

# 15. Karwendel-Berglauf

14. – 16. Juli 2017

## Ausschreibung

Veranstalter Laufclub Mittenwald e.V.

- Start:** Samstag 15. Juli 2017, 11:00 Uhr (Änderungen vorbehalten); Ortszentrum Mittenwald – Fußgängerzone (912 m), Startaufstellung 10:45 Uhr
- Ziel:** Nördliche Linderspitze (2.374 m)
- Strecke:** 11 Km; 1.462 m Höhendifferenz
- Streckenverlauf:** Obermarkt, Hochstraße, Bahnhofstraße, Dammkarstraße, Mühlenweg, Weidenweg, Karwendelbahn Talstation, Alpenkorpsstraße, Forstweg Dammkarhütte, Wanderweg Dammkarhütte, Dammkarhütte, Bergwachthütte, Dammkarfußgängertunnel, Karwendelbahn Bergstation, Wanderweg Nördliche Linderspitze
- [www.karwendel-berglauf.de/strecke.htm](http://www.karwendel-berglauf.de/strecke.htm)
- Alternativstrecke:** Bei schlechter Witterung wird eine Alternativstrecke angeboten, die voraussichtlich auf den „Hohen Kranzberg“ führt. Details hierzu werden rechtzeitig vor dem Start bekannt gegeben (Internet: [www.karwendel-berglauf.de](http://www.karwendel-berglauf.de); sowie [www.facebook.com/karwendel.berglauf](https://www.facebook.com/karwendel.berglauf) )
- Klasseneinteilung Herren:** M 20; M 30; M 35; M 40; M 45; M 50; M 55; M 60; M 65; M 70
- Klasseneinteilung Damen:** W 20; W 30; W 35; W 40; W 45; W 50; W 55; W 60; W 65; W 70
- Mannschaftswertung:** 3 Teilnehmer/-innen je Verein

<b>Startgeld:</b>	Bei Zahlungseingang auf dem Bankkonto bis 07. Juli 2017 <b>30 Euro</b> ; nicht bezahlte Voranmeldungen und Nachmeldungen <b>35 Euro</b> .
<b>Bankverbindung:</b>	Kreissparkasse Mittenwald; IBAN: DE36 7035 0000 0000 619940 – SWIFT.BIC BYLADEM1GAP
<b>Meldungen:</b>	<a href="http://www.karwendel-berglauf.de/anmeldung.htm">www.karwendel-berglauf.de/anmeldung.htm</a>
<b>Nachmeldungen:</b>	bis 45 Minuten vor dem Start möglich
<b>Startnummernausgabe:</b>	Freitag 14. Juli 2017 von 14:00 – 16:00 Uhr und Samstag 15. Juli 2017 ab 07:30 Uhr in der Fußgängerzone Mittenwald
<b>Kleidertransport:</b>	Abgabe der Wechselbekleidung bis 45 Minuten vor dem Start
<b>Zielschluss:</b>	14:00 Uhr; später eintreffende Läufer werden mit einer Zeit von 3 Std. gewertet.
<b>Siegerehrung:</b>	Karwendelbahn Bergstation ab ca. 15:00 Uhr
<b>Leistungen:</b>	jeder Teilnehmer erhält ein Finishershirt, 1 Stirnband der Fa. Viking , 1 Freibier sowie ein Nudelgericht, Mineralgetränke der Fa. PowerBar und den kostenlosen Rücktransport mit der Karwendelbahn
<b>Verpflegung:</b>	an der Strecke werden 3 Verpflegungsstationen eingerrichtet und Mineralgetränke angeboten. Bei warmer Witterung (Temperatur > 25 °) wird eine 4. Verpflegungsstation eingerichtet.
<b>Preise:</b>	Geldpreise; Sachpreise, Ehrenpreis für den Verein mit den meisten Teilnehmern
<b>Übernachtungsmöglichkeit:</b>	Auskünfte Alpenwelt Karwendel GmbH Tel.: 08823/33981 <a href="http://www.alpenwelt-karwendel.de">www.alpenwelt- karwendel.de</a>
<b>Organisation:</b>	Laufclub Mittenwald e.V.

**Kontakt:** E-Mail: [rennleitung@laufclub-mittenwald.de](mailto:rennleitung@laufclub-mittenwald.de)

**Sanitätsdienst:** Bergwacht Mittenwald

**Rahmenprogramm:** 14. Juli 2017 Trailrunning-EXPO in der Fußgängerzone Mittenwald; 16. Juli 2017 geführte Trailrunning-Tour rund um die Bergwelt Mittenwalds. Abseits befahrener Straßen erkunden wir auf Waldwegen und einsamen Bergpfaden die atemberaubende Landschaft der Alpenwelt Karwendel. Dabei steht das gemeinsame sportliche Naturerlebnis im Vordergrund. Eine gesonderte Anmeldung ist hierzu notwendig. Das genaue Programm wird 4 Wochen vor der Veranstaltung bekanntgegeben.

**Hinweise des Veranstalters:** **Der Veranstalter weist die Teilnehmer ausdrücklich darauf hin, dass der Wettkampf im Hochgebirge stattfindet und mit objektiven und subjektiven Gefahren zu rechnen sein könnte.**

Eine vorherige ärztliche Kontrolle wird im eigenen Interesse empfohlen. Sollten Sie sich in den Tagen vor dem Wettkampf unwohl oder krank fühlen, wird von einer Teilnahme abgeraten. Weiterhin sollten Sie darauf achten, vor, während und nach dem Wettkampf genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Treten während des Wettkampfes Symptome wie starke Schmerzen, Schwindelgefühle oder Atemnot auf, sollten Sie den Wettkampf unterbrechen oder aufgeben. In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass den Anweisungen des medizinischen Personals in jedem Fall Folge zu leisten ist. **Sollten Sie einer Risikogruppe angehören oder das 35. Lebensjahr überschritten haben, ist eine Teilnahme nur nach vorheriger ärztlicher Kontrolle sinnvoll.** Im Übrigen sollten sich die Teilnehmer darüber im Klaren sein, dass der Berglauf eine extreme Belastung für den Körper

darstellt, und eine Teilnahme nur bei guter körperlicher Verfassung ratsam ist. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Bei extremen Witterungsverhältnissen wird vom Veranstalter eine Alternativstrecke angeboten. Der Veranstalter möchte die Teilnehmer ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Temperaturabnahme im Sommer pro 100 Höhenmeter  $0,6^{\circ}$  C beträgt.

Dieser Umstand sollte bei der individuellen Bekleidungswahl berücksichtigt werden. Bei Absage der Veranstaltung oder Änderungen der Streckenführung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. Die Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung und Verwendung von Bildmaterial (auch der einzelnen Teilnehmer) des Karwendel- Berglaufes einverstanden. Einbezahltes Startgeld wird nicht zurückerstattet.

**Veranstalter, Ausrichter und Sponsoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden und Verletzungen, die die Teilnehmer/-innen erleiden.**

**Gesundheitstest:**

Vor dem Hintergrund mehrerer Todesfälle bei Laufveranstaltungen empfiehlt der Veranstalter jedem Teilnehmer den sog. PAPS-Test durchzuführen. Mittels eines international validierten Fragebogens, der von der Humboldt-Universität entwickelt wurde, kann jeder Teilnehmer eine qualifizierte Abschätzung der Gesundheitsrisiken vornehmen. Der Fragebogen kann unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) abgerufen werden.

