



## T 91

### FACTS & FIGURES

90.3 km, +5420 m / -5240 m

Bergün – Naz – Fuorcla Tschitta – Orgelpass – Savognin – Tiefencastel – Lantsch/Lenz – Urdenfürggli – Weisshorn – Arosa – Medergen – Strelapass – Davos

Streckenführung unter Vorbehalt der erforderlichen Bewilligungen.

### START & ZIELSCHLUSS

Bergün (Schulhausplatz):  
Samstag, 06.08.2016, 09.15 Uhr  
Davos (Primarschule Platz):  
Sonntag, 07.08.2016, 20.00 Uhr

### ZEITLIMIT

34 Stunden 45 Minuten

### HIGHLIGHTS DER STRECKE

Fuorcla Tschitta, Orgelpass, Aroser Weisshorn und Strelapass

### QUALIFIKATIONSPUNKTE

#### UTMB® 2017

Finisher des T91 erhalten 5 Qualifikationspunkte (alt 3 Punkte) für den UTMB® 2017.

### STARTGELD T91

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 1.12.15 bis 29.02.16 | CHF 170.– |
| 1.03.16 bis 22.07.16 | CHF 200.– |

Nachmeldungen sind nicht möglich.

Im Startgeld T91 inbegriffen sind folgende Leistungen:

- Livetracker (leihweise)
- Laufverpflegung
- Transfer Davos–Bergün mit der Rhätischen Bahn
- Transport Läufergepäck
- Sanitätsdienst
- Rehabilitationsdienst
- Finisher- resp. Erinnerungsshirt
- Start- und Rangliste mit Zwischenzeiten (zum Download)
- Diplom (zum Download)
- Organisationsbeitrag und MwSt.

### ALTERSKATEGORIEN

Die Teilnahme am T91 ist ab Jahrgang 1998 möglich.

Folgende Kategorien gibt es beim T91:

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

### ANMELDESCHLUSS

Die Online-Anmeldung ist bis 22.07.2016, 24.00 Uhr geöffnet.

### NACH- UND UMMELDUNGEN

Für den T91 sind keine Nachmeldungen möglich.

Ummeldungen sind während der Startnummernausgabe möglich.

### STARTVERHINDERUNG

Bei der Online-Anmeldung besteht die Möglichkeit, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

### TRAINING

Der Irontrail ist ein extrem langer, hochalpiner, technisch, physisch und psychisch ausserordentlich anforderungsreicher Trailrunning-Event. Einzelne Streckenteile sind sehr exponiert. Für die Bewältigung vom T91 sind ein exzellenter Trainingsstand sowie ein physischer und psychischer Top-Zustand unabdingbar. Erforderlich sind auch ein ausgeprägtes Orientierungsvermögen, ausgesprochene Anpassungsfähigkeit und persönliche Autonomie im Gebirge. Eine Akklimatisation von idealerweise 5 Tagen oberhalb von 1500 m ü. M. wird bei einem Start beim T91 wärmstens empfohlen.

Vor dem Lauf durchgemachte Infektionskrankheiten (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. Teilnehmenden über 35 Jahren, die erstmals einen langen Trail bestreiten, wird eine gründliche ärztliche Untersuchung dringend empfohlen.

### 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:

- Rucksack
- Mobiltelefon (mit gespeicherter Notfallnummer)
- Rettungsdecke (mindestens 1.40m x 2m)
- Elastische Binde für Notverband (mind. 200cm x 4cm)
- Notrufpfeife
- Stirnlampe mit Ersatzbatterie
- Regenjacke mit Kapuze
- lange Regenhose
- warme Langarmschicht (bspw. Primaloft, Daune oder Thermo)
- Stirnband oder Mütze
- Flasche/Beutel für 1 Liter Getränk
- Trinkbecher
- Streckenkarten (werden mit Startnummer abgegeben)
- Tracker (wird leihweise mit Startnummer abgegeben)
- Zeitmesschip (wird leihweise mit Startnummer abgegeben)

Weiter wird empfohlen:

- Handschuhe
- Wechselkleidung
- Stöcke

### 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](http://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/unterkunft/](http://www.irontrail.ch/de/services/unterkunft/)

### STARTNUMMERN AUSGABE

Donnerstag, 04.08.2016, 17.00–19.00 Uhr, in der Doppelturnhalle, Tobelmühlestasse, 7270 Davos Platz

Freitag, 05.08.2016, 17.00–19.00 Uhr, in der Doppelturnhalle, Tobelmühlestasse, 7270 Davos Platz

Samstag, 06.08.2016, 07.45–08.45 Uhr in der Mehrzweckhalle in Bergün

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.

### LIVE-TRACKER

Aus Sicherheitsgründen wird am Swiss Irontrail das GPS-Tracker-System eingesetzt. Den Live-Tracker erhältst du bei der Startnummernausgabe gegen Abgabe eines Depots von CHF 50. –

Der Live-Tracker verfügt über folgende Funktionen:

- Notfalltaste, mit welcher ein Alarm beim Sanitätsdienst ausgelöst wird (mit automatischer Positionsmeldung)

- Sicherheitsbedingte Überwachung des Rennens via Internet (inkl. Durchlaufkontrolle)
- Solltest du von der Originalstrecke abkommen, wird ein Alarm ausgelöst. Anschliessend setzen wir uns telefonisch mit dir in Verbindung, um dich auf den richtigen Weg zurück zu bringen.
- Laufende Positionsmeldung, sodass deine Fans, Begleiter und Coaches via Internet verfolgen können, wo du dich befindest.

Der Live-Tracker ist 60 g schwer, ca. 7 cm lang, 4 cm breit und kann z.B. im Trailrucksack getragen werden. Der Tracker ist nur wasserfest und nicht wasserdicht, er muss darum entsprechend verpackt transportiert werden.

### LAUFGEPÄCK UND KLEIDERWECHSEL

Bei der Startnummernausgabe in Davos oder in Bergün erhalten alle T91-Teilnehmende einen offiziellen Sack für den Transport der persönlichen Utensilien nach Davos.

### ABGABEZEIT 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.

### TRANSPORT ZUM ZIEL

Musst du dein Rennen aufgeben, berechtigt dich deine Startnummer zur freien Benutzung des öffentlichen Verkehrs zurück zum Zielgelände Davos. Die Rhätische Bahn transportiert dich zum Start-/Zielort Davos. Bitte vergiss nicht, deinen Live-Tracker an der Infostelle im Zielgelände in Davos abzugeben.

### RUHEZONEN

An folgenden Standorten sind Ruhezone eingerichtet:

- Savognin
- Lantsch/Lenz
- Arosa

### WC UND DUSCHEN

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

### VERPFLEGUNG

An 11 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 COMPLEX® UND BEMER®

Complex 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.

[www.complexstore.com](http://www.complexstore.com)

Die weltweit einzigartige und patentierte BEMER Behandlung unterstützt wichtige physiologische Prozesse im menschlichen Körper und stärkt somit die Selbstheilungskräfte. Unterstützend

eingesetzt, steigert sie die Mikrozirkulation, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und hilft, Muskelzellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Pluspunkte, die vor allem im Leistungssport zu überzeugen wissen. Nicht zuletzt darum erfreuen sich BEMER Behandlungen in Sportlerkreisen wachsender Beliebtheit. Die Wirkung der BEMER Behandlung ist ebenso bekannt wie bewiesen. Darum ist sie aus zahlreichen Physiotherapie- und Arzt-Praxen wie auch aus dem Trainingsalltag vieler renommierter Spitzensportler nicht mehr wegzudenken.

[www.bemergroup.com](http://www.bemergroup.com)

Die Rehabilitationsdienste von Compex und BEMER werden während bestimmten Zeiten direkt nach dem Zieleinlauf in Davos angeboten.

#### 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. Bitte vergiss nicht, den Live-Tracker an der Infostelle im Zielgelände in Davos abzugeben.

#### FINISHER

Herzlichen Glückwunsch - du hast die Ziellinie in Davos überschritten und gehörst zu den stolzen Finishern des T91. Dein Finisher-Shirt von Mammut wird direkt vor Ort bedruckt.

Bei vorzeitiger Beendigung des Rennens erhältst du im Zielgelände Davos ein Erinnerungsshirt von Mammut.

#### 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 Sonntag, 07.08.16, um 16.00 Uhr in Davos statt.