

SaharaUltramarathon 2007/Westsahara

Das Rennen in der Zusammenfassung

Es handelt sich um eine 160,9344 Kilometer lange Strecke durch eine der trockensten und lebensfeindlichsten Wüsten der Welt. Die Strecke wird non Stopp durchlaufen. Start ist ca. 21 Kilometer vor Bir Lehlu, Ziel ist der Wüstenort Tifariti, in dessen Nähe steinzeitliche Felsmalereien besichtigt werden können.

Während des Laufes wird eine eingeschränkte Selbstversorgung erwartet. Ein entsprechender Rucksack ist erforderlich. Es gibt keine klassischen Verpflegungsstellen sondern ein Begleitfahrzeug wird die Versorgung mit Trinkwasser/Getränken und mit Nahrung übernehmen.

Ein Sicherheitspaket muss jeder Läufer/in bis im Ziel vorhalten, das im Notfall einen ausreichend langen Vorrat an Wasser und Nahrung ermöglichen soll.

Es werden 3 Tempogruppen gebildet: „langsam“, „moderat“ und „schnell“. Das Wechseln von einer in die andere Gruppe ist nur im Rahmen der Gruppenkontakte möglich. Wer feststellt, dass er in der schnellen Gruppe überfordert ist, kann sich dann in eine langsamere Gruppe zurückfallen lassen, wenn diese von der schnellen Gruppe überholt wurde. (Dies ist möglich, da die langsamste Gruppe zuerst startet, dann die moderate und am Schluß die schnelle Gruppe). Es ist an zu nehmen, dass die schnelleren Gruppen die langsameren überholen werden. Dies ist der Moment der Möglichkeit, die Gruppe zu wechseln.

Befindet sich der Läufer/in dann z. B. in der moderaten Gruppe, dann kann er noch in die langsamere Gruppe überwechseln, indem er sich zurückfallen lässt. Dies muss alles genau kommuniziert werden mit der Wettkampfleitung. Ansonsten droht Disqualifikation.

Es können sich Teams bilden, die aber jeweils mindestens einen Läufer in der langsamen, der moderaten und schnellen Gruppe haben müssen. Die besten Zeiten aus der jeweiligen Gruppe werden berücksichtigt. Teammitglieder können die Tempogruppe nicht wechseln. Tun sie es trotzdem, weil sie sich überfordert haben, scheiden sie aus dem Team automatisch aus.

Start ist am 28. Februar 2007 um 5:00 Uhr. Eine Verschiebung des Starts ist nur im Falle eines starken Sandsturmes vorgesehen.

Die Gruppen starten nicht gleichzeitig:

Die langsamste Gruppe startet um 5:00 Uhr. Die moderate Gruppe startet um 7:00 Uhr und die schnelle Gruppe startet um 10:00 Uhr. Jeder Läufer/in ist selbst dafür verantwortlich, in welche Gruppe er sich meldet.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

Stellt ein Läufer in der schnellsten Gruppe fest, dass er sich „zu hoch gemeldet“ hat und dem Tempo der schnellen Gruppe nicht folgen kann, bevor er auf die langsamere Gruppe trifft, dann besteht für diesen Läufer/in nur die Möglichkeit das Rennen zu beenden oder in die nächst langsamere Gruppe zu wechseln. Wer in der langsamsten Gruppe nicht „mitkommt“, der scheidet automatisch aus.

Der zurück fallende Läufer würde keine Versorgung mehr haben und muß dann ausscheiden.

Anders ist es, wenn eine Gruppe überholt wurde. Der Läufer/in in der schnelleren Gruppe kann sich dann der langsameren Gruppe anschließen oder zurück fallen lassen bzw. wird zurück transportiert zur langsameren Gruppe, wenn das technisch möglich ist.

Letztendlich entscheidet die Wettkampfleitung, ob ein Wechsel von einer in eine andere Gruppe möglich ist.

Das Versorgungsfahrzeug bleibt bei der einzelnen Gruppe und richtet sich nach deren Tempo. Es verweilt in einem Abstand von 5 Kilometer um die Läufer/innen zu versorgen.

Dieser Modus wurde gewählt, um einerseits den Wettkampfcharakter zu erhalten, andererseits um zu verhindern, dass der Sieger zahlreiche Stunden vor dem Letzten ins Ziel kommen wird. Dies würde den Wettkampf komplett „zerreißen“ und die letzten Läufer würden möglicherweise auf ihren „verdienten Applaus“ verzichten müssen. Bei der jetzt gefundenen Regelung ist damit zu rechnen, dass alle Läufer/innen in einem Zeitfenster von ca. 3 Stunden eintreffen werden.

Ziel wird für die gesamte Strecke Tifariti sein. Dort findet die Zeitnahme statt.

Maximale Finisher Zeit wird am 1. März 2007 um 15:00 Uhr nachmittags sein. Um 18:00 Uhr wird es dunkel, so dass noch jeder Teilnehmer bei Helligkeit ins Ziel kommt und seine Unterkunft aufsuchen kann.

Maximale Zeit für den Ultra: 34 Stunden. Droht ein Läufer/in diese Zeit deutlich zu überschreiten, kann die Wettkampfleitung ihn aus dem Rennen nehmen.

Dies gilt auch für den Fall, dass die langsame Gruppe die maximale Zeit wieder erwarten deutlich überschreiten würde.

Ausführliche Regeln des SaharaUltramarathon 2007

Die WHMF weist ausdrücklich darauf hin, dass der Lauf nur für solche Läufer/innen geeignet ist, die sich einer extrem hohen körperlichen Belastung und hoher psychischer Belastbarkeit gewachsen fühlen.

1) Die Starter/innen werden in 3 Gruppen eingeteilt:

Langsam – moderat – schnell.

Alle Teilnehmer nehmen an dem gleichen Rennen teil. Es können Mannschaften gebildet werden, die eine Mannschaftswertung ermöglichen:

Eine Mannschaft muss in jeder Tempogruppe jeweils mindestens einen Läufer melden. Eine Mannschaft, die in einer Tempogruppe keinen Teilnehmer hat, ist nicht in der Wertung.

Alle Teilnehmer müssen 15 Minuten vor dem Start der jeweiligen Tempogruppe an der Startlinie stehen. Wer zu diesem Zeitpunkt nicht am Start ist, wird mit einer Zeitstrafe von 2 Stunden belegt. Wer zum Startzeitpunkt nicht am Start ist, wird disqualifiziert und fährt mit einem Begleitfahrzeug direkt zum Ziel, ohne dass er für das Rennen gewertet wird.

2) Die Startgruppen werden vom Renndirektor namentlich kontrolliert. Es werden folgende Subgruppen in der Gesamtwertung berücksichtigt:

Männlich – Weiblich

Altersgruppen nach internationalem Standart. Hauptgruppe bis 30 Jahre, 31 - 35 Jahre, 36 – 40 Jahre, 41 – 45 Jahre, 46 – 50 Jahre, 51 – 55 Jahre, 56 – 60 Jahre, 61 – 65 Jahre, 66 – 70 Jahre, 71- 75 Jahre, 76 und älter.

Für die Altersgruppeneinteilung wird das Geburtsdatum berücksichtigt, und das Alter, das ab dem 1. 1. 2007 bis 31. 12. 2007 erreicht werden wird (siehe auch internationale Regelungen).

Der Läufer/in, welche/r mit der geringsten Zeit die gesamte Strecke durchlaufen hat, wird als Sieger gewertet werden.

Die Begleitfahrzeuge werden in den 3 Tempogruppen nach jeweils 5 Kilometern pausieren und die Gruppe erwarten. Hier kann Wasser in die mit zu führenden Behälter gefüllt werden oder direkt getrunken werden. Es können Nahrungsmittel nach eigenem Ermessen zugeführt werden.

Die Begleitfahrzeuge werden ihr Tempo nach dem der Gruppe richten und stets in Sichtweite der Gruppe bleiben.

Die Begleitfahrzeugfahrer werden nach 60 Kilometern und 110 Kilometern heißes Wasser vorhalten, das dazu dient, dass jeder Läufer eine heiße Nahrung (von der Rennleitung wird Travellunch o. ä. empfohlen) zu sich führen kann. Die Pause hierzu wird jeweils 45 Minuten maximal sein. Im Ziel wird von den Fahrern erneut heißes Wasser vorgehalten, um den Energieverbrauch durch eine kräftigende Mahlzeit zu ergänzen.

3) Die Startnummer muss während des gesamten Rennens sowohl auf der Vorder- als auf der Rückseite getragen werden.

Die Startnummer darf nicht verändert werden, darf nicht gefaltet werden und muß während des gesamten Rennens stets gut sichtbar getragen werden. Die Startnummer darf nicht am Kopf oder an den Oberschenkeln getragen werden. Die Rückseite weist den Rucksack auf, dieser dient dann als Träger für die stets sichtbare Startnummer.

4) Die Zeitmessung wird nicht unterbrochen durch irgendwelche wie auch immer gestaltete Gründe. Offiziell wird die Zeitnahme nach 34 Stunden beendet. Wer nach Zielschluss eintrifft, wird nicht gewertet.

5) Start-Zeit für die langsame Startgruppe ist 5:00 Uhr morgens.

- 6) Jeder Läufer/in muss eine Stirnlampe bei sich tragen, mit einem Satz dazugehöriger Ersatzbatterien und einer Ersatzbirne.

Die Stirnlampe muss nach Eintreten der Dunkelheit auf jeden Fall getragen werden. Wer diese nicht trägt erhält 2 Stunden Strafe auf seine Finisherzeit. Bei zweimaligem Antreffen in der Dunkelheit ohne die erleuchtete Stirnlampe wird der Läufer/in disqualifiziert.

Ab dem Anbruch der Dunkelheit muss am Rucksack ein grünes Knicklicht getragen werden. Ein 2. Knicklicht muss im Rucksack vorgehalten werden, um im Notfall vorhanden zu sein. Diese Knicklichter werden bei der Startnummernausgabe dem/der Läufer/in von der Wettkampfleitung ausgehändigt.

- 7) Die Läufer/in muss die Fahrer des Begleitfahrzeuges über alle Probleme informieren. Im Falle der völligen Erschöpfung und bei Verletzung muß der Läufer/in im Auto weiter transportiert werden. In diesem Falle ist der Läufer/in aus dem Rennen ausgeschieden. Er muß dem Begleitfahrzeugführer die Startnummern übergeben und wird so schnell als möglich ins Ziel transportiert. Dies geschieht dann, wenn ein Shuttlefahrzeug dies auf dem Weg zum Ziel dies ermöglicht. Solange muß der erschöpfte Läufer/in in dem Begleitfahrzeug mit fahren.
- 8) Ein Shuttle Fahrzeug der MINURSO wird die ganze Zeit die Strecke entlang patrouillieren. Will ein Läufer/in das Rennen beenden, muß das Personal des Shuttle Fahrzeuges informiert werden. In diesem Falle scheidet der Läufer/in aus dem Rennen aus. Der Läufer/in gibt in diesem Falle die Startnummern dem Fahrer des Shuttle Fahrzeuges, der ihn/sie so bald als möglich zum Ziel transportiert. Dort besteht die Möglichkeit der Erholung für den Läufer/in.
- 9) Es soll vermieden werden, dass irgendwelcher Abfall, Beutel von Gels oder Riegeln, oder sonstige Gegenstände in die Wüste geworfen werden oder hinterlassen werden. Die dabei entstehenden Strafzeiten, bis hin zur Disqualifikation werden unten beschrieben. Erforderliches Toilettenpapier darf auf keinen Fall dem Wind überlassen werden. Zumindest ist es erforderlich, dieses mit einem Stein zu beschweren oder unter Sand zu verbergen.
- 10) Falls beobachtet wird, dass Abfälle hinterlassen werden, führt das zu eine Zeitstrafe von 3 Stunden für den -Teilnehmer/in oder im Wiederholungsfall die Disqualifikation vom Rennen.
- 11) Jeder Läufer/in muss zu Beginn des Rennens folgendes Equipment vorweisen, das er auch jederzeit während des Rennens dabei haben muß. Kontrollen werden unregelmäßig gemacht und bei Fehlen von Pflicht Equipment führt das zu Strafzeiten:
- a) Inhaltsverzeichnis, das alle Gegenstände enthält, welche im Rucksack vorhanden sind (englische Sprache). Dazu eine Aufstellung der Menge Wasser und der energiedefinierten Nahrung . Ein Vordruck wird mit den Anmeldeunterlagen zugeschickt und kann verwendet werden.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

- b) Spiegel
- c) Trillerpfeife (laut)
- d) Kompass
- e) Taschen/Stirn-Lampe mit komplettem Ersatzbatteriesatz und einer Ersatzbirne.
- f) 750 ml Wasser in einem geschlossenen Behälter. Es ist verboten, von diesem Wasser zu trinken, ausgenommen ist der absolute Notfall. Wenn der Läufer/in nicht mit der vollen Flasche angetroffen wird während des Rennens wird eine Strafzeit von 2 Stunden fällig.
- g) Nahrung mit einem Gesamt-Kalorienanteil von min. 1.500 kcal. Dies muß deutlich sichtbar auf dem Behälter/Verpackung überprüfbar sein. Wird das nicht bei einer Kontrolle vorgewiesen, kommt es zu einer Strafzeit von 2 Stunden.
- h) 10 g Natriumchlorid (Kochsalz in kristalliner Form – Salztabletten werden nicht akzeptiert.)
- i) 20 Tabletten Loperamid
5 Tabletten Ibuprofen 800
- j) Antiseptic (Mercuchrom, Jod etc.; Pflaster für kleine Verletzungen, Blasenpflaster)
- k) Sonnenbrille mit seitlichem Schutz vor Sandsturm
- l) Läufermütze mit Nackenschutz (Es wird nicht akzeptiert, wenn ein Läufer ohne Mütze oder Nackenschutz läuft – das führt zu eine Zeitstrafe von 2 Stunden)
- m) Taschenmesser (nicht im Handgepäck tragen!)

Zusammenfassung

§ 1 Organisation

Der SaharaUltramarathon ist von der WHMF International in Kooperation mit der Deutschen UNO Flüchtlingshilfe, Mattia Durli (El Quali) aus Italien, Diego Munoz aus Spanien und den Saharawi in Kooperation organisiert und wird von diesen auch betreut. Renndirektor des Ultramarathon sind Ulrike Finkernagel und Juan Coca Cuesta. Der reiseorganisatorische Teil wird verantwortet von den Lauftreffreisen (Wolfgang Hofmann), so weit es die Teilnehmer betrifft, welche mit der deutschen Gruppe reisen. Teilnehmer anderer Gruppen wie z. B. der italienischen oder spanischen Gruppe oder selbst organisierende Teilnehmer verzichten ausdrücklich auf jegliche Verantwortung durch die Organisatoren.

Die WHMF ist eine internationale Stiftung, die 2002 in Wien gegründet wurde. Die Stiftung ist eine Organisation ohne Absicht Gewinne zu machen. Die Hauptorganisation ist in Wien (www.whmf.org)

Die WHMF tritt als Vermittler der Laufreise auf und sorgt für den organisatorischen Anteil des Wettkampfes.

Jeder Teilnehmer an einer, von der WHMF vermittelten Laufreise, ist sich bewusst, dass er die Teilnahme auf eigene Verantwortung und ohne die Möglichkeit von Ansprüchen an die WHMF oder seine Organisatoren durchführt.

Meldung zum SaharaUltramarathon sind nur über die WHMF (incl. Mattia Durli oder Diego Munos) oder über www.lauftreffreisen.de möglich.

§ 2 Definition

Der SaharaUltramarathon ist ein Fuß-Rennen oder auch Walking-Wettkampf, der non Stopp gelaufen werden muss. Vor dem Start wird in einem Biwak übernachtet. Im übrigen muss sich der Läufer selbst versorgen. Die gesamte zu laufende Distanz ist 160,9344 Kilometer 100 Meilen).

§ 3 Zeitplan

Der SaharaUltramarathon wird vom 28. Februar 2007 bis 1. März 2007 durchgeführt. Start für die langsamste Gruppe ist am 28. Februar um 5:00 Uhr morgens. Dann ist es noch ca. 2 Stunden dunkel, d. h. es werden zwischen 15 und 20 Kilometer gelaufen werden, bevor es hell wird. Um ca. 7:00 Uhr kommt man in die Nähe von Bir Lehlu. Danach wird weiter in Richtung Tifariti gelaufen, immer auf der Wüstenpiste entlang. Es wird dann weiter gelaufen, bis zum Nachmittag des Folgetages, bis 15:00 Uhr am 1. März 2007.

§ 4 Registration

Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 1.190 €. Die Beiträge sind mit der Anmeldung beim Reiseunternehmen (www.lauftreffreisen.de), spätestens am 15. Januar 2007 fällig. Anzahlung EUR 700 bis 17. Dezember 2006. Teams zahlen nur den üblichen Teilnehmerpreis multipliziert mit der Anzahl ihrer Teammitglieder. Teams müssen vor Antritt der Reise gemeldet sein, eine Team-Nachmeldung ist nicht mehr möglich.

Die Registrierungskosten beinhalten folgendes:

Flüge – Essen – Pasta Party – Transport in den Lagern – Nahrungsversorgung auch während der Zeit, an der nicht gelaufen wird. Mineral-Wasser für die Zeit in den Saharawi Camps. Medizinische Versorgung durch dafür Verantwortung tragenden Ärzte. Ein T-Shirt und eine Finishermedaille, sowie Urkunde.

§ 5 Teilnahmebedingungen

Teilnehmer können juristische Personen sein, die älter als 18 Jahre alt sind. Die Teilnahme ist an die pünktliche Bezahlung der Beitragsgebühr gebunden. Der Teilnehmer muss sich bei der Registrierung durch Vorlage des Reisepasses ausweisen. Jeder Teilnehmer muss das Kontrollverfahren durchlaufen, bei dem er ein ärztliches Gesundheitszeugnis vorlegen muss und ein EKG im Original, nicht älter als 4 Wochen alt. Er muss eine Aufstellung von Erkrankungen vorweisen, die in seiner Vergangenheit einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit verursacht hätten (z. B. Herzinfarkt, Diabetes mellitus, Asthma.....).

Bei der Anmeldung wird ein Vordruck empfohlen, der auf der WHMF homepage (www.Sahamarathon.info) herunter zu laden ist. Es kann auch jedes andere Formular

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

verwendet werden, aus dem eine ausreichende Auskunft über den Grad der Belastbarkeit hervorgeht.

§ 6 Das komplette Programm

Freitag, der 23. Februar 2007:

Flug von Frankfurt nach Tindouf und Transfer nach Smara

Samstag, der 24. Februar 2007:

Aufenthalt in den Camps und Kontakte mit den Gastgebern.

Sonntag, der 25. Februar 2007:

Relaxen, Kontakt zu den internationalen Läufern, kleine Trainingseinheiten. Abendliche Pasta Party.

Montag, der 26. Februar 2007:

Marathon-Tag (Nur für die Marathonis) : Ganz früh morgens Abfahrt mit Bus oder LKW in Richtung Al Ayoun (Start zum Marathon). Start um 9:00 Uhr von Al Ayoun aus. Es wird über Aosert nach Smara gelaufen. Es handelt sich vor Allem um Piste und leicht welligen, festen Untergrund. Einige Abschnitte sind aber auch schwer zu laufen, wegen weichem Sand. Abends Siegerehrung. Zwischenzeitlich finden die kürzeren Laufstrecken statt. Dabei wird der Halbmarathon in Aosert gestartet, während der 10 Kilometer-Lauf vor Smara gestartet wird.

Die Teilnehmer des Ultramarathons verweilen so lange in den Lagern und können sich dort beschäftigen.

Dienstag, der 27. Februar 2007:

Nationalfeiertag der Demokratischen Arabischen Republik Sahara (DARS). Durchführung eines Kinderlaufes, wobei einige Tausend Kinder antreten werden.

Um 10:00 Uhr verlassen die Ultraläufer Smara in Richtung Bir Lehlu mit Trucks oder Autos der MINURSO.

Hierbei muss die Trennung des Gepäcks berücksichtigt werden: An den Gepäckstücken werden folgende Markierungen angebracht:

**Startnummer + 1 = Reisetasche mit Wechselkleidung etc.
Startnummer + 2 = Tasche oder Beutel für Wettkampf
Startnummer + 3 = Rucksack in der die Notausrüstung ist.**

Beispiel für einen Läufer (Gepäckanhänger): 12/1

**Die Reisetasche mit Wechselkleidung etc. (Nr. 1) wird in einem Truck ins Ziel transportiert werden. Hierauf kann während des Rennens nicht zugegriffen werden!
Ein weiterer Behälter (Nr. 2) wird vom Begleitfahrzeug transportiert. In ihm befindet sich die Wechselkleidung, Toilettenartikel, Nahrung für den Lauf sonstiges Equipment. Auf**

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

diesen kann während des Rennens immer an den Verpflegungsstops zu gegriffen werden.

Im Rucksack, den der Läufer dauernd bei sich hat, befinden sich alle Notfallausrüstungsgegenstände und am Gürtel eine Wasserflasche, die an den Verpflegungsstops gefüllt wird.

Abends wird ca. 21 Kilometer vor Bir Lehlu ein Biwak für alle Ultras eingerichtet. Möglicherweise wird auch ein großes Beduinenzelt errichtet, was aber nicht sicher ist und erst spontan entschieden wird.

Jeder braucht daher eine Liegematte, einen Schlafsack mit genügend Wärmekapazität und wer empfindlich ist einen Biwaksack. Der Schlafsack, die Liegematte und der Biwaksack müssen nicht getragen werden, kommen in das Begleitfahrzeug. Abends wird heißes Wasser zur Verfügung gestellt, das zur Herstellung von Nahrung (z. B. Travellunch) geeignet ist. Ein Löffel reicht in jedem Falle aus, ein Messer ist in der Pflichtausrüstung vorhanden.

Esbit Kocher (Paste etc.) sind erlaubt, Gaskocher nicht erlaubt. Es ist nicht damit zu rechnen, dass man Holz für ein offenes Feuer findet!

Empfehlenswert: Toilettenpapier oder Tempo-Taschentücher.

Mittwoch, der 28. Februar 2007:

5:00 Uhr morgens pünktlich Start für die „Langsamgruppe“ zum 100 Meilen Rennen. Um 7:00 Uhr startet die „Moderate-Gruppe“ und um 10:00 Uhr startet die „Schnelle Gruppe“. Die Langsamgruppe hat somit 5 h vor der schnellen.

Jede Gruppe wird von einem Fahrzeug versorgt.

Ein oder zwei weitere Fahrzeuge werden als Shuttle Fahrzeug immer zwischen den Supporterfahrzeugen und den Gruppen patrouillieren. In diesen sitzen entscheidungsbefugte Mitglieder, Marshalls, der Rennleitung.

In den Autos wird Wasser deponiert, Nahrung und die Wechselkleidung im Gepäckstück Nr. 2. Das Gepäckstück

Nr. 1 ist dann schon in Tifariti in einem abgeschlossenen Raum verwahrt. Das Gepäckstück Nr. 3 ist der Rucksack, der ständig von der Rennleitung kontrolliert werden könnte.

Die Begleitfahrzeuge werden ca. alle 5 Kilometer stehen bleiben, um den Läufern/innen zu ermöglichen, dass sie Getränke oder „schnelle Nahrung“ zu sich nehmen können. Es muß eine Trinkflasche (> 750 ml) am Rucksackgürtel getragen werden. Diese kann bei den Haltepunkten immer neu gefüllt werden und der Läufer hat immer genügend zu trinken. Das Tragen von 2 ausreichend großen Trinkflaschen wird empfohlen, damit der Läufer genügend Wasser zur Verfügung hat.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

Es wird in 3 Gruppen gelaufen:

langsam – moderat – schnell

Ein Wechsel von der einen zur anderen Gruppe ist möglich.

Der Gruppenwechsel ist der Rennleitung mit zu teilen und wurde oben beschrieben.

Ein Mannschaftsmitglied kann die Gruppe nicht wechseln.

Beim Wechsel von einer schnellen in eine langsamere Gruppe muß der Läufer/in das gesamte Equipment (Gepäckstück 2 und der von ihm getragene Rucksack) mitnehmen.

Die Versorgung durch Gruppenmitglieder zu der er nun gestoßen ist führt zur Disqualifikation. In jedem Falle muß die Rennleitung im Shuttle Fahrzeug zuvor informiert werden und von dort die Einwilligung eingeholt werden.

Wechselt ein Läufer/in ohne Information der Rennleitung

(MINURSO) die Tempogruppe, wird er automatisch disqualifiziert.

Donnerstag, der 1. März 2006:

Letzter Läufer/in trifft in Tifariti um 15:00 Uhr ein.

„Just for fun“ , relaxen, Gymnastik, Besuch in Gastfamilien.

Am Abend, während des Abendessens, wird eine Winners-Ceremony durchgeführt.

Freitag, der 2. März 2007:

Besuch der historischen Felsmalereien mit Führung und Erklärung. Relaxen, Abfahrt nach Smara am frühen Nachmittag.

Samstag, der 3. März 2007:

Am sehr späten Abend Abflug von Tindouf nach Algier.

Sonntag, der 4. März 2007:

Abflug von Algier nach Frankfurt

OPTIONAL

Auch für die nicht am Ultramarathon teilnehmenden Teilnehmer/innen können mit der italienischen Gruppe über Bir Lehlouh nach Tifariti im LKW oder Bus reisen. Sie kehren dann mit den Ultra-Läufern zurück nach Deutschland.

Diese sog. „Langreise“ muss zuvor mit Herrn Wolfgang Hofmann (www.lauftreffreisen.de) verabredet sein.

§ 8 Kontrollen während des Ultramarathons

Die Kontrollen dienen einerseits der Sicherheit und andererseits der fairen Durchführung des Wettkampfes.

Jeder Läufer/in muss bei der Einschreibung in Smara die medizinischen Formalitäten erledigen, sowie den vorgeschriebenen Inhalt im Rucksack vorweisen können. Die Kontrollen werden durch autorisierte Mitarbeiter, Marshalls vorgenommen.

§ 9 Startnummern

2 Startnummern werden von der Organisation gestellt. Sie müssen sowohl auf der Vorderseite als auch auf der Rückseite so angebracht werden, dass sie während des gesamten Rennens gut sichtbar sind. Es dürfen keine Veränderungen an den Startnummern vorgenommen werden oder die Startnummer in irgendeiner Weise geknickt werden. Die Startnummern können mit den von der Organisation zur Verfügung gestellten Sicherheitsnadeln oder Kabelbindern an der Laufkleidung oder an einem Nummernband (nur vorne) befestigt werden. Auf der Rückseite muss die Startnummer auf dem Rucksack befestigt werden.

Bei Verstoß gegen diese Regeln wird ohne Vorwarnung eine Zeitstrafe von 30 Minuten verbucht.

§ 10 Klasseneinteilung und Ergebnisse

Zur individuellen Klassifikation wird die vom Teilnehmer benötigte Zeit registriert und evtl. verursachte Zeitstrafen hinzuaddiert.

Die Team Klassifikation setzt sich zusammen aus den Individualresultaten der besten Läufer/innen der jeweiligen Tempogruppe. Hinzu kommen die von diesen Läufern/innen erworbenen Zeitstrafen.

Die Klassifikation der Einzelwertung wird gemäß internationaler Altersklassen vorgenommen.

§ 11 Versorgung/Selbstversorgung

Trinkwasser wird in ausreichender Menge von der Organisation zur Verfügung gestellt. Dabei ist vor Allem in den Lagern darauf zu achten, dass nur sicher verschlossene Trinkflaschen verwendet werden.

Während des Rennens trägt der Läufer seine Notration an Wasser und 2 Trinkflaschen am Gürtel. Diese dient der anhaltenden Versorgung mit Wasser. Sie wird alle 5 Kilometer am Begleitfahrzeug aufgefüllt nach Bedarf. Die Versorgung mit Nahrung wird während des Rennens vom Läufer selbst organisiert:

Sowohl Riegel als auch Gels oder sonstige feste Nahrung sind erlaubt. An 2 Verpflegungsstops wird heißes Wasser vorbereitet, so dass mitgeführte Travellunch (wird im Auto transportiert) zubereitet werden kann. Es kann aber auch jedes andere Essen verwendet werden, das der Läufer vor dem Start in seinem Beutel im Auto deponiert hat.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

Jeder Läufer/in hinterlässt am Startpunkt ein Gepäckstück, das direkt zum Ziel nach Tifariti transportiert wird. Aus diesem Gepäckstück kann der Teilnehmer nichts mehr entnehmen, bevor er in Tifariti sein wird. Alle Gepäckstücke werden nummeriert werden. Es ist streng verboten Wasserflaschen in die Wüste zu entsorgen!

§ 12 Medizinische Versorgungsstationen

In jedem MINURSO-Fahrzeug wird ein zusätzliches medizinisches Equipment transportiert.

Alle 5 Kilometer kann dieses Equipment in Anspruch genommen werden, falls erforderlich.

So wird die medizinische Versorgung während des Wettkampfes über die PKW ebenso die Verpflegung organisiert. Weitere Verpflegungsstationen werden nicht vorgehalten. Im Shuttlefahrzeug wird ein Arzt mit fahren, der bei Bedarf eine medizinisch notwendige Intervention vornehmen kann. Eine Garantie für einen umgehenden ärztlichen Beistand kann nicht gegeben werden, da das Shuttlefahrzeug mglw. einige Zeit benötigt, bis der Arzt zur Stelle ist. Die Läufer/innen verpflichten sich in solchen Fällen zur gegenseitigen Hilfe. Bei Unterlassung folgt die Disqualifikation.

§ 13 Übernachtungen

In der Nacht vor dem Start zum Ultramarathon wird ein Biwak eingerichtet. Hierzu benötigen die Läufer:

- a) komfortabler Schlafsack (Temperatur geht bis 2-3 ° zurück)**
- b) Liegematte**
- c) Biwaksack falls notwendig**

Nach dem Wecken (4:00 Uhr) bekommen die Läufer nur heißes Wasser für Tee oder Kaffee, wird das Equipment in das Begleitfahrzeug verstaut. Die Organisation will versuchen, dass ein Saharawi-Zelt am Start Punkt errichtet wird. Wenn ein Läufer/in gerne im eigenen Zelt übernachten will, dann sollte er ein solches mitbringen, dabei aber berücksichtigen, dass der Untergrund in der Wüste meist sehr hart ist. Heringe können wahrscheinlich nicht in den Boden geschlagen werden.

Bei erforderlichem Toilettengang in die Wüste wird darauf hingewiesen, dass Toilettenpapier mit einem Stein zu fixieren oder aber an Ort und Stelle unter Sand zu verbergen ist. Toiletten in der Nacht nur in der wind abgewiesenen Seite aufsuchen. Ansonsten könnten benutzte Papiere im Biwak auftauchen....

HINWEIS:

In den Lagern sind neben den Zelten und Hütten kleine Toiletten installiert. Es stehen Behälter neben den Toilettenöffnungen in welche unbedingt das Toilettenpapier zu entsorgen ist. Toilettenpapier bitte nicht in die Toilettenöffnungen spülen. Zum Spülen steht in der Regel ein Wasserbehälter neben der Toilettenöffnung.

Zur Registrierung soll jeder Läufer einen verschlossenen Umschlag mit 5 € vorlegen.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

§ 14 Ärzteteam

Es wird ein Team von Ärzten aus verschiedenen Ursprungsländern anwesend sein. Für die deutschsprachigen Teilnehmer wird eine 4-5 köpfige Ärztengruppe tätig, falls erforderlich. Offizielle Teamärzte sind berechtigt einen Läufer/in aus gesundheitlichen Gründen aus dem Ultralauf zu nehmen. Hiergegen gibt es keine Möglichkeit eines Einspruchs von Seiten des Läufers/in. Auch spätere Regresse gegen diese Entscheidung oder gegen den entscheidenden Arzt sind ausgeschlossen.

Die Ursachen für das Ausscheiden aus gesundheitlichen Gründen werden innerhalb des Ärzteteams kommuniziert. Ist der/die Teilnehmer/in nicht mehr in der Lage das Rennen fort zu setzen, ohne seine Gesundheit erheblich zu gefährden, ist der Arzt verpflichtet, den Läufer/in aus dem Rennen zu nehmen. Falls ein Teilnehmer stark dehydriert sein sollte oder ein anderer Grund eine Infusion erforderlich macht, scheidet er automatisch aus dem Wettkampf aus. Die Entscheidung zur Infusion wird vom Mediziner gestellt. Lehnt der Läufer/in die Infusion ab, dann entbindet er den Arzt wie die gesamte Organisation automatisch von jeglicher Verantwortung für sein gesundheitliches Wohlergehen

§ 15 Medizinische Selbstversorgung

Neben den persönlichen Medikamenten, welche auch ggf. zuhause verwendet werden müssen, wird ein Minimum an folgenden Medikamenten vorgeschrieben:

Ein Desinfektionsmittel wie Jod oder Mercurchrom. Loperamid 20 Tabletten, Schmerzmittel wie Ibuprofen. Pflaster, Basenpflaster, eine sterile Kanüle zum Öffnen von Blasen.

§ 17 Der Kurs

Die Laufstrecke ist im Wesentlichen eben und führt auf einer gut ausgefahrenen Piste entlang. Teilweise wird eine „Wellblechpiste“ belaufen, an deren Struktur man sich als Läufer gewöhnen muß. Die MINURSO – Fahrzeuge fahren in einem größeren Abstand vor den Läufern her. Die Fahrer müssen die Läufer dauernd sehen können, was dazu führt, dass die Läufer wiederum die Fahrzeuge dauernd sehen können.

In der Nacht werden an erforderlichen Stellen zusätzlich Knicklichter zur Orientierung aufgestellt.

In dieser Zeit ist es unabdingbar, dass die Läufer zusammen bleiben.

§ 18 Zeitlimit

Die maximale Zeit für die 100 Meilen ist so berechnet, dass ein durchschnittliches Tempo von 4,5 km/h in der langsamsten Gruppe eine erfolgreiche Teilnahme garantiert.

In diesem Zeit-Limit sind allerdings auch die Pausen eingerechnet.

Die Netto Laufgeschwindigkeit muss daher ca. 5 km/h Stunde ausmachen.

§ 19 Zeitgruppen

Das Läufer-Feld ist in 3 unterschiedliche Tempogruppen geteilt:

- a) **Langsam: 4,5 – 5 km/h (über die komplette Distanz)**
- b) **Moderat: 5,5 – 7 km/h (über die gesamte Distanz)**
- c) **Schnell: 7,5 – 12 km/h (über die gesamte Distanz)**

In dem Umschlag mit den 5 € sollen 3 Wattestäbchen enthalten sein.

§ 20 Untergrund, Profil, Klima

Die Laufstrecke ist steinig, sandig, Wüsten-Piste. Die Temperaturen können morgens und in der Nacht an den Gefrierpunkt gehen (bitte bei der Laufkleidung berücksichtigen). Tagsüber kann die Temperatur bis 35 ° im Schatten ansteigen. Die hohe Temperaturamplitude muß von jedem Teilnehmer berücksichtigt werden.

§ 21 Ausscheiden

Der/die Läufer/in muss dem MINURSO – Fahrer mitteilen, wenn er aus dem Rennen ausscheiden möchte, ob aus Erschöpfung oder Unwohlsein heraus. In diesem Falle fährt der Läufer/in mit dem Fahrzeug bis zum nächsten Meeting mit dem Shuttle Fahrzeug. Diese fährt den erschöpften Läufer/in in den Zielbereich, wo er sich erholen kann. Das Gepäck (Rucksack und Beutel) werden mit transportiert. In Tifariti wird eine Unterkunft für den ausgeschiedenen Läufer/in vorgehalten.

§ 22 Stornierung

Storniert wird die Teilnahme nur schriftlich. Eine andere Form der Stornierung hat keine Rechtsgültigkeit. Über die Stornierungsregeln im Einzelnen informiert die Reiseorganisation (www.lauftreffreisen.de)

§ 23 Gewinnprämien

Da es sich um einen Wohltätigkeitslauf zugunsten des Wüstenvolkes handelt dürfen keine Prämien verteilt werden. Dies verbietet auch die Satzung der WHMF (www.whmf.org)

Die Organisation appelliert an den Geist des Sports, immer die Fairness aber auch das sportliche Engagement in den Vordergrund zu stellen. Jeder Gewinner der einzelnen Kategorien wird entweder einen Pokal oder eine vergleichbare Trophäe gewinnen können. Jeder Finisher wird eine Medaille erhalten, die von den Wüstenbewohnern produziert wird.

Spiridon war die „Mutter des Ultralaufes“ während der 70iger und 80iger Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Dieser Geist brachte viele Ultraläufer und Vereine für den Ultralauf hervor. Er lebt heute noch in den Seelen der engagierten Leistungssportler wie in den Herzen von ultralaufenden Hobby-Sportlern.

Beim SaharaUltramarathon 2007 wollen wir diesen Geist in eine Strecke umsetzen, die sowohl den Kopf als auch die Beine fordern wird.

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

Jeder Finisher erhält darüber hinaus ein Finisher T-Shirt „100 Miles Finisher – SaharaUltramarathon 2007“.

§ 24 Copyrights für Foto und Film

Professionelle Foto/Filmreporter müssen sich bei der Organisation für den Ultralauf registrieren lassen. Die Registrierungsbedingungen sind in einer eigenen Agenda definiert. Die Foto/Film-Rechte liegen grundsätzlich bei der WHMF.

Teilnehmer und Begleiter des Ultramarathons dürfen Fotos nur für den persönlichen Gebrauch machen. Dies schließt nicht aus, dass ein Bericht in einem Laufmagazin mit eigenen Fotos bestückt wird.

§ 25 Respekt vor der Wüste

Es ist streng verboten Mineralwasserflaschen oder ihre Verschlüsse in die Wüste zu entsorgen. In dem Falle, dass beobachtet wird, dass ein Läufer gegen diese Regel verstößt wird zunächst eine Zeitstrafe von 1 Stunde auferlegt. Bei der 2. Beobachtung werden 2 Stunden auferlegt und im 3. Falle findet die Disqualifikation des Läufers/in statt. Das Gleiche gilt für alle Verpackungen von Gels oder EnergyBars etc.

Anfallender Müll wird getragen, bis das Fahrzeug erreicht wird, wo eine Mülltüte vorgehalten wird.

§ 26 Liste der Zeitstrafen

Eine Zeitstrafe kann von jedem Fahrer eines Begleitfahrzeuges notiert werden aber auch von den offiziellen Shuttle-Fahrern und den ärztlichen und nicht-ärztlichen Direktoren des Rennens in den Shuttle Fahrzeugen.

Jede Zeitstrafe wird dem Läufer, so weit als möglich umgehend mitgeteilt und ist nicht diskussionsfähig.

- 1. mehr als 5 Minuten später am Start als 4:45 Uhr = 30 Minuten (registriert vom Fahrer des Begleitfahrzeuges bzw. der Rennleitung)**
- 2. Fehlen des ärztlichen Zeugnisses oder EKG = 2 Stunden (registriert vom kontrollierenden Arzt)**
- 3. Fehlen eines Rucksackes oder vergleichbaren Behälters zum Transport der Minimalausrüstung während des Rennens = Disqualifikation**
- 4. Fehlen der Inhaltsliste des Rucksackes (während des gesamten Rennens) = 30 Minuten**
- 5. Fehlen eines jeden Teiles der Inhaltsliste = 1 Stunde**
- 6. Fehlen oder Öffnen der Überlebens-Ausrüstung (Wasser und 1500 kcal. Nahrung) während des ges. Rennens = 1 Stunde**
- 7. Nicht ausreichende Kalorienmenge des Notfallessens = 1 Stunde**
- 8. Fehlen pro Medikament etc. laut Liste = 30 Minuten.**
- 9. Falsches Anbringen oder Verändern/Knicken der Startnummern = 30 Minuten**
- 10. Nicht Anbringen des Knicklichtes = 1 Stunde; im Wiederholungsfalle Disqualifikation**
- 11. Benutzen des MINURSO Fahrzeuges oder Doping = Disqualifikation**

Mobile: +49 (0)173 2569881 Mail: hofmann-wolfgang@gmx.de

- 12. Notwendigkeit den Läufer/in zu suchen im Falle, er/sie hat sich verlaufen, nachdem er sich vom Läuferfeld entfernt hat = Disqualifikation**
- 13. Unterlassene Hilfeleistung im Notfalle = Disqualifikation**
- 14. Wenn ein Teilnehmer die Anweisung eines Direktors, Arztes, Marshalls oder autorisierten Fahrers nicht folgt = Disqualifikation.**

In der linken oberen Ecke des Umschlages mit 5 € und 3 Wattestäbchen muß der Name des Läufers und seine Startnummer stehen.

Die Grundregeln für die Teilnahme an einem Ultrarennen in der Natur, besonders in der Wüste

Respektiere die Natur.

Respektiere die Gefühle unserer Gastgeber.

Respektiere die religiösen Gefühle der Saharawi.

Benutzen Sie jeden Tropfen Wasser verantwortungsvoll.

Weibliche Teilnehmer müssen berücksichtigen, dass sie nicht an einem heimischen Lauf teilnehmen. Wenngleich das Volk der Saharawi sehr tolerant ist und niemals etwas sagen würden, sollten Frauen ihre persönliche Würde nicht außer Acht lassen. Shorts oder kurze Tights sind überhaupt kein Problem. Die T-Shirts oder Tops sollten nicht zu großzügig ausgestattet sein. Männliche + weibliche Teilnehmer sollen bedenken, dass es in moslemischen Kulturen nicht üblich ist, sich gemeinsam nackt zu zeigen (Duschen/Umkleiden).

Danken Sie unseren Gastgebern, indem Sie diese respektieren, sich immer wieder bewusst werden, dass sie nicht zurückkehren können in eine komfortabel behütete Welt wie Westeuropa. Beachte immer, dass die Saharawi auch in der Wüste weiter leben müssen, wenn wir abgereist sind.

Hinterlasse nicht das Gefühl der Überheblichkeit bei den Menschen, die ihre Hoffnung auf jeden Besucher setzen.

Genieße die Wüste mit Freude, Humor und Gelassenheit