



# 5. Chiemgauer 100

## 100km / 100 Meilen - Bergultrauf



<http://www.chiemgauer100.de>

**Datum:** 10.-12.07.2009

<b>Programm:</b>	Freitag 10.07. 14:00 100 Meilen Startnummern 14:40 100 Meilen Briefing ab 15:00 100 Meilen Start / drop bags <b>17:00 Startnummernausgabe</b> <b>18:00 Briefing+Nudelparty</b>	<b>Samstag 11.07.</b> <b>ab 04:00 Check-in / Frühstück</b> <b>05:00 Start,</b> Annahmeschluss drop bags <b>23:00 Zielschluss</b>	<b>Sonntag 12.07.</b> <b>10:00-12:00</b> <b>Siegerehrung,</b> Rückgabe drop bags
------------------	---	--	---

**Ort:** D-83324 Ruhpolding / Fuchsau Sportstadion

**Strecken:** 100 km Hauptlauf: 100.0 km, 4400 Hm - Streckenrekord: 11:02, Zeitlimit 18h  
38% Wanderwege, 55% Forststraßen, 7% asphaltiert  
100 Meilen: 160.8 km, 6750 Hm - Streckenrekord 22:43, Zeitlimit 32 h

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

**Kontrollstellen:** Mindestens 12, Startnummer vorzeigen.

**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: Nur 3 Selbstversorgungsstationen und öffentliche Brunnen bis km 78, danach wie bei 100km.

**Versorgungsbeutel: (Drop bags)** An allen Verpflegungsstellen sowie am Hochfölln 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 und Begleitläufer, keinen Abfall wegwerfen (Naturschutzgebiet!).

**Cut offs:** 18:00 in Egg (80/141 km Option bis 20:00)

**Aufgabe/Verkürzung:** Im Falle einer Aufgabe ist das Rennbüro unverzüglich zu informieren und die Startnummer beim nächsten Streckenposten abzugeben. 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: Eschmoos (66/127 km), Egg (80/141 km).

**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:** 40 € . Zusätzliche Nachmeldegebühr ab dem 15.6.: 20€

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. Keine Rückerstattung bei Absage nach dem 15.6., davor Rückerstattung abzüglich 10€.

**Kontoverbindung:** Giselher Schneider Postbank Nürnberg, Konto 68820850, BLZ 76010085  
IBAN: DE71760100850068820850; BIC: PBNKDEFF

**Ausrichter/Veranstalter** SV Ruhpolding / Gi. Schneider, Kienbergstr. 14, D-83278 Traunstein, 0861/5472; [info@chiemgauer100.de](mailto:info@chiemgauer100.de)

**Übernachtung:** - Campingplatz in der Nähe.

- Fremdenverkehrsamt Ruhpolding: <http://www.ruhpolding.de/unterkuenfte/unterkuenfte.htm>.

- Einfache Übern. m. Frühstück an Streckenkm. 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 Haftungsausschlussklärung 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 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 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

BÄCKEREI • KONDITOREI



... weil man Ofenfrische schmeckt!

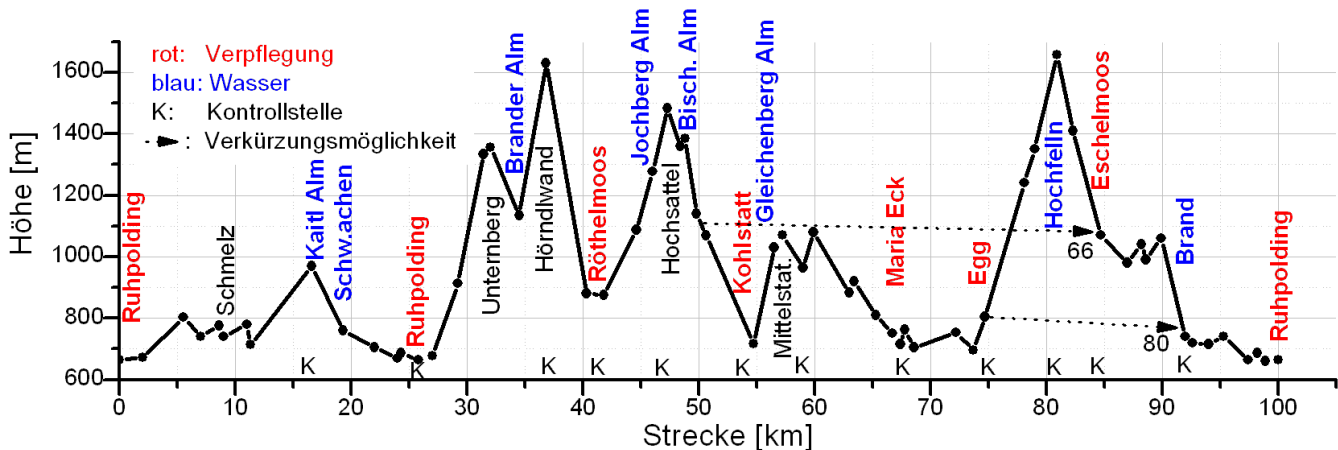


TRAUNSTEIN · [www.sport-praxenthaler.com](http://www.sport-praxenthaler.com)



# CHIEMGAUER 100

## 100 km 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.

Insbesondere für Läufer, die erstmals eine derartige Strecke bewältigen wollen, bestehen Verkürzungsmöglichkeiten um 20 km bzw. um 34 km.

### 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. 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 selbstversorgten Schleife über Zinnkopf, Teisenberg und Kohleralm und treffen am Morgen nach 72 km und 2800 Hm bei km 11 auf die 100 km-Strecke.

### Anmeldung - Registration

zum Chiemgauer 100 Ultra-Berglauf: 100 km am 10.7.2009  - 100 Meilen am 10./11.7.2009

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 : \_\_\_\_\_

Teilnehmer-runner 2005  2006  2007  2008  Helfer-volunteer 2005  2006  2007  2008

Den Unkostenbeitrag von \_\_\_\_\_ € habe ich auf das Konto 68820850, BLZ 76010085 überwiesen  
I have transferred the amount of \_\_\_\_\_ € to account IBAN: DE71760100850068820850; BIC: PBNKDEFF/ sent a money order