



15. Chiemgauer100

100 km / 100 Meilen - Bergultrauf



Datum:	2.8. - 4.8. 2019 http://www.chiemgauer100.de		
Programm:	Freitag 2. 8. ab 12:00 100 Meilen Startnummern 13:00 100 Meilen Briefing bis 14:00 100 Meilen Abgabe drop bags ab 14:00 100 Meilen Start ab 14:00 100 km Startnummern 18:00 Briefing + Nudelparty	Samstag 3. 8. ab 04:00 Check-in / Frühstück 05:00 Abgabeschluss drop bags 05:00 100 km Start 23:00 Zielschluss 100 km / mi	Sonntag 4. 8. 10:00-12:00 Siegerehrung Rückgabe drop bags

Ort:	Chiemgau Arena, Biathlonzentrum 1, D-83324 Ruhpolding
Strecken:	100 km Hauptlauf: 100 km, 4500 Hm, Zeitlimit 18h (Streckenrekord m / w: 10:45 / 13:40) 40% Wanderwege, 53% Forststraßen, 7% asphaltiert 100 Meilen: 161 km, 7500 Hm, Zeitlimit max. 33 h (23:00 Uhr) – (Streckenrekord m / w: 21:19 / 27:33)
Streckenmarkierung:	Markierungen der Wanderwege, Pfeile auf dem Boden, Markierungsband an Bäumen etc., nachts Reflektoren. Markierungen können durch Regen, Vandalismus etc. u. U. fehlen oder verändert sein. Daher wird Ortsunkundigen angeraten, eine Wanderkarte (z. B. bei Startnummernausgabe erhältlich oder GPS mitzunehmen. Der Teilnehmer ist dafür verantwortlich, die Strecke auch ohne Markierungen zu finden.
Kontrollstellen:	Mindestens 12, Startnummer vorzeigen. 100Meilen: Evtl. Selbst-Registrierung an unbemannten Stationen
Verpflegung:	100km: 6 Verpflegungsstationen mit Wasser, Sportgetränk, Cola, div. Kohlehydrate, Obst... 5 Kontrollstellen mit Wasser und Minimalverpflegung. Versorgung durch eigene Betreuer ist nur an den Verpflegungsstationen erlaubt (Chancengleichheit!). Erwerb von Verpflegung an Almen und Gaststätten ist erlaubt. Mitnahme von Trinkflasche, Elektrolytpulver, Energieriegel und etwas Geld wird empfohlen. 100 Meilen: Zusätzlich 3 Versorgungsstationen, 4 Kontrollstellen und einige Brunnen
Versorgungsbeutel: (Drop bags)	An allen Verpflegungsstationen sowie am Hochfelln in begrenzter Zahl und Größe möglich. Drop bags sind mit Startnummer, sowie km der Verpflegungsstation zu beschriften. Keine Haftung für die drop bags.
Regeln:	Sowenig wie möglich: Gesunden Menschenverstand gebrauchen, kein blindes Vertrauen auf die Organisation! Keine Schrittmacher, keine Fahrzeugbenutzung, keinen Abfall wegwerfen (Naturschutzgebiet!).
Cut offs:	9:00 bei km 26/87 12:30 bei km 37/98, 13:30 bei km 42/103, 18:30 bei km 59/120, 18:15 bei km 75/136 (80/141 km Option bis 21:00)
Aufgabe/Verkürzung:	Im Falle einer Aufgabe ist das Rennbüro unverzüglich zu informieren und die Startnummer beim nächsten Streckenposten abzugeben. Bei Aufgabe oder Überschreiten des Zeitlimits besteht kein Anspruch auf Rücktransport, auch wenn dies im Rahmen der Möglichkeiten versucht wird. Der Lauf kann nach Meldung bei der Kontrollstelle Egg auf 80/141 km Gesamt-km verkürzt werden:.
Disqualifikation / Zeitstrafen	Nach Ermessen der Rennleitung bei Überforderung, unsportlichem Verhalten, Abkürzen, Fahrzeugbenutzung, Wegwerfen von Abfall auf der Strecke (Naturschutzgebiet!) durch Läufer oder Betreuer, etc.
Teilnehmer:	Ab 18 Jahre, Teilnehmerlimit 150, davon maximal 100 für die 100km.
Teilnahmegebühr:	65 € bis 31.1, 75 € bis 31.6. Zusätzliche Nachmeldegebühr ab dem 1.7.: 20 €, GPS tracking 10 € zusätzlich. Die Teilnahmegebühr zur Deckung der Unkosten beinhaltet die Organisation, Nudelparty, Verpflegung und Finisher-T-Shirts o. ä. Etwaige Überschüsse dienen der Aufwandsentschädigung der freiwilligen Helfer. Rückerstattung bei Absage vor dem 1.4. 50 €, vor dem 1.7. 40 €, danach keine Rückerstattung!
Kontoverbindung:	Giselher Schneider, DKB Bank, IBAN: DE22 1203 0000 1006 1863 63, BIC: BYLADEM 1001
Ausrichter/Veranstalter	SV Ruhpolding / Gi. Schneider, Kienbergstr. 14, D-83278 Traunstein, 0861/5472; info@chiemgauer100.de
Übernachtung:	- Tourist-Info Ruhpolding: http://www.ruhpolding.de - Einfache Übern. m. Frühst. in ehem. Bauernhaus. 20 € /Person/Nacht auf Anfrage (begrenzte Anzahl).
Allgemeine Hinweise:	Der Lauf erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder Teilnehmer muss vor dem Start eine Haftungsausschlusserklärung unterzeichnen. Der Veranstalter behält sich vor, Teilnehmer ohne Angabe von Gründen abzulehnen, die Streckenführung zu ändern oder das Rennen aus wichtigem Grund zu verkürzen, abzubrechen oder abzusagen. Bei Absage wird die Teilnahmegebühr abzüglich der bereits aufgelaufenen Kosten erstattet.

Gefahren

Der Lauf findet eigenverantwortlich, auf eigenes Risiko statt. Die Strecke ist nicht abgesperrt oder überwacht, 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 kann 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 etc., welche zu Verletzungen bis hin zum Tod führen können.

Haftungsausschluss:

Ich nehme auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko am Chiemgauer 100 Bergultra teil. Insbesondere angemessene Ausrüstung als auch Abbruch des Laufes zu meiner Sicherheit obliegen meiner eigenen Einschätzung. Ich erkläre, über die Gefahren des Laufes ausreichend informiert, gesundheitlich fit und körperlich in der Lage zu sein, an diesem 100 km Bergultrauf teilzunehmen. Ich verzichte auf jegliche Haftungsansprüche gegenüber Veranstalter, Ausrichter, Helfern und sonstigen am Lauf beteiligten Personen.

Ort, Datum

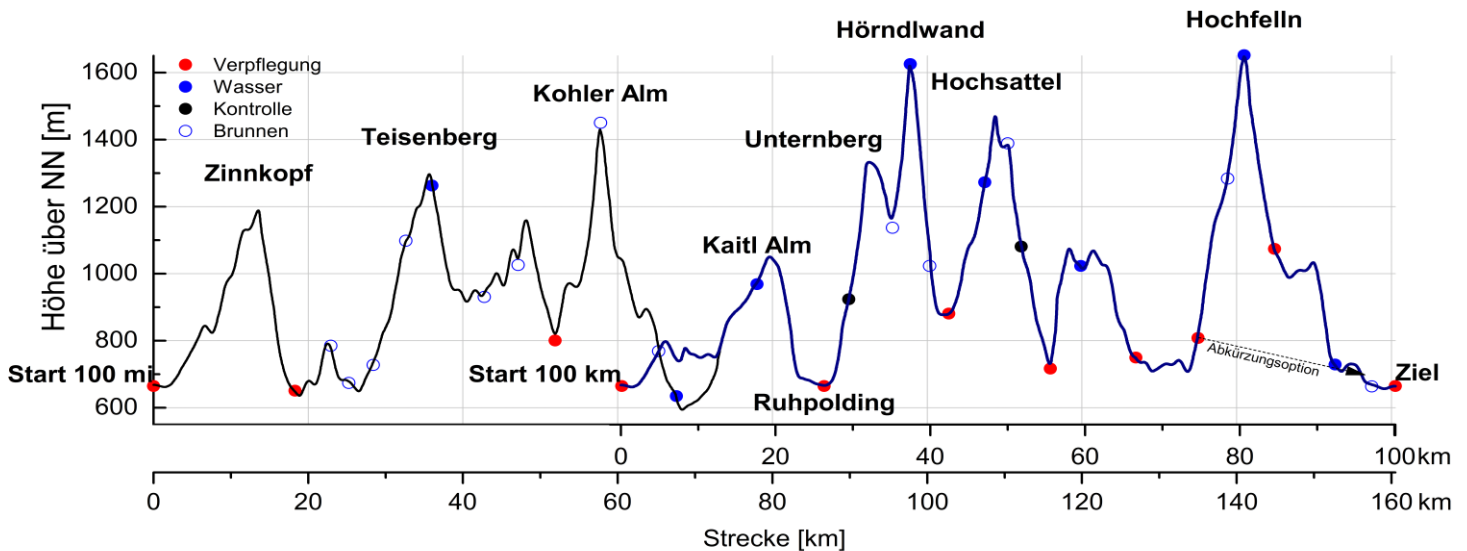
Unterschrift



TRAUNSTEIN - www.sport-praxenthaler.com

CHIEMGAUER100

100 km / 100 Meilen Berg – Ultralauf



Chiemgauer 100

Der Chiemgauer 100 Bergultra ist ein 100 km Natur-Trail-Erlebnislauf, 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.

Die Strecke kann offiziell um 20 km verkürzt werden indem der letzte Berg ausgelassen wird.

Strecke

Die 100 km 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. 4500 Hm. 6 Verpflegungsstationen (im Höhenprofil rot) und mehrere Kontrollstellen (K) und Wasserstationen (blau) sind über die Strecke verteilt. Die 100-Meilen Läufer starten am Vorabend mit einer selbstversorgten Schleife über Zinnkopf, Teisenberg und Kohleralm und treffen am Morgen nach 73 km und 3200 Hm bei km 12 auf die 100 km-Strecke.

Anmeldung - Registration

zum Chiemgauer 100 Ultra-Berglauf: 100 **km** am 2.8.2019 - 100 **Meilen** am 2./3.8.2019

Nachname - Last name : _____ Vorname - First name : _____ Geschlecht – Sex: _____

Straße - Address : _____

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

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

Email : _____ Telefon - Phone : _____

Ich war Teilnehmer – I participated in: 2005 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Ich war/stellte einen Helfer - I was/provided a volunteer: 2005 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Den Unkostenbeitrag von € habe ich auf IBAN: DE22 1203 0000 1006 1863 63, BIC: BYLADEM 1001 überwiesen.