



T 41

FACTS & FIGURES
42.3 km, +/-2290 m

Davos – Schatzalp – Stafelalp – Maienfelder Furgga – Arosa – Medergen – Strelapass – Davos

Streckenführung unter Vorbehalt der erforderlichen Bewilligungen.

START & ZIELSCHLUSS

Davos (Promenade):
Samstag 15.08.2015, 08.00 Uhr

Davos (Promenade):
Samstag, 15.08.2015, 24.00 Uhr

ZEITLIMIT

16 Stunden

HIGHLIGHTS DER STRECKE

Schatzalp, Stafelalp, Medergen,
Strelapass

QUALIFIKATIONSPUNKTE

UTMB® 2016

Finisher des T41 erhalten 1 Qualifikationspunkt für den UTMB® 2016.

STARTGELD T41

01.12.14 bis 28.02.15 CHF 110.–

01.03.15 bis 31.07.15 CHF 130.–

Nachmeldungen sind möglich.

Im Startgeld T41 inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Laufverpflegung
- Sanitätsdienst
- Rehabilitation mit COMPEX®
- Finisher- oder Erinnerungsgeschenk
- Start- und Rangliste mit Zwischenzeiten (zum Download)
- Diplom (zum Download)
- Organisationsbeitrag und MwSt.

ALTERSKATEGORIEN

Die Teilnahme am T41 ist ab Jahrgang 2003 möglich.

Folgende Kategorien gibt es beim T41:

Frauen und Männer je bis 17, 18–29, 30–39, 40–49, 50–59, 60–69, 70–79 und über 80 Jahre.

ANMELDESCHLUSS

Die Online-Anmeldung ist bis 31.07.2015, 24.00 Uhr geöffnet.

NACH- UND UMMELDUNGEN

Nach- und Ummeldungen sind gegen einen Zuschlag von CHF 20.– möglich. Bis 30 Minuten vor dem Start nehmen wir Nach- und Ummeldungen entgegen.

STARTVERHINDERUNG

Bei der Online-Anmeldung besteht die Möglichkeit, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen. Bei Krankheit oder Unfall erhalten die Versicherten gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses das einbezahlte Startgeld über die Firma Datasport gutgeschrieben (Gutschein oder Auszahlung).

TRAINING

Für die Bewältigung der über 42 km des T41 sind ein guter Trainingszustand und eine entsprechende Ausdauerleistung des Körpers unabdingbar. Erforderlich sind auch ein gutes Orientierungsvermögen, gute Anpassungsfähigkeit und persönliche Autonomie im Gebirge.

Vor dem Lauf durchgemachte Infekti-

onskrankheiten (Angina, Grippe, etc.) können die Leistungsfähigkeit erheblich mindern und für die Gesundheit ernsthafte Gefahren bedeuten (z.B. Herzmuskelschädigung). Wer 6 bis 8 Wochen vor dem Lauf an einem solchen Leiden erkrankt, soll einen Arzt beiziehen.

AUSRÜSTUNG

Im Gebirge können die Wetterbedingungen rasch ändern. Ein Temperaturabfall bis unter den Gefrierpunkt mit Schneefall ist oberhalb von 2000 m ü. M. jederzeit möglich. Folgende Pflichtausrüstung ist mitzunehmen:

- Mobiltelefon (mit gespeicherter Notfallnummer)
- Regenjacke mit Kapuze
- Mütze
- Flasche/Beutel für 1 Liter Getränk
- Trinkbecher
- Zeitmesschip (wird leihweise mit Startnummer abgegeben)

ANREISE MIT DEM AUTO UND PARKPLÄTZE

Kommst du mit dem Auto zum Swiss Irontrail, empfehlen wir dir folgende Parkmöglichkeiten:

Davos Dorf: Seeparkplatz oder Parsenn
Davos Platz: Jakobshorn

ANREISE MIT DER BAHN

Wir empfehlen dir mit dem öffentlichen Verkehr anzureisen. Mit Bus und Bahn hast du gute Verbindungen:
www.sbb.ch/fahrplan.html

UNTERKUNFT

Davos bietet für jeden Geschmack die passende Unterkunft. Hier geht's direkt zur Online-Buchungsplattform für Davos: www.irontrail.ch/de/services/hotelbuchung/

STARTNUMMERAUSGABE

Mittwoch, 12.08.2015, 17.00–19.00 Uhr
in der Doppelturnhalle, Tobelmühle-
strasse, 7270 Davos Platz

Donnerstag, 13.08.2015, 17.00–19.00
Uhr, in der Doppelturnhalle,
Tobelmühlestrasse, 7270 Davos Platz

Freitag 14.08.2015, 17.00–9.00 Uhr,
in der Doppelturnhalle, Tobelmühle-
strasse, 7270 Davos Platz

Samstag 15.08.2015, 07.00–07.30 Uhr,
in der Doppelturnhalle, Tobelmühle-
strasse, 7270 Davos Platz

Die Startnummer ist persönlich und gut sichtbar zu tragen. Sie berechtigt dich bei Rennaufgabe zur freien Benutzung des öffentlichen Verkehrs nach Davos sowie den Zutritt zu Verpflegung, Sanität, Duschen und Gepäckabgabe.

LAUFGEPÄCK UND KLEIDERWECHSEL

Das Laufgepäck kann vor dem Start für das Ziel in Davos deponiert werden.

ABGABEZIT LAUFGEPÄCK

Das Gepäck ist spätestens 30 Minuten vor dem Start an den dafür bezeichneten Stellen in Davos abzugeben.

Das OK haftet nicht für verlorenes oder beschädigtes Laufgepäck.

RUHEZONEN

In Arosa ist eine Ruhezone eingerichtet.

WC UND DUSCHEN

Bei allen Ruhezonen sind WCs vorhanden. Zudem stehen dir im Zielgelände in Davos ebenfalls WCs und Duschen zur Verfügung.

VERPFLEGUNG

An 4 verschiedenen Posten wird eine abwechslungsreiche und reichhaltige Verpflegung angeboten.

Keep clean: Bitte schütze die Natur und hilf uns, die Umwelt sauber zu hinterlassen. Bei den Verpflegungsposten stehen genügend gekennzeichnete Abfallbehälter. Danke für deine Unterstützung.

SANITÄT

Entsprechend dem Trailcharakter sowie der räumlichen und zeitlichen Ausdehnung beschränkt sich der Sanitätsdienst auf das Coaching und die medizinische Betreuung der Teilnehmenden. Der Sanitätsdienst hat das Recht, Teilnehmende welche Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, für eine bestimmte Zeit oder endgültig aus dem Rennen zu nehmen. Bei Unfällen oder ärztlich verordneten Rennausschlüssen gehen die Versorgungs- und Evakuationskosten durch die zivilen Rettungsdienste zu Lasten des Teilnehmenden.

REHABILITATION MIT COMPEX®

Compex ist ein Marktleader für die klinisch erprobte Muskelstimulation, wie sie seit Jahren in der Sportmedizin und im Sport weltweit erprobt und angewendet wird. Auch für den Ausdauersport benötigt der Athlet Kondition, Kraft, Erholung und Pflege. So kann man z.B. Zeit gewinnen für die Erholung zwischen den Rennen und bei Verletzungen. Das Programm zur aktiven Erholung der Muskulatur dauert 20 Minuten und wird direkt nach dem Zieleinlauf in Davos angeboten. Mehr zu Compex unter www.compex.info

STRECKENKENNTNISSE

Ein eingehendes Studium der Strecke ist unabdingbar. Die Teilnehmenden müssen in der Lage sein, die Laufstrecke anhand der Karte zu finden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn die Streckenmarkierung infolge Wind oder Fremdeinwirkung fehlt.

STRECKENSCHLUSSZEITEN

Die Strecke wird gemäss den im Zeitplan angegebenen Zeiten durch den Schlussläufer geschlossen. Teilnehmende, welche nach Streckenschluss einlaufen, werden durch dafür befugte Personen aus dem Rennen genommen.

RENNABBRUCH/-AUFGABE

Musst du den Wettkampf vorzeitig aufgeben, dann melde dich bitte beim nächsten Sanitäts-/Verpflegungsposten.

FINISHER

Herzlichen Glückwunsch - du hast die Ziellinie in Davos überschritten und gehörst zu den stolzen Finishern des T41. Als Finisher überreichen wir dir im Zielgelände Davos ein exklusives Finisher-Shirt. Bei vorzeitiger Beendigung des Rennens erhältst du im Zielgelände Davos ein Erinnerungsgeschenk.

SIEGEREHRUNG

Bei der Siegerehrung werden die drei Erstklassierten der Gesamtwertung aufgerufen. Diese erhalten Naturalpreise. Erstklassierte der diversen Alterskategorien werden bei der Siegerehrung nicht aufgerufen.

Die Siegerehrung findet am Samstag, 15.08.15, um 16.00 Uhr in Davos statt.