

Einige übersetzte Informationen aus dem Race Manual in Deutsch, Französisch, Italienisch und Portugiesisch für die Trail-Läufer:innen

(es gilt der Text des offiziellen Rennmanuals)

Obligatorisch:

- Geeignete Schuhe (Typ Trail-Schuhe).
- 2 Startnummern, die von der Organisation zur Verfügung gestellt werden und die sichtbar am Rücken und an der Vorderseite des Läufers angebracht sein müssen.
- Aufgeladenes Mobiltelefon, um eine Schweizer Nummer anzurufen
- Trikot der Nation
- Trail-Rucksack, in dem das obligatorische Material während des gesamten Laufs mitgeführt wird.
- Mobiltelefon (Smartphone wird dringend empfohlen): Der Läufer muss vor, während und nach dem Lauf jederzeit erreichbar sein und nach dem Lauf erreichbar sein:
- Mobiltelefon mit internationaler Deckung, das in der Schweiz benutzt werden kann (die Sicherheitsnummern der Organisation, verdecken Sie Ihre Nummer nicht und vergessen Sie nicht, den Lauf mit einem voll geladenen Akku zu starten).
- Lassen Sie das Telefon eingeschaltet. Es ist verboten, den Flugmodus einzuschalten, was zu Sanktionen führen kann.
- Ein externer Akku wird dringend empfohlen.
- Persönlicher Becher, mindestens 15 cl (Flaschen oder Fläschchen mit Deckel werden nicht akzeptiert).
- Mindestwasservorrat: 1 Liter
- Rettungsdecke mit einer Größe von mindestens 1,40 m x 2 m
- Pfeife
- Stöcke sind erlaubt
- Verpflegungsempfehlung: 800kcal (2 Gels + 2 Energieriegel à 65g).

- Jacke mit Kapuze für schlechtes Wetter in den Bergen. Die Jacke sollte aus einer wasserfesten* und atmungsaktiven**

Membran bestehen (z.B. Outdry).

*RET empfohlen unter 10'000 Schermerber **RET empfohlen c unter 13.

- Die Jacke muss eine Kapuze haben, die in die Jacke integriert ist oder die mit dem ursprünglichen System, das für die Jacke entwickelt wurde, in die Jacke integriert oder an der Jacke befestigt ist.

in die Jacke integriert oder an der Jacke mit dem vom Hersteller dafür vorgesehenen System befestigt ist.

- Die Nähte müssen wasserdicht sein.

- Die Jacke darf keine nicht wasserdichten Stoffteile haben, aber die vom Hersteller vorgesehenen Belüftungsöffnungen (unter den Armen, in den

Die vom Hersteller vorgesehenen Belüftungsöffnungen (unter den Armen, im Rücken) sind erlaubt, sofern sie die Wasserdichtigkeit nicht beeinträchtigen.

- Der Läufer muss beurteilen, ob die Jacke die oben genannten Kriterien erfüllt und somit für schlechtes Wetter in den Bergen geeignet ist.

Gebirge geeignet ist. Im Falle einer Kontrolle ist jedoch die Meinung des Rennleiters ausschlaggebend.

- Lange Hosen oder Laufshorts ODER eine Kombination aus Laufshorts und Socken, die die Beine vollständig bedeckt.

- Mütze, Bandana oder Buff®.

- Identitätsnachweis: Reisepass/Personalausweis.

Ausrüstung für den Fall extremer Kälte (kann von der Organisation je nach Wetterlage verlangt werden)

- Zusätzliche warme zweite Schicht: ein langärmeliges warmes Oberteil.

- Warme Mütze

- Warme, wasserdichte Handschuhe

- Wasserdichte Überhose

Alle Kleidungsstücke müssen - was die Größe betrifft - an den Läufer angepasst sein und dürfen nach dem Verlassen des Werks in keiner Weise verändert werden. Die vorgeschriebene Ausrüstung muss während des gesamten Laufs in einer Lauftasche mitgeführt werden. Die Lauftasche wird bei der Abholung der Laufrucksäcke beschriftet

bei der Abholung der Laufrucksäcke gekennzeichnet und darf während des Laufes nicht gewechselt werden.

Weitere empfohlene Ausrüstung (unvollständige Liste), das heisst dies ist nicht obligatorisch

- Warme Ersatzkleidung, unerlässlich bei kaltem, regnerischem Wetter oder im Falle einer Verletzung.

- Stöcke für den Fall von Regen oder Schnee, um sich auf rutschigem Untergrund zu schützen.

- Wenn Sie Stöcke mitnehmen möchten, müssen Sie diese während des gesamten Laufs bei sich tragen. Es ist verboten, den Lauf ohne Stöcke zu beginnen

ohne Stöcke zu starten und sie dann während des Laufs zu holen.

- Vaseline oder Hitzeschutzcreme

- Mindestens CHF 40 in bar (für den Fall der Fälle...)

- Wiederverwendbare Schüssel

- GPS-Uhr

Gründe für eine Disqualifikation:

- Missachtung von Freiwilligen/Organisatoren und anderen Läufern.

- Nichtmitführen der vorgeschriebenen Ausrüstung

- Beendigung des Rennens ohne Stöcke (falls der Läufer mit Stöcken gestartet ist)

- Nichtbeachtung der Strecke

- Werfen von Müll auf den Boden

- Nicht das Trikot des eigenen Landes tragen

- Nicht die obligatorische Seilbahn zum Start des Uphill nehmen

- Hilfeleistung außerhalb der zugelassenen Bereiche (Tankzone)

ARTIKEL 6 - SCHRITTE VOR DEM START

Alle Athleten sind verpflichtet, sich im Call Room (SAS) zu melden, um die Identifizierungsoperationen in dem Zeitfenster von einer Stunde bis fünfzehn Minuten vor dem Start eines jeden Rennens. Sobald die Athleten identifiziert und registriert sind, werden die Athleten in die spezielle Schleuse zum Startbereich geschleust, den sie nicht mehr verlassen dürfen, außer bei besonderen Bedürfnissen, die am Start

angezeigt werden. Die Kampfrichter begleiten die Athleten aus der Zone heraus und kehren dann in den Startbereich zurück.

Ein Athlet, der den Startbereich verlässt, ohne diese Regel beachtet zu haben, wird automatisch disqualifiziert.

Im Call Room wird der Athlet identifiziert und es wird überprüft, ob er das Nationaltrikot mit den 2 Startnummern trägt.

ARTIKEL 8 - MEDIZINISCHE HILFE UND RENNAUFGABE

Medizinische Hilfe

Erste-Hilfe-Posten (Ärzte, Krankenwagen, Ersthelfer) befinden sich an verschiedenen Stellen der Strecke. Diese Posten stehen in Funk oder telefonisch mit der Rennleitung in Verbindung.

Die Hilfsposten sind dazu bestimmt, in Gefahr geratenen Personen mit den eigenen oder vereinbarten Mitteln zu helfen (je nach Schwere der Situation ist das Eingreifen der öffentlichen Dienste nicht ausgeschlossen)

Ein Läufer, der sich in Schwierigkeiten befindet oder schwer verletzt ist, muss selbst um Hilfe rufen:

- indem er sich zu einer Versorgungsstation begibt
- durch einen Anruf bei der Wettkampfzentrale (die Telefonnummer steht auf der Startnummer)

Ausländische Läuferinnen und Läufer müssen über einen Telefonplan verfügen, der es ihnen erlaubt, eine Schweizer Telefonnummer anzurufen

- indem sie einen anderen Läufer bitten, Hilfe zu rufen
- Falls es nicht möglich ist, das Hauptquartier oder den Kontrolleur zu erreichen, können Sie direkt die Notfallorganisationen anrufen und nur im Falle eines lebenswichtigen Notfalls. (112 für die Schweiz)

Es liegt in der Verantwortung eines jeden Läufers, einer Person in Gefahr beizustehen und Hilfe zu rufen.

Ein Läufer, der einen Arzt oder einen Retter anruft, unterwirft sich dessen Autorität und erklärt sich damit einverstanden, dessen Entscheidungen zu akzeptieren.

Die Ersthelfer, offiziellen Ärzte und die Rennleitung sind insbesondere berechtigt:

- jeden Teilnehmer, der für untauglich befunden wird, aus dem Rennen zu nehmen (durch Ungültigerklärung der Startnummer)

- die Läufer, die sie für gefährdet halten, mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zu evakuieren.

Im Bedarfsfall wird aus Gründen, die immer im Interesse der zu rettenden Person liegen, die offizielle Bergwacht

Bergrettungsdienst gerufen, der dann die Leitung des Einsatzes übernimmt und alle geeigneten Mittel einsetzt, einschließlich

Hubschrauber. Die Kosten, die durch den Einsatz dieser außergewöhnlichen Mittel entstehen, gehen zu Lasten der geretteten Person, die auch für seine Rückkehr von dem Ort, an dem er evakuiert wurde, sorgen muss. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Läufers, innerhalb der vorgegebenen Frist ein Dossier zu erstellen und seiner persönlichen Versicherung vorzulegen.

Rennaufgabe

Jede Rennaufgabe ist endgültig.

Im Falle eines Rücktritts muss der Läufer seine Nummer per SMS an die auf seiner Nummer angegebene Nummer senden, um unnötige Nachforschungen zu vermeiden.

Andernfalls kann eine Nachforschung nach geltendem Recht eingeleitet werden.

Die Kosten einer Suchaktion werden dem Läufer in Rechnung gestellt, und er wird für das folgende Jahr vom Rennen ausgeschlossen.

ARTIKEL 9 - HÖCHSTZULÄSSIGE ZEIT, ZEITSCHRANKEN UND UNTERSTÜTZUNG

Für alle Veranstaltungen wurden Höchstzeiten festgelegt, die je nach Rennbedingungen jederzeit variieren können.

Diese Zeitschranken sind so berechnet, dass die Teilnehmer das Ziel innerhalb der vorgegebenen Höchstzeit erreichen können. Um das Rennen fortsetzen zu können, müssen die Teilnehmer den Kontrollpunkt vor Ablauf der festgelegten Zeit verlassen (unabhängig von der Ankunftszeit am Kontrollpunkt).

Zeitlimits für den Trail Running :

- Km 10,4 um 11.30 Uhr "Aebi" (3h30' des Rennens)

- Km 18,0 um 14.30 Uhr "Luegli" (6h30' des Rennens)

Die Hilfeleistung (persönliche Verpflegung) ist nur an den offiziellen Verpflegungsstellen erlaubt.

Obligatoire :

- Chaussures adaptées (type chaussures de trail).
 - 2 dossards fournis par l'organisation, à placer de manière visible dans le dos et sur le devant du coureur.
 - Téléphone portable chargé pour appeler un numéro suisse.
 - Maillot de la nation
 - Sac à dos de trail dans lequel le matériel obligatoire est transporté pendant toute la course.
 - Téléphone portable (smartphone fortement recommandé) : Le coureur doit être joignable à tout moment avant, pendant et après la course et être joignable après la course :

 - Téléphone portable avec couverture internationale utilisable en Suisse (les numéros de sécurité de l'organisation, ne masquez pas votre numéro et n'oubliez pas de commencer la course avec une batterie complètement chargée).

 - Laissez le téléphone allumé. Il est interdit d'activer le mode avion, ce qui peut entraîner des sanctions.
 - Une batterie externe est fortement recommandée.
 - Gobelet personnel, 15 cl minimum (les bouteilles ou flacons avec couvercle ne sont pas acceptés).
 - Réserve d'eau minimale : 1 litre
 - couverture de survie d'au moins 1,40 m x 2 m
 - Sifflet
 - Bâtons autorisés
 - Recommandation de ravitaillement : 800kcal (2 gels + 2 barres énergétiques de 65g).
 - Veste avec capuche pour le mauvais temps en montagne. La veste doit être composée d'une membrane imperméable* et respirante**.
- membrane (p. ex. Outdry).

*RET recommandé en dessous de 10'000 Schmerber **RET recommandé c en dessous de 13.

- La veste doit avoir une capuche intégrée à la veste ou intégrée ou fixée à la veste avec le système d'origine conçu pour la veste.

intégrée à la veste ou fixée à la veste à l'aide du système conçu à cet effet par le fabricant.

- Les coutures doivent être étanches.

- La veste ne doit pas comporter de parties de tissu non étanches, mais les ouvertures d'aération prévues par le fabricant (sous les bras, dans les

Les ouvertures d'aération prévues par le fabricant (sous les bras, dans le dos) sont autorisées pour autant qu'elles ne nuisent pas à l'étanchéité.

- C'est au coureur d'évaluer si la veste répond aux critères ci-dessus et si elle est donc adaptée au mauvais temps en montagne.

montagne est adaptée. Toutefois, en cas de contrôle, c'est l'avis du directeur de course qui prévaut.

- Pantalon long ou short de course OU combinaison short de course et chaussettes couvrant entièrement les jambes.

- Casquette, bandana ou Buff®.

- Preuve d'identité : passeport/carte d'identité.

Équipement en cas de froid extrême (peut être exigé par l'organisation en fonction des conditions météorologiques).

- Deuxième couche chaude supplémentaire : un haut chaud à manches longues.

- Bonnet chaud

- Gants chauds et imperméables

- Sur-pantalon imperméable

Tous les vêtements doivent être adaptés - en termes de taille - au coureur et ne doivent en aucun cas être modifiés après le départ de l'usine. L'équipement prescrit doit être utilisé pendant toute la durée de la course.

Le sac de course est étiqueté lors de la récupération des sacs à dos de course.

est étiqueté lors de la récupération des sacs à dos de course et ne doit pas être changé pendant la course.

Autre équipement recommandé (liste non exhaustive), c'est-à-dire non obligatoire

- Vêtements chauds de rechange, indispensables par temps froid et pluvieux ou en cas de blessure.

- Bâtons en cas de pluie ou de neige, pour se protéger sur un terrain glissant.

- Si vous souhaitez emporter des bâtons, vous devez les avoir sur vous pendant toute la durée de la course. Il est interdit de commencer la course sans bâtons.

de commencer la course sans bâtons et de les récupérer ensuite pendant la course.

- Vaseline ou crème de protection contre la chaleur

- Au moins 40 CHF en liquide (au cas où...)

- Bol réutilisable

- Montre GPS

Motifs de disqualification :

- Non-respect des bénévoles/organisateur et des autres coureurs.

- Non-port de l'équipement prescrit

- Fin de la course sans bâtons (si le coureur a pris le départ avec des bâtons).

- non-respect du parcours

- Jeter des déchets sur le sol

- Ne pas porter le maillot de son pays

- Ne pas prendre le téléphérique obligatoire pour le départ de l'ascension

- Porter secours en dehors des zones autorisées (zone de ravitaillement).

ARTICLE 6 - ÉTAPES AVANT LE DÉPART

Tous les athlètes sont tenus de se présenter à la Call Room (SAS) pour effectuer les opérations d'identification dans le créneau horaire d'une heure à quinze minutes avant le départ de chaque course. Une fois identifiés et enregistrés, les athlètes sont dirigés vers le sas spécial menant à la zone de départ, qu'ils ne sont plus autorisés à quitter, sauf en cas de besoin particulier, qui sera signalé au départ. Les juges accompagnent les athlètes hors de la zone et retournent ensuite dans la zone de départ.

Un athlète qui quitte la zone de départ sans avoir respecté cette règle sera automatiquement disqualifié.

Dans la Call Room, l'athlète est identifié et il est vérifié qu'il porte le maillot national avec les 2 numéros de départ.

ARTICLE 8 - ASSISTANCE MÉDICALE ET ABANDON DE LA COURSE

Assistance médicale

Des postes de secours (médecins, ambulances, secouristes) sont situés à différents endroits du parcours. Ces postes sont en liaison radio ou téléphonique avec la direction de course.

Les postes de secours sont destinés à porter assistance aux personnes en danger avec leurs propres moyens ou ceux convenus (l'intervention des services publics n'est pas exclue selon la gravité de la situation).

Un coureur en difficulté ou gravement blessé doit lui-même appeler à l'aide :

- en se rendant à un poste de secours
- en appelant le PC course (le numéro de téléphone figure sur le dossard).

Les coureurs étrangers doivent disposer d'un plan téléphonique leur permettant d'appeler un numéro de téléphone suisse

Les secouristes, les médecins officiels et la direction de course sont notamment autorisés à :

- mettre hors course tout concurrent jugé inapte (en invalidant son dossard)
- d'évacuer par tous les moyens à leur disposition les coureurs qu'ils estiment en danger.

En cas de besoin, pour des raisons qui sont toujours dans l'intérêt de la personne à secourir, le service officiel de secours en montagne

de sauvetage en montagne est appelé, qui prend alors la direction des opérations et met en œuvre tous les moyens appropriés, y compris

hélicoptère. Les frais occasionnés par l'utilisation de ces moyens exceptionnels sont à la charge de la personne secourue, qui doit également assurer son retour de l'endroit où elle a été évacuée. Il est de la seule responsabilité du coureur de constituer un dossier dans les délais impartis et de le présenter à son assurance personnelle.

Abandon de course

Tout abandon de course est définitif.

En cas d'abandon, le coureur doit envoyer son numéro par SMS au numéro indiqué sur sa fiche afin d'éviter toute recherche inutile.

Dans le cas contraire, une recherche pourra être lancée conformément à la législation en vigueur.

Les frais d'une recherche seront facturés au coureur et il sera exclu de la course pour l'année suivante.

ARTICLE 9 - TEMPS MAXIMUM AUTORISÉ, BARRIÈRES HORAIRES ET ASSISTANCE

Des temps maximums ont été fixés pour toutes les manifestations et peuvent varier à tout moment en fonction des conditions de course.

Ces barrières horaires sont calculées de manière à permettre aux participants de franchir la ligne d'arrivée dans le temps maximum imparti. Pour pouvoir continuer la course, les participants doivent quitter le point de contrôle avant la fin du temps fixé (quelle que soit l'heure d'arrivée au point de contrôle).

Limites de temps pour le Trail Running :

- Km 10,4 à 11.30 heures "Aebi" (3h30' de course)
- Km 18,0 à 14h30 "Luegli" (6h30' de course).

L'assistance (ravitaillement personnel) n'est autorisée qu'aux postes de ravitaillement officiels.

Obbligatorio:

- Scarpe adatte (tipo scarpe da trail).
- 2 numeri di gara forniti dall'organizzazione, che devono essere attaccati in modo visibile sulla schiena e sul davanti del corridore.
- Telefono cellulare carico per chiamare un numero svizzero.
- Camicia della nazione
- Zaino da trail in cui verrà trasportato il materiale obbligatorio per tutta la gara.
- Telefono cellulare (si consiglia vivamente di utilizzare uno smartphone): Il corridore deve essere raggiungibile in ogni momento prima, durante e dopo la gara e deve essere raggiungibile anche dopo la gara:
- Telefono cellulare con copertura internazionale utilizzabile in Svizzera (i numeri di sicurezza dell'organizzazione, non coprire il proprio numero e ricordarsi di iniziare la corsa con la batteria completamente carica).
- Lasciare il telefono acceso. È vietato attivare la modalità di volo, che potrebbe comportare sanzioni.

- Si consiglia vivamente di utilizzare una batteria esterna.
- Bicchiere personale, minimo 15 cl (non sono accettate bottiglie o borracce con coperchio).
- Scorta minima di acqua: 1 litro
- Coperta di salvataggio, dimensioni minime 1,40 m x 2 m.
- Fischietto
- Sono ammessi i bastoni
- Alimentazione consigliata: 800kcal (2 gel + 2 barrette energetiche da 65g ciascuna).
- Giacca con cappuccio per il maltempo in montagna. La giacca deve essere realizzata con una membrana impermeabile* e traspirante** (es. Outdoors).

membrana (es. Outdry).

*RET consigliata sotto i 10'000 Schmerber **RET consigliata c sotto i 13 anni.

- La giacca deve avere un cappuccio integrato nella giacca o integrato o attaccato alla giacca con il sistema originale progettato per la giacca.

integrato nella giacca o fissato alla giacca con il sistema progettato per la giacca dal produttore.

- Le cuciture devono essere impermeabili.

- La giacca non deve avere parti di tessuto non impermeabili, ma le aperture di ventilazione previste dal fabbricante (sotto le braccia, nella parte superiore della giacca) non devono essere impermeabili.

Le aperture di ventilazione previste dal produttore (sotto le braccia, sulla schiena) sono consentite purché non compromettano l'impermeabilità.

- Il corridore deve valutare se la giacca soddisfa i criteri di cui sopra ed è quindi adatta al maltempo in montagna.

montagna è adatta. Tuttavia, in caso di ispezione, sarà decisivo il parere del direttore di gara.

- Pantaloni lunghi o pantaloncini da corsa o una combinazione di pantaloncini da corsa e calzini che coprano completamente le gambe.

- Cappellino, bandana o Buff®.

- Prova d'identità: passaporto/carta d'identità.

Equipaggiamento in caso di freddo estremo (può essere richiesto dall'organizzazione in base alle condizioni meteorologiche).

- Secondo strato caldo aggiuntivo: un top caldo a maniche lunghe.
- Cappello caldo
- Guanti caldi e impermeabili
- Pantaloni impermeabili

Tutto l'abbigliamento - in termini di taglia - deve essere adattato al corridore e non deve essere modificato in alcun modo dopo la partenza. L'equipaggiamento prescritto deve essere indossato durante la gara.

La borsa da corsa sarà etichettata al momento del ritiro degli zaini da corsa.

etichettata al momento del ritiro degli zaini da corsa e non deve essere cambiata durante la corsa.

Altro equipaggiamento consigliato (elenco incompleto), cioè non obbligatorio

- Abbigliamento caldo di ricambio, indispensabile in caso di freddo, pioggia o infortunio.
- Bastoni in caso di pioggia o neve, per proteggersi sulle superfici scivolose.
- Se si desidera portare con sé i bastoncini, è necessario portarli con sé per tutta la durata della corsa. È vietato iniziare la corsa senza bastoncini partire senza bastoncini e poi prenderli durante la corsa.

- Vaseline o crema anticalore
- Almeno 40 franchi in contanti (non si sa mai...)
- Ciotola riutilizzabile
- Orologio GPS

Motivi di squalifica:

- Mancato rispetto dei volontari/organizzatori e degli altri corridori.
- Mancato trasporto dell'equipaggiamento richiesto
- Terminare la gara senza bastoncini (se il corridore è partito con i bastoncini).
- Mancato rispetto del percorso
- Gettare rifiuti a terra
- Non indossare la maglia del proprio Paese
- Non prendere la funivia obbligatoria per raggiungere la partenza della salita.

- Prestare assistenza al di fuori delle zone autorizzate (zona di rifornimento).

ARTICOLO 6 - PASSAGGI PRIMA DELLA PARTENZA

Tutti gli atleti sono tenuti a presentarsi alla Call Room (SAS) per le operazioni di identificazione nella fascia oraria compresa tra un'ora e quindici minuti prima della partenza di ogni gara. Una volta identificati e registrati, gli atleti saranno indirizzati nell'apposita camera di compensazione verso l'area di partenza, dalla quale non potranno uscire, salvo esigenze particolari che saranno segnalate alla partenza. I giudici accompagneranno gli atleti fuori dalla zona e poi torneranno nell'area di partenza.

Un atleta che lascia l'area di partenza senza aver rispettato questa regola sarà automaticamente squalificato.

In sala d'appello, l'atleta sarà identificato e si verificherà che indossi la maglia nazionale con i 2 numeri di partenza.

ARTICOLO 8 - ASSISTENZA MEDICA E ABBANDONO DELLA GARA

Assistenza medica

I posti di primo soccorso (medici, ambulanze, soccorritori) sono situati in vari punti del percorso. Questi posti devono essere in comunicazione radio o telefonica con la direzione di gara.

I posti di soccorso hanno lo scopo di aiutare le persone in pericolo con mezzi propri o concordati (a seconda della gravità della situazione, non è escluso l'intervento dei servizi pubblici).

Un corridore in difficoltà o gravemente ferito deve chiamare lui stesso i soccorsi:

- recandosi a una stazione di soccorso
- chiamando l'ufficio gare (il numero di telefono è riportato sul numero di gara).

I corridori stranieri devono avere un piano telefonico che permetta loro di chiamare un numero di telefono svizzero

I primi soccorritori, i medici ufficiali e la direzione di gara hanno in particolare il diritto di:

- ritirare dalla gara (invalidando il numero di gara) i concorrenti ritenuti non idonei alla corsa
- evacuare i corridori che ritengono in pericolo con tutti i mezzi a loro disposizione.

Se necessario, per motivi sempre nell'interesse della persona da soccorrere, verrà chiamato il soccorso alpino ufficiale.

Il Soccorso alpino ufficiale sarà chiamato a dirigere l'operazione e a impiegare tutti i mezzi appropriati, compresi gli elicotteri.

elicotteri. Le spese sostenute per l'utilizzo di questi mezzi eccezionali sono a carico della persona soccorsa, che deve anche garantire il suo ritorno dal luogo in cui è stata evacuata. È responsabilità esclusiva del corridore preparare e presentare un dossier alla propria assicurazione personale entro il termine stabilito.

Abbandono della gara

Ogni abbandono della gara è definitivo.

In caso di ritiro, il corridore deve inviare il proprio numero via SMS al numero indicato sul proprio numero per evitare inutili ricerche.

In caso contrario, potrà essere avviata una ricerca in conformità alla legge vigente.

Il costo della ricerca sarà addebitato al corridore, che sarà escluso dalla gara per l'anno successivo.

ARTICOLO 9 - TEMPO MASSIMO, LIMITI DI TEMPO E SUPPORTO

I tempi massimi sono stati stabiliti per tutti gli eventi e possono variare in qualsiasi momento a seconda delle condizioni di gara.

Questi tempi limite sono calcolati per consentire ai concorrenti di raggiungere il traguardo entro il tempo massimo consentito. Per continuare la gara, i partecipanti devono lasciare il punto di controllo prima della fine del tempo stabilito (indipendentemente dall'orario di arrivo al punto di controllo).

Tempi limite per il trail running:

- Km 10,4 alle 11.30 "Aebi" (3h30' di gara).
- Km 18,0 alle 14.30 "Luegli" (6h30' di gara).

L'assistenza (cibo personale) è consentita solo nelle stazioni di soccorso ufficiali.

Obrigatório:

- Calçado adequado (tipo de calçado de trail).
- 2 números de corrida fornecidos pela organização, que devem ser afixados de forma visível nas costas e na frente do corredor.
- Telemóvel carregado para ligar para um número suíço.
- Camisola da nação

- Mochila de trail na qual será transportado o material obrigatório durante toda a prova.
 - Telemóvel (recomenda-se vivamente um smartphone): O corredor deve estar sempre contactável antes, durante e depois da corrida e estar contactável após a corrida:
 - Telemóvel com cobertura internacional que possa ser utilizado na Suíça (números de segurança da organização, não cobrir o seu número e lembrar-se de iniciar a corrida com a bateria totalmente carregada).
 - Deixar o telemóvel ligado. É proibido ligar o modo de voo, o que pode dar origem a sanções.
 - Recomenda-se vivamente a utilização de uma bateria externa.
 - Copo pessoal, com um mínimo de 15 cl (não são aceites garrafas ou frascos com tampa).
 - Fornecimento mínimo de água: 1 litro
 - Manta de salvamento, com dimensões mínimas de 1,40 m x 2 m
 - Apito
 - São permitidos bastões
 - Recomendação alimentar: 800kcal (2 géis + 2 barras energéticas de 65g cada).
 - Casaco com capuz para o mau tempo na montanha. O casaco deve ser feito de uma membrana impermeável* e respirável** (por exemplo, Outdoors).
- membrana (por exemplo, Outdry).
- *Recomenda-se umRET abaixo de 10'000 Schmerber **RET recomendado c abaixo de 13.
- O casaco deve ter um capuz integrado no casaco ou integrado ou fixado ao casaco com o sistema original concebido para o casaco.
- integrado no casaco ou ligado ao casaco com o sistema concebido para o casaco pelo fabricante.
- As costuras devem ser impermeáveis.
 - O blusão não deve ter partes de tecido que não sejam impermeáveis, mas as aberturas de ventilação previstas pelo fabricante (debaixo dos braços, na parte de trás do casaco) devem ser impermeáveis.

As aberturas de ventilação previstas pelo fabricante (debaixo dos braços, nas costas) são autorizadas desde que não afetem a impermeabilidade.

- O corredor deve avaliar se o casaco satisfaz os critérios acima referidos e é, por conseguinte, adequado para o mau tempo na montanha.

O casaco de montanha é adequado. No entanto, em caso de inspeção, a opinião do diretor da prova é determinante.

- Calças compridas ou calções de corrida OU uma combinação de calções de corrida e meias que cubram totalmente as pernas.

- Boné, bandana ou Buff®.

- Prova de identidade: passaporte/bilhete de identidade.

Equipamento em caso de frio extremo (pode ser exigido pela organização em função das condições climatéricas).

- Segunda camada adicional quente: uma camisola de manga comprida quente.

- Gorro quente

- Luvas quentes e impermeáveis

- Calças impermeáveis

Todo o vestuário - em termos de tamanho - deve ser adaptado ao corredor e não deve ser alterado de forma alguma depois de sair da fábrica. O equipamento prescrito deve ser utilizado durante a gesa.

O saco de corrida será etiquetado aquando da recolha das mochilas de corrida

etiquetado aquando da recolha das mochilas de corrida e não pode ser mudado durante a corrida.

Outros equipamentos recomendados (lista incompleta), ou seja, não obrigatórios

- Roupa de reserva quente, indispensável em caso de frio, de chuva ou de lesão.

- Bastões em caso de chuva ou de neve, para se proteger em superfícies escorregadias.

- Se desejar levar bastões, deve transportá-los consigo durante toda a corrida. É proibido iniciar a corrida sem bastões

começar a corrida sem bastões e apanhá-los durante a corrida.

- Vaselina ou creme de proteção térmica

- Pelo menos 40 francos suíços em dinheiro (para o caso de...)

- Taça reutilizável
- Relógio GPS

Motivos de desclassificação:

- Não respeitar os voluntários/organizadores e os outros corredores.
- Não transportar o equipamento necessário
- Terminar a prova sem bastões (se o corredor começou com bastões)
- Não cumprir o percurso
- Atirar lixo para o chão
- Não vestir a camisola do seu país
- Não apanhar o teleférico obrigatório para o início do Uphill
- Prestar assistência fora das zonas autorizadas (zona de reabastecimento)

ARTIGO 6 - PASSOS ANTES DA PARTIDA

Todos os atletas são obrigados a apresentar-se na Sala de Chamada (SAS) para operações de identificação no período compreendido entre uma hora e quinze minutos antes do início de cada prova. Uma vez identificados e registados, os atletas serão encaminhados para a câmara de ar especial para a zona de partida, da qual não poderão sair, exceto em caso de necessidades especiais, que serão indicadas no momento da partida. Os juizes acompanharão os atletas para fora da zona e depois regressarão à zona de partida.

Um atleta que abandone a zona de partida sem ter respeitado esta regra será automaticamente desclassificado.

Na sala de chamada, o atleta será identificado e será verificado se está a usar a camisola nacional com os 2 números de partida.

ARTIGO 8 - ASSISTÊNCIA MÉDICA E ABANDONO DE PROVA

Assistência médica

Os postos de primeiros socorros (médicos, ambulâncias, socorristas) estão localizados em vários pontos do percurso. Estes postos devem estar em comunicação rádio ou telefónica com a direção da prova.

Os postos de socorro têm por objetivo ajudar as pessoas em perigo com os seus próprios meios ou com os meios acordados (em função da gravidade da situação, a intervenção dos serviços públicos não está excluída).

Um corredor em dificuldade ou gravemente ferido deve ele próprio pedir ajuda:

- dirigindo-se a um posto de socorro
- telefonando para o secretariado da prova (o número de telefone está indicado no número da prova)

Os corredores estrangeiros devem dispor de um plano telefónico que lhes permita ligar para um número de telefone suíço

Os socorristas, os médicos oficiais e a direção da prova têm, nomeadamente, o direito de

- retirar da corrida (invalidando o número de corrida) qualquer concorrente considerado inapto para a corrida
- evacuar os corredores que considerem em perigo por todos os meios à sua disposição.

Se necessário, por razões que são sempre do interesse da pessoa a socorrer, o serviço oficial de salvamento em montanha

O Serviço Oficial de Salvamento em Montanha será contactado e tomará a seu cargo a operação e mobilizará todos os meios adequados, incluindo

helicópteros. As despesas decorrentes da utilização destes meios excepcionais ficam a cargo da pessoa socorrida, que deve igualmente assegurar o seu regresso do local onde foi evacuada. É da exclusiva responsabilidade do corredor preparar e apresentar um dossier à sua companhia de seguros pessoal dentro do prazo estabelecido.

Abandono da prova

Cada abandono de corrida é definitivo.

Em caso de desistência, o corredor deve enviar o seu número por SMS para o número indicado no seu número, a fim de evitar inquéritos inúteis.

Caso contrário, pode ser iniciada uma busca em conformidade com a legislação aplicável.

O custo de uma busca será imputado ao corredor e este será excluído da corrida no ano seguinte.

ARTIGO 9 - TEMPO MÁXIMO, LIMITES DE TEMPO E APOIO

Os tempos máximos são estabelecidos para todas as provas e podem variar em qualquer altura em função das condições da prova.

Estes tempos-limite são calculados de forma a permitir aos concorrentes atingir a meta no tempo máximo permitido. Para continuar a prova, os participantes devem

abandonar o posto de controlo antes do final do tempo estabelecido (independentemente da hora de chegada ao posto de controlo).

Tempo limite para o trail running :

- Km 10,4 às 11h30 "Aebi" (3h30' da prova).
- Km 18,0 às 14h30 "Luegli" (6h30' da prova)

A assistência (alimentação pessoal) só é autorizada nos postos de socorro oficiais.