor dem Start eine Vorankündigung gegeben werden.

Wenn möglich sollen für Mannschaftsläufe Startboxen, in denen die Läufer einer Mannschaft hintereinander aufgestellt werden können, bereitgestellt werden. In anderen Läufen sind die Läufer in der vom Veranstalter festgelegten Weise aufzustellen. Beim Kommando „Auf die Plätze“ hat der Starter sicherzustellen, dass kein Athlet mit dem Fuß (oder irgendeinem Teil des Körpers) die Startlinie oder den Boden davor berührt und hat dann den Lauf zu starten.

### **Sicherheit**

56.7 Veranstalter von Crossläufen sorgen für die Sicherheit der Läufer und der Offiziellen.

### **Getränke-/Schwamm- und Verpflegungsstationen bei Crossläufen**

56.8 Im Start- und Zielbereich der Crossläufe müssen Wasser und andere geeignete Verpflegung bereitgestellt werden. Erfordern es die Wetterbedingungen, ist bei allen Crossläufen in jeder Runde eine Erfrischungsstelle einzurichten.

***Anmerkung:** Wenn die Bedingungen es rechtfertigen, können unter Betrachtung der Art des Wettbewerbs, der Wetterbedingungen und des Fitnesszustandes der Mehrheit der Läufer, Wasser und Schwämme in kürzeren Abständen entlang der Strecke zur Verfügung gestellt werden.*

### **Nationale Bestimmungen**

*Die Entscheidung trifft der Wettkampfleiter.*

### **Durchführung des Laufs**

56.9 Ist der Schiedsrichter aufgrund des Berichtes eines Kampfrichters, Laufrichters oder auf andere Weise davon überzeugt, dass ein Läufer die markierte Wettkampfstrecke verlassen und diese dabei verkürzt hat, muss er ihn disqualifizieren.

### **Kommentar:**

*Außer, wenn ein Transponder-System zusammen mit einem Backupsystem (wie eine Videoaufnahme) verwendet wird, um die Einlaufreihenfolge zu überprüfen, sollten Einlauftrichter, ungefähr 8 bis 10 Meter nach der Ziellinie mit einer maximalen Breite von 0.70-0.80m, aufgestellt werden. Einmal in dem Trichter, sollten die Athleten nicht im Stande sein, einander zu überholen. Die Trichter, in die die Athleten geleitet werden, sobald sie die Ziellinie überquert haben, sollten 35 – 40m lang sein. Am Ende jedes Trichters vermerken Offizielle die Startnummern/Namen der Athleten und nehmen, falls möglich, die Transponder-Chips zurück.*

*Die Trichter sollten bewegliche Taue an dem Ende haben, an dem die Athleten hineingehen, so dass, wenn ein Trichter voll ist, das nächste Tau hinter dem letzten Athleten über den Trichter gezogen werden kann, um dem folgenden Finisher zu ermöglichen, in den neuen Trichter hinein zu gehen und so weiter. Kampfrichter und Zeitnehmer werden zusätzlich auf beiden Seiten der Ziellinie aufgestellt. Zudem wird empfohlen - um jeder Anfrage (Einspruch oder Beru-*



*fung) hinsichtlich der Einlaufreihenfolge nachkommen zu können - einen Offiziellen mit Videokamera (möglichst mit Zeitangabe) einzuteilen, um die Reihenfolge, in der die Athleten die Ziellinie überqueren, aufzuzeichnen. Dieser Offizielle sollte einige Meter hinter der Ziellinie stehen.*

## **57. Bergläufe und Landschaftsläufe (SwA = Trail Running)**

### **Teil 1: Allgemeine Regeln**

#### **Der Kurs**

57.1 Allgemeine Regel für den Kurs wie folgt:

- 57.1.1 Berg- und Landschaftsläufe finden an Orten mit verschiedenen Arten von natürlichem Gelände (Sand, unbefestigter Straße, Waldwegen, einspurigen Fußwegen, Schneepfade usw.) und verschiedenen Umgebung (Berge, Wälder, Flachland, Einöden usw.) statt.
- 57.1.2 Die Läufe finden abseits von befestigten Straßen statt. Jedoch sind Abschnitte mit befestigter Oberfläche (z.B. Asphalt, Beton, Schotter usw.) erlaubt, um die Pfade des Kurses zu erreichen oder zu verbinden, sollten aber auf ein Minimum beschränkt werden. Vorhandene Wege und Pfade sollen bevorzugt genutzt werden.
- 57.1.3 Nur bei Bergläufen gibt es einige spezielle Ausnahmen, wo Läufe auf befestigter Oberfläche stattfinden; das ist jedoch nur akzeptabel, wenn die Strecke größere Höhenunterschiede aufweist.
- 57.1.4 Der Kurs muss derart markiert sein, dass keine Navigationsfähigkeit von den Athleten erforderlich ist. Bei Landschaftsläufen gibt es keine Begrenzung für die Streckenlänge oder den Höhenanstieg. Das Gefälle und die Strecke muss die logische Entdeckung der Gegend repräsentieren.
- 57.1.5 Bergläufe werden klassisch eingeteilt in „ansteigende“ und in „auf und ab“ Läufe. Höhenanstieg bzw. Gefälle können im Mittel zwischen etwa 50 und 250 Meter pro Kilometer variieren, die Laufstrecken dürfen bis zu 42,2km

#### **Der Start**

57.2 Berg- und Landschaftsläufe finden typischerweise als Massenstarts statt. Die Läufer können auch getrennt nach Geschlechtern oder nach Altersgruppen starten.

#### **Sicherheit und Umwelt**

57.3 Veranstalter sorgen für die Sicherheit der Läufer und der Offiziellen. Die spezifischen Bedingungen, wie große Höhen, sich ändernde Wetterbedingungen und vorhandene Infrastruktur, sollen dabei berücksichtigt werden. Der Veranstalter ist verantwortlich, dass bei der Planung des Kurses sowie während und nach dem Wettkampf auf die Umwelt Rücksicht genommen wird.

#### **Ausrüstung**

57.4 Berg- und Landschaftsläufe bedürfen weder des Gebrauchs bestimmter Technologien noch des Gebrauchs bestimmter Geräte, z.B. eine Bergsteigerausrüstung. Der Gebrauch von Wanderstöcken kann nach Ermes-

sen des Laufveranstalters erlaubt werden. Aufgrund der zu erwartenden Bedingungen während des Rennens kann der Laufveranstalter erforderliche Ausrüstung empfehlen oder zwingend vorschreiben, die dem Athleten erlaubt, Notsituationen zu vermeiden oder im Falle eines Unfalls ein Alarmsignal zu geben und bis zur Ankunft von Hilfe in Sicherheit zu warten.

### ***Lauforganisation***

57.5 Der Veranstalter muss vor dem Rennen spezifische Bestimmungen für den Lauf veröffentlichen, die als Minimum enthalten:

57.5.1 Details des verantwortlichen Veranstalters (Name, Kontaktdaten)

57.5.2 Programm der Veranstaltung

57.5.3 Detaillierte Informationen über technische Charakteristik des Laufs, Gesamtlänge, Gesamtanstieg/ -gefälle, Beschreibung der Hauptschwierigkeiten auf der Strecke

57.5.4 Eine detaillierte Landkarte des Kurses

57.5.5 Ein detailliertes Profil des Kurses

57.5.6 Markierungskriterien für den Kurs

57.5.7 Lage der Kontrollposten und der medizinischen und Hilfe-/Unterstützungsstationen (falls zutreffend)

57.5.8 Erlaubte, empfohlene oder zwingend erforderliche Ausrüstung (wenn zutreffend)

57.5.9 Sicherheitsregeln, die zu befolgen sind

57.5.10 Straf- und Disqualifikationsregeln

57.5.11 Zeitlimit und Absperrschranken (wenn zutreffend)

## **Teil 2: Internationale Technische Regeln für Berg- und Landschaftsläufe**

### ***Umfang der Anwendung***

57.6 Obwohl es für alle internationalen Meisterschaften dringend empfohlen wird, gilt die Anwendung der folgenden Technischen Regeln nur zwingend für die Weltmeisterschaften. Bei allen Berg- und Landschaftsläufen außer den Weltmeisterschaften haben die spezifischen Veranstaltungsregeln und/oder nationalen Regeln Vorrang. Wenn ein Berg- und Landschaftslauf nach den "Internationalen Technischen Regeln" durchgeführt wird, ist es in den Durchführungsbestimmungen aufzuführen. In allen anderen Fällen, wenn ein Schiedsrichter durch den Mitgliedsverband, einem Gebietsverband oder einem Verantwortlichem, der den Wettkampf überwacht, benannt ist, hat diese Person die Übereinstimmung mit den allgemeinen Leichtathletikregeln sicher zu stellen, darf aber nicht die folgenden Internationalen Technischen Regeln durchsetzen.

### ***Der Start***

57.7 Das Startkommando für Läufe länger als 400m (Regel TR16.2.2) ist zu nutzen. Bei Läufen mit einer großen Zahl an Läufern soll fünf Minuten, drei Minuten und eine Minute vor dem Start eine Vorankündigung gegeben werden. Auch eine 10-Sekunden-Rückwärtszählen bis zum Start kann verwendet werden.

### **Durchführung des Laufs**

- 57.8 Ist der Schiedsrichter aufgrund des Berichtes eines Kampfrichters, Laufrichters oder auf andere Weise davon überzeugt, dass ein Läufer:
- 57.8.1 die markierte Wettkampfstrecke verlassen und dabei diese verkürzt hat,
  - 57.8.2 irgendeine Form von Unterstützung, wie Schrittmachen oder Erfrischung außerhalb der offiziellen Hilfe-/Unterstützungsstationen, erhält,
  - 57.8.3 irgendeine der spezifischen Rennbestimmungen nicht einhält, muss er disqualifiziert werden oder er erhält die Strafe, die nach den spezifischen Rennbestimmungen festgelegt wurde.

### **Spezifische Vorschriften für Landschaftsläufe**

- 57.9 Spezifische Vorschriften für Landschaftsläufe wie folgt:
- 57.9.1 Abschnitte mit befestigter Oberflächen dürfen 25% der Gesamtstrecke nicht überschreiten
  - 57.9.2 Läufe werden nach km-Leistung eingeteilt; die Messzahl für die km-Leistung ist die Summe aus der Streckenlänge in Kilometer plus ein Hundertstel des Höhenunterschiedes in Metern gerundet zur nächsten ganzen Zahl (zum Beispiel die km-Leistung für einen Lauf mit 65km und 3500m Anstieg ist:  $65 + 3500/100 = 100$ ); dementsprechend werden Läufe wie folgt eingeteilt:

Kategorie	km-Leistung
XXS	0 - 24
XS	25 - 44
S	45 - 74
M	75 - 114
L	115 - 154
XL	155 - 209
XXL	210 +

- 57.9.3 Weltmeisterschaftsläufe basieren auf Kurz (S) und Lang (L) Kategorien:
  - a. im Kurz-Lauf liegt die Streckenlänge zwischen 35 und 45km und der minimale Höhenunterschied beträgt 1500m;
  - b. im Lang-Lauf ist die Streckenlänge zwischen 75 und 85km.
- 57.9.4 Bei den Wettkämpfen müssen sich die Athleten selbst versorgen, d.h. zwischen den Hilfe-/Unterstützungsstationen sind die Läufer bezüglich Ausrüstung, Kommunikation, Essen und Trinken auf sich allein gestellt.
- 57.9.5 Eine Rettungsdecke (140x200cm minimale Größe), eine Pfeife und ein Mobiltelefon sind das Minimum an Ausrüstung, das ein Athlet die gesamte Zeit bei sich haben muss. Jedoch kann der Veranstalter zusätzliche notwendige Gegenstände vorschreiben, passend zu den zu erwartenden Bedingungen, die während des Laufes eintreten können.

57.9.6 Bei offiziellen Wettkämpfen sind die Hilfe-/Unterstützungsstationen in ausreichenden Abständen zu verteilen, um das "Selbstversorger-Prinzip" zu berücksichtigen. Die maximale Gesamtzahl an Hilfe-/Unterstützungsstationen, ausgenommen im Start- und Zielbereich und einschließlich der Wasserstellen, berechnet sich aus der Punktzahl der km-Leistung dividiert durch 15 (gerundet zur nächsten niedrigen Zahl, z.B. bei einem Lauf mit km-Leistung 58 =>  $58:15=3,86$  => also nicht mehr als 3.

**Anmerkung 1:** In maximal der Hälfte (gerundet zur nächst niedrigeren ganzen Zahl) der oben erwähnten Hilfe-/Unterstützungsstationen können Essen, Getränke und persönliche Unterstützung gegeben werden. In dem Beispiel also  $3:2=1,5$  => 1 Hilfe-/Unterstützungsstationen für Essen, Getränke und persönliche Unterstützung; an den übrigen Hilfe-/Unterstützungsstationen dürfen nur Getränke aber kein Essen und keine persönliche Unterstützung gegeben werden.

**Anmerkung 2:** Die Hilfe-/Unterstützungsstation, bei der persönliche Unterstützung erlaubt ist, ist so zu organisieren, dass es jeder Nation gestattet ist, einen Tisch oder einen zugeordneten Bereich zu haben, der durch eine entsprechende Flagge der Nation (Verband) gekennzeichnet ist und wo deren offizielle Mitarbeiter den Athleten Unterstützung geben dürfen. Tische sind in alphabetischer Reihenfolge aufzustellen und jedem Team ist es gestattet, maximal 2 Offizielle am Tisch zu haben.

**Anmerkung 3:** Unterstützung darf den Athleten nur an kompletten Hilfe-/Unterstützungsstationen (Essen und Getränke), wie oben festgelegt, gegeben werden.

57.9.7 Ein Gleichstand beim Zieleinlauf ist zulässig, wenn es eindeutig durch die Absicht der Athleten erwiesen ist.

**Nationale Bestimmung SwA** siehe Datenblatt Trail Running.

### **Spezifische Vorschriften für Bergläufe**

57.10 Bergläufe werden wie folgt eingeteilt:

- 57.10.1 "Klassisch bergauf"
- 57.10.2 "Klassisch auf und ab"
- 57.10.3 "Senkrecht"
- 57.10.4 "Langstrecke"
- 57.10.5 "Staffeln"

57.11 In allen Kategorien außer "Senkrecht", sollte die durchschnittliche Neigung zwischen 5% (oder 50m auf 1km) und 25% (oder 250m auf 1km) liegen. Die am meisten bevorzugte durchschnittliche Neigung beträgt ungefähr 10% - 15%, vorausgesetzt, dass die Strecke laufbar bleibt. Diese Grenzen gelten nicht für die Kategorie Senkrecht, bei der die Neigung nicht weniger als 25% sein soll.

57.12 Läufe bei Weltmeisterschaften basieren auf folgenden Kategorien und Streckenlängen:

- 57.12.1 "Klassisch bergauf": 5km bis 6km für U20 (männlich und weiblich); 10km bis 12km für Altersklasse (Männer und Frauen)
- 57.12.2 "Klassisch auf und ab": 5km bis 6km für U20 (männlich und weiblich); 10km bis 12km für die Altersklasse (Männer und Frauen)
- 57.12.3 "Senkrecht": soll mindestens 1000m Anstieg haben und ist mit einer zertifizierten Art in einer Genauigkeit von +/- 10m zu messen.
- 57.12.4 "Langstrecke": Die Streckenlänge soll 42,2km nicht überschreiten und die Eigenschaft des Kurses kann hauptsächlich ansteigend oder auf und ab sein. Die Summe aller Anstiege im Lauf soll 2000m übersteigen. Die Siegerzeit bei den Männern soll zwischen 2 und 4 Stunden liegen und weniger als 20% der Streckenlänge sollten aus befestigter Oberfläche bestehen.
- 57.12.5 "Staffeln": Jegliche Art von Kurs oder Mannschaftszusammenstellung, einschließlich gemischter Geschlechter-/ Altersgruppen sind möglich, solange sie vorher definiert und kommuniziert wurden. Streckenlänge und Steigung jeder einzelnen Teilstrecke sollen die Bedingungen der "Klassischen Kategorien" berücksichtigen.

**Anmerkung:** Bei der Durchführung der Weltmeisterschaften wechseln sich "Klassisch bergauf" und "Klassisch auf und ab" Läufe traditionell ab.

- 57.13 Im Start- und Zielbereich der Bergläufe müssen Wasser und andere geeignete Verpflegung bereitgestellt werden. Zusätzliche Getränke-/Schwammstationen sollen an passenden Stellen entlang der Strecke vorgesehen werden.

### **Nationale Bestimmungen**

*Die Entscheidung trifft der Wettkampfleiter.*

# **ANHANG 1**

## **Sicherheitsmaßnahmen bei Leichtathletik-Veranstaltungen**

Die Leichtathletik mit ihren vielfältigen Disziplinen und Geräten verlangt besondere Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen während der Durchführung von Wettkämpfen und während des Trainingsbetriebs. Deshalb müssen alle Mitarbeiter in der Organisation, Kampfrichter sowie Trainer und Übungsleiter dieser Tatsache größte Aufmerksamkeit widmen, stets umsichtig handeln und die nachfolgenden Hinweise beachten.

### **1. Grundsätze**

Alle eingesetzten Funktionsträger sind verpflichtet, Sicherheitsvorkehrungen zu treffen.

Alle Wettkampfanlagen und alle Stadiongeräte müssen auf ihre Betriebssicherheit hin regelmäßig überprüft werden.

Während des Übungsbetriebes, des Trainings und während des Aufwärmens zum Wettkampf haben sich die Athleten umsichtig zu verhalten und sich nur in Bereichen aufzuhalten, die für sie ausgewiesen sind.

Die Athleten sind vom Aufruf auf dem kürzesten, aber sichersten Weg zu ihrer Wettkampfstätte zu führen und sollen diese auch in geschlossener Formation, jeweils unter Führung eines Mitarbeiters des zuständigen Kampfgerichts, wieder verlassen.

Mitarbeiter, Kampfrichter, Trainer und dergl. sorgen rechtzeitig für geeignete Absperrungen.

Es empfiehlt sich, bereits bei der Planung und während der Vorbereitungsphase für eine Veranstaltung, den Aspekt „Sicherheit auf der Wettkampfanlage“ im Auge zu behalten.

### **2. Bahnwettbewerbe**

Alle für die Laufwettbewerbe eingesetzten Kampfrichter haben sich in Ausübung ihrer Aufgabe so zu verhalten, dass sie die am Lauf beteiligten Athleten nicht behindern oder gar gefährden.

Startblöcke müssen in funktionstüchtigem Zustand sein und sind jeweils mit den Dornen nach unten abzulegen.

Startrevolver dürfen nicht offen herumgetragen werden; sie müssen immer im gesicherten und ungeladenen Zustand abgelegt und aufbewahrt werden. Siehe dazu auch die besonderen Hinweise im Anhang 3.

Der Startkoordinator und der jeweilige Schiedsrichter für Bahnwettbewerbe haben sich vor Beginn eines jeden Laufes davon zu überzeugen, dass die Athleten nicht durch gleichzeitig stattfindende technische Wettbewerbe gefährdet werden. Dies gilt besonders bei Kurzbahn Veranstaltungen. Gegebenenfalls sind entsprechende Abstimmungen mit den betreffenden Kampfgerichten herbeizuführen.

Bei Wettbewerben ab 400m sowie bei den Staffeln bis einschließlich 4x400m sind die Startblöcke unmittelbar nach erfolgtem Start von der Laufbahn zu entfernen und außerhalb davon abzulegen.

Bei Staffelwettbewerben über 4x400m, 3 bzw. 4x800m, 3x1000m, 4x1500m haben die Kampfrichter in den Wechselbereichen besondere Aufmerksamkeit walten zu lassen, um gegenseitigen Behinderungen und Verletzungsmöglichkeiten vorzubeugen.

Bereit- oder abgestellte Geräte wie Hürden, Hindernisse, Displays u. ä. sind so aufzustellen, dass sie nicht in die Laufbahn hineinragen oder die Athleten gefährden. Hürden und Hindernisse sind vor ihrem Hinstellen auf ihren einwandfreien Zustand hin zu überprüfen.

Bei Hürdenläufen ist darauf zu achten, dass Probestarts erst dann freigegeben werden, wenn die ersten drei Hürdenreihen aufgestellt sind und die für das Aufstellen zuständigen Bahnrichter die Bahn verlassen haben.

Sofern keine Hindernisläufe ausgetragen werden, ist der Wassergraben abzudecken oder anderweitig so zu sichern, dass dort keine Gefahr für die Athleten oder Kampfrichter besteht.

Im Zielbereich aufgestellte Geräte wie z.B. Gerüst für die Zielfotografie, Lichtschranken, Zielrichtertreppe, Windmessgeräte sind rechtzeitig auf ihren einwandfreien Zustand und auf ihre Standfestigkeit hin zu überprüfen. Die Bereiche sind durch geeignete Maßnahmen abzusichern.

Der Zielbereich ist so abzugrenzen, dass unbeteiligte Personen hierzu keinen unmittelbaren Zugang haben.

Es ist ein ausreichender Auslauf nach dem Ziel für die Athleten freizuhalten. Fotografen, Mitarbeiter von Fernsehanstalten und dort nicht eingesetzte Personen sind anzuweisen, den Zielraum frei zu halten bzw. diesen zu verlassen.

### **3. Technische Wettbewerbe**

#### ***Sprungwettbewerbe***

Anlaufbahnen sind absolut frei zu halten und gegebenenfalls durch eine Aufsichtsperson/Innenraumaufsicht entsprechend zu sichern.

Anlaufmarkierungen dürfen nicht in die Anlaufbahn gestellt werden. Dazu gehören auch Schuhe oder andere Kleidungsstücke, die als Anlaufmarkierung benutzt werden.

Wasserlachen und/oder rutschige Bereiche sind durch entsprechende Maßnahmen zu beseitigen.

Die Aufsprungkissen im Hoch- und Stabhochsprung sowie der unmittelbar angrenzende Raum sind frei zu halten.

Sprung- und Messlatten, Stangen zum Auflegen der Stabhochsprunglatte, Stabhochsprungstäbe sind so zu lagern bzw. abzulegen, dass sie keine Unfallgefahr darstellen.

Die Ständer beim Hoch- und Stabhochsprung sind auf ihre Standfestigkeit hin zu überprüfen. Beim Hochsprung ist darauf zu achten, dass die Athleten nicht mit ihrem Fuß unter die Palette des Aufsprungkissens geraten können.

Die Stabhochsprunganlage und der Einstichkasten sind auch während des Wettkampfes einer Prüfung zu unterziehen.

Den mit den Sprungstäben anlaufenden Athleten ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Dies gilt insbesondere auch dem Sprungstab, der nach dem Loslassen des Athleten zurückfällt.

Der Absprungbalken (nicht Kontaktbrett) beim Weit- und Dreisprung darf nicht

überstehen und muss so eingepasst sein, dass die Athleten nach menschlichem Ermessen nicht Gefahr laufen, verletzt zu werden. Eine Plastilinauflage auf dem Einlagebrett ist zu vermeiden, da hierdurch – insbesondere bei warmer Witterung - eine erhöhte Rutschgefahr besteht.

Am Ende der Weit- und Dreisprunganlage muss ein freier Auslauf möglich sein. Arbeitsgeräte wie Harken, Schaufel, Besen u. ä. sind so zu halten bzw. abzulegen, dass sie keine Unfallgefahr darstellen.

Finden im Kurzbahn Stadion gleichzeitig Lauf- und Hochsprungwettbewerbe statt, sind die Kreuzungsbereiche so zu regeln, dass die Laufwettbewerbe ungehindert durchgeführt werden können. Gegebenenfalls ist die Hochsprunganlage zu sperren.

### **Stoß-Wurfwettbewerbe**

Die Wettkampfanlagen für die Stoß- und Wurfwettbewerbe sind so anzulegen, dass eine Gefährdung für Zuschauer, Kampfrichter und Athleten nicht gegeben ist.

Die Schutzgitter für Diskus- und Hammerwurf sind auf die einschlägigen Bestimmungen sowie auf ihren Sicherheitsstand hin nach dem Aufstellen zu überprüfen.

Insbesondere bei Diskuswurfwettbewerben ist zum Schutz der Athleten und Kampfrichter ein Fangnetz (ca. 50cm hoch) in einem Abstand von ca. 3 bis 4 m entlang der Sektorlinien und in einer Höhe der in Frage kommenden Aufschlagbereiche anzubringen.

Siegerpodeste im Innenraum sind besonders zu sichern, wenn Wurfwettbewerbe stattfinden.

Einstoßen und Einwerfen darf an den Wettkampfstätten nur unter Aufsicht des Kampfgerichts und nur dann erfolgen, wenn der Aufschlagbereich (Gefahrenzone) von Personen frei ist.

Die Kampfrichter haben während des laufenden Wettkampfes alle nicht am Wettkampf beteiligte Personen daran zu hindern, die Wettkampfanlage einschließlich des Sektorbereichs zu betreten.

Die Flügel der Schutzgitter sind nach den Wünschen der Athleten, aber auch dann im Rahmen der Bestimmungen zu verändern.

Alle an Wurfwettbewerben beteiligten Kampfrichter und die Helfer an den Sektorlinien haben den Flug des Wurfgerätes zu verfolgen, um sich selbst und eventuell auch in der sich außerhalb der Sektoren befindliche Personen im Gefahrenfall zu warnen.

Geräte dürfen nicht zurückgeworfen werden; sie sind von der Aufschlagstelle durch Helfer zur Abstoß-/Abwurfstelle zurück zu bringen.

Die Athleten sind anzuweisen, dass Übungen mit den Geräten außerhalb der eigentlichen Wettkampfstätte zu unterlassen sind.

Beim Diskus- und Hammerwurf ist eine Sicherheitszone von 2 m außerhalb des Schutzgitters bzw. 6 m vom Kreismittelpunkt einzuhalten.

Während eines Hammerwurfwettbewerbs sollten Laufwettbewerbe nicht durchgeführt werden. Dies gilt auch für technische Wettbewerbe, wenn die örtlichen Verhältnisse dies erfordern sollten.



Beim Hammerwurf sind vor jedem Wurf Handgriff und Verbindungsdraht auf ordnungsgemäße Verdrahtung hin zu überprüfen.  
Führt beim Speerwurf der Anlauf über die Laufbahn, ist sicherzustellen, dass die Laufwettbewerbe ungehindert durchgeführt werden können.

#### **4. Wettbewerbe außerhalb einer Leichtathletikanlage (auf der Straße, Cross-/Waldläufe)**

Bei Wettbewerben, die außerhalb einer Leichtathletikanlage auf öffentlichen Straßen oder Wegen durchgeführt werden, ist dafür Sorge zu tragen, dass die Athleten durch den rollenden Verkehr bzw. Zuschauer nicht gefährdet werden. Gegebenenfalls sind die zuständigen Behörden vorher zu informieren und notwendige Abstimmungen herbeizuführen.

Bei Veranstaltungen mit Rollstuhlfahrern und/oder Inlineskatern sind die Startzeiten so anzusetzen, dass eine Überholung durch Läufer nicht stattfinden kann.

Der Startraum für diese Wettbewerbe ist in notwendiger Breite anzulegen, um Verletzungsgefahren infolge von Rempelen zu vermeiden.

Bei Cross-/Waldläufen sind die Laufstrecken so zu sichern, dass die Läufer in keine unmittelbare Berührung mit den Zuschauern kommen.

Absperrungen an der Laufbahn sind so anzubringen, dass eine Verletzungsgefahr nach menschlichem Ermessen ausgeschlossen werden kann. Besonderes Gefahrenpotential stellen spitze Pfosten und herausstehende Füße von Absperrgittern dar.