



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, Dich beim ALTMÜHLTRAIL begrüßen zu dürfen und wünschen Dir ein unvergessliches Erlebnis bei Laufspaß und Wandergenuss. Folgende Hinweise und wichtige Informationen bitten wir zu berücksichtigen.

Natur- und Umweltschutz haben höchste Priorität, denn wir wollen die Trails auch in kommenden Jahren noch nutzen. Gegenseitige Rücksichtnahme unter ALLEN Teilnehmern ist grundlegend für eine gelungene Veranstaltung.

Zeitplan

10.30 - 13.30 Uhr	Startersetausgabe
11.00 - 19.30 Uhr	Bewirtung mit Speisen & Getränken
Ab 11.00 Uhr	Langstrecke: Start Wanderer & (Nordic) Walker OHNE Zeitnahme
13.00 Uhr	Langstrecke: Start Läufer & (Nordic) Walker MIT Zeitnahme
Ab 13.15 Uhr	Kurzstrecke: Start Wanderer & (Nordic) Walker OHNE Zeitnahme
14.00 Uhr	Kurzstrecke: Start Läufer & (Nordic) Walker MIT Zeitnahme
Ab 14.30 Uhr	Zieleinläufe aller Läufer, Wanderer & (Nordic) Walker
17.00 Uhr	Siegerehrung der Läufer
Anschließend	Verlosung unter allen Teilnehmern
19.00 Uhr	Zielschluss

Anreise

Wir empfehlen die frühzeitige Anreise in Fahrgemeinschaften oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Dollnstein ist mit dem Zug (Regionalexpress Nürnberg – München) erreichbar. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Start entfernt.

Die Anreise mit dem Auto ist online beschrieben. **Die Zufahrt nach Dollnstein ist trotz Baustelle gewährleistet.** Parkplätze befinden sich in Fußnähe hinter dem Friedhof.

Starterset

Jeder Teilnehmer – egal ob Wanderer oder Läufer – erhält ein Starterset. Dieses beinhaltet Deine personalisierte Startnummer, Beigaben der Partner und sofern bestellt Dein Event-Shirt. **Das Starterset ist unbedingt VOR dem Start abzuholen.** Die Ausgabe findet in der Turnhalle in Dollnstein statt.

DJK Dollnstein

Burgsteinweg 16

91795 Dollnstein

Bitte suche Dir im Vorfeld online Deine Startnummer, um einen schnellen Ablauf vor Ort sicherzustellen!

Startnummer

Deine persönliche Startnummer ist nicht übertragbar und gut sichtbar zu tragen. Sie ist Deine Startberechtigung und „Ausweis“ für die Kostproben an den Genussstationen. Im Starterset sind Sicherheitsnadeln zur Anbringung enthalten.

An der Startnummer befindet sich ein Abriss. Sofern Du ein Event-Shirt bestellt hast, ist darauf die Größe vermerkt.

Start

Der Startbereich für beide Strecken befindet sich vor dem Sportheim der DJK Dollnstein im Burgsteinweg. Läufer starten um 13.00 Uhr (Langstrecke) bzw. 14.00 Uhr (Kurzstrecke) mit einem Startsignal. Wanderer dürfen schon eher auf die Strecke. Wir empfehlen Wanderern, frühzeitig zu starten, um alle Genussstation auskosten zu können und vor Einbruch der Dunkelheit im Ziel anzukommen.

Warm-Up

Jeweils vor dem Start der Langstrecke und Kurzstrecke gibt es für die Läufer ein kurzes Warm-Up mit Sandra Sigl, Gymnastikübungsleiterin der DJK Dollnstein.

Gepäckaufbewahrung

Du hast die Möglichkeit, Dein Gepäck im Sportheim der DJK Dollnstein zu lagern. **Die Gepäckaufbewahrung ist nicht überwacht.** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung und Verlust von Gepäck. Wir bitten unbedingt darum, keine Wertsachen zu lagern.

Strecke

Die Strecken verlaufen zumeist auf Wanderwegen und vereinzelt auf öffentlichen Straßen. **Da die Strecken durch empfindliche Gebiete des Naturparks führen, ist ein Verlassen der Wege und Laufen abseits der markierten Strecken strengstens untersagt.**

Alle Teilnehmer sind normale Verkehrsteilnehmer und haben sich nach den Regeln der Straßenverkehrsordnung (StVO) zu verhalten. Fahrzeugen und sonstigen Verkehrsteilnehmern ist Vorrang zu gewähren.

Der Streckenverlauf kann vorab im Internet eingesehen werden. Außerdem ist im Starterset eine Karte enthalten. Bitte wirf vorab schon einen Blick auf den Verlauf! Schilder und Bodenmarkierungen erleichtern die Orientierung unterwegs.

An Schlüsselstellen sind Feuerwehren und freiwillige Helfer postiert, die die Absicherung der Läufer übernehmen. Bitte beachte, dass diese Posten nur für Teilnehmer der Disziplin Laufen bereit stehen! Insbesondere Wanderer haben unbedingt selbstständig auf den Verkehr zu achten. Vor dem ersten Läufer fährt ein Helfer auf dem Fahrrad. Ein weiterer Helfer begleitet den letzten Läufer und markiert damit die Einsatzzeit der Streckenposten. Helfer am Ende des Feldes wandern, um die maximale Verfügbarkeit der Genussstationen anzuzeigen.

Ziel

Das Ziel befindet sich wie der Start vor dem Sportheim. Zielschluss für alle Teilnehmer ist um 19.00 Uhr. Wir empfehlen insbesondere Wanderern, den Start so zu planen, dass sie rechtzeitig vor Einbruch der Dunkelheit zurück sind (Sonnenuntergang am 22.10.2016 um 18.12 Uhr).

Erste Hilfe

Die Bergwacht Dollnstein steht zur medizinischen Absicherung zur Verfügung. Die **Notrufnummer 0175 / 101 29 02** ist auch auf die Startnummer gedruckt. Die allgemeine 112 ist nur in lebensbedrohlichen Notfällen zu wählen.

Bitte achte auf Deine eigene Gesundheit und gehe nur an den Start, wenn Du in guter körperlicher Verfassung bist! Bitte suche schon bei geringen gesundheitlichen Beeinträchtigungen ärztliche Hilfe auf! Wenn Du den ALTMÜHLTRAIL aus gesundheitlichen oder sonstigen Gründen frühzeitig beenden musst, wende Dich bitte an die Helfer an der nächsten Genussstation! Gib in jedem Fall über Dein Aussteigen Bescheid! Sollten gesundheitliche Bedenken bestehen, zögere nicht, ärztliche Hilfe anzufordern!

Zeitnahme

Eine Zeitnahme und Wertung gibt es nur in der Disziplin Laufen. Die Zeitnahme erfolgt computergestützt nach Bruttozeit (ab Startschuss). Ein Transponder o.ä. wird nicht benötigt. Vorläufige Ergebnislisten stehen nach dem Zieleinlauf zur Verfügung. Die offiziellen Ergebnisse können ebenso wie die Urkunde nach der Veranstaltung online abgerufen werden.

Verpflegung

Entlang der Strecke sind Genussstationen verteilt. Neben Kostproben Altmühltaler Spezialitäten werden auch immer Wasser und Bananen sowie Isogetränk und Riegel (HIGH5) angeboten.

Bitte beachte die maximale Verfügbarkeit der Stationen!

Langstrecke

1	Eberswang (KM 8,0)	12.30 - 14.15 Uhr
2	Obereichstätt (KM 15,0)	13.30 - 16.00 Uhr
3	Burgstein (KM 21,5)	14.00 - 17.45 Uhr

Kurzstrecke

1	Burgstein (KM 4,0)	14.00 - 17.45 Uhr
---	--------------------	-------------------

Für zusätzliche Eigenverpflegung empfehlen wir die Mitnahme eines Laufrucksacks mit Wasser und Proviant. Im Ziel gibt es eine erste Stärkung und Erfrischung für alle erfolgreichen Teilnehmer.

Müllentsorgung / Umweltschutz

Jeder Teilnehmer hat sich so zu verhalten, dass er sein Umfeld und die Umwelt nicht unnötig belastet oder belastet. Müll ist grundsätzlich in die dafür vorgesehenen Behälter zu entsorgen oder wieder mitzunehmen.

Bewirtung

Während der Veranstaltung bietet die DJK Dollnstein leckere Getränke, Snacks, Kaffee und Kuchen zu familienfreundlichen Preisen.

adidas Outdoor Van

Alle Teilnehmer und Interessierte haben die Möglichkeit, kostenfrei Textilien und Schuhe von adidas Outdoor zu testen. Der adidas Outdoor Van ist im Start-/Zielbereich platziert. Bitte ein Pfand mitbringen! Auf Verkaufsware aus der aktuellen Saison gibt es 20 % Preisnachlass.

Zuschauer

Zuschauer sind herzlich eingeladen. Neben Start und Ziel mit Moderation und Musik gibt es leckere Bewirtung. Auch die Test- und Einkaufsmöglichkeit von adidas Outdoor besteht für alle. Für Kinder ist ein Spielplatz nebenan.

Duschen / Umkleiden / Toiletten

Im Start-/Zielbereich stehen getrennte Duschen, Umkleiden und Toiletten zur Verfügung. Auf der Strecke gibt es Toiletten im Sportheim der DJK Schernfeld.

Siegerehrung und Preise

Jeder Teilnehmer erhält im Ziel ein attraktives Erinnerungspräsent. Eine Zeitnahme und Siegerehrung gibt es nur für Läufer. Die Wertung erfolgt in folgenden Klassen:

Langstrecke

Gesamt:	Platz 1-3 w/m
Altersklassen:	Platz 1-3 in folgenden Klassen
	WJU20 / MJU20
	WHK / MHK
	W30 / M30
	W40 / M40
	W50 / M50
	W60 / M60

Kurzstrecke

Gesamt:	Platz 1-3 w/m
Altersklassen:	Platz 1 in folgenden Klassen
	WU14 / MU14
	WU16 / MU16
	WJU18 / MJU18
	WJU20 / MJU20
	WHK / MHK
	...
	W60 / M60

Die Prämien werden nur persönlich an die Teilnehmer und nur bei der Siegerehrung überreicht. Eine Nachsendung ist nicht möglich.

Verlosung

Unter allen anwesenden Teilnehmern werden im Anschluss an die Siegerehrung tolle Preise verlost. Im Starterstet ist ein Los enthalten, das in die Box geworfen werden muss, um an der Verlosung teilzunehmen. Die Abholung eines möglichen Gewinns ist nur persönlich möglich.

Urkunde und Ergebnisse

Nach dem Event kannst Du über die Internetseite Deine persönliche Urkunde ausdrucken. Die vorläufigen Ergebnislisten der Läufer werden im Zielbereich ausgehängt. Widersprüche sind sofort und vor Beginn der Siegerehrungen an den Veranstalter zu richten. Die endgültigen und offiziellen Ergebnislisten werden im Internet bereitgestellt.

Datenschutz

Alle Teilnehmer erklären sich mit der [allgemeinen Datenschutzerklärung von OAI/BABOONS-Veranstaltungen](#) einverstanden (einzusehen unter www.offroad-association.org).

Sicherheitshinweise

Outdoorsport birgt gesundheitliche Risiken und Gefahren. Jedem Teilnehmer wird empfohlen, sich in regelmäßigen Abständen ärztlich untersuchen zu lassen, um seine körperliche Eignung zu überprüfen. Der ALTMÜHLTRAIL ist über eine Veranstalter-Haftpflichtversicherung versichert. Diese bezieht sich räumlich nur auf die Strecke sowie das Start-/Zielgelände und zeitlich nur auf diese Veranstaltung.

Verantwortlichkeit und Haftungsverzicht

Alle Teilnehmer nehmen ausschließlich auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil. Du trägst die alleinige zivil- und strafrechtliche Verantwortung für alle von Dir verursachten Schäden. Du verzichtest durch die Anmeldung für alle im Zusammenhang mit der Veranstaltung erlittenen Unfälle oder Schäden auf jegliches Recht des Vorgehens oder Rückgriffs gegenüber allen an der Durchführung der Veranstaltung Beteiligten, insbesondere gegenüber

- dem Veranstalter, dessen Beauftragten und Helfern,
- den/die Eigentümer der für die Veranstaltung genutzten Grundstücke sowie der baulichen Anlagen und Einrichtungen, gegen den Betreiber der für die Veranstaltung genutzten Strecke und dessen/deren Beauftragte und Helfer
- dem Promotor

Anmerkungen

Diese Informationen beruhen auf einem Stand vor der Veranstaltung. Damit sind mögliche Änderungen vorbehalten und zu berücksichtigen.

Wir freuen uns auf Dich.

Dein TEAM-ALTMÜHLTRAIL