



**Goldach
#2026**

Wettkampfbreglement

Organisation

STARTSCHUSS
powered by Teal Systems GmbH,
Weidstrasse 33 / 8105 Watt, Schweiz

Racedirector: Andreas Meier

Datum: März 2026
Version: 1.0

Inhalt

1.	Wissenswertes zu Beginn	4
1.1.	Digitale Dokumente der Veranstaltung	4
1.2.	Fragen	4
2.	Beschreibung Wettkampf	5
2.1.	Allgemeines	5
2.2.	Start/Ziel	5
2.3.	Laufkonzept	5
2.4.	Rundkurs/Streckenbeschaffenheit	5
2.5.	Startzeiten	5
2.6.	Startgeld/Teilnehmer*innenzahl	5
2.7.	Wettkampf-Regeln	6
2.8.	Pflichtausrüstung Läufer*innen	6
2.9.	Verpflegungsangebot im Start-/Zielbereich	6
2.10.	Sanitäranlagen	7
2.11.	Erholungszone	7
2.12.	Qualifikation Weltmeisterschaft "Big Dog`s Backyard World Championship"	7
2.13.	Zeitmessung	7
2.14.	Preise	7
2.15.	Ergebnislisten	7
2.16.	YouTube Livestream	7
3.	Rennablauf	8
3.1.	Einverständniserklärung	8
3.2.	Briefing	8
3.3.	Kontrollen	8
3.4.	Wettkampfprogramm (Änderungen vorbehalten)	8
3.5.	Rennausschluss	9
3.6.	Zielschluss	9
4.	Notfalldienst	10
5.	Versicherungen	11
5.1.	Versicherung des/der Athlet*in	11
5.2.	Versicherung der Organisation	11
6.	Einverständniserklärung	12
7.	Streckenplan	13
8.	Fotos	14
9.	Situationsplan Eventgelände / Parkplätze	15

1. Wissenswertes zu Beginn

1.1. Digitale Dokumente der Veranstaltung

Alle aktualisierten Unterlagen können auf unserer Website www.thelastlap.ch heruntergeladen werden. Es werden keine Dokumente in Papierform ausgehändigt.

1.2. Fragen

Fragen sind per **WhatsApp / Telefon** an die Organisation **078 744 90 15** (Constantin Hilt) oder via **Mail** info@startschuss.run zu richten.

2. Beschreibung Wettkampf

2.1. Allgemeines

Bei dieser mehrtägigen Laufveranstaltung handelt es sich um die Durchführung eines **Backyard Ultra** nach dem Laufkonzept (siehe Abschnitt «2.3 Laufkonzept») von Gary „Lazarus Lake“ Cantrell, welcher zugleich der Initiator des berühmtesten Barkley Marathons (100 Meilen) ist.

2.2. Start/Ziel

Als Start- / Zielzone dient die Mehrzweckhalle, Aachstrasse 6, 9327 Tübach

Koordinaten: <https://l.fobizz.com/51429189>

Hier stehen den Teilnehmer:innen Toiletten, Dusch-, Umkleide- sowie Verpflegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

2.3. Laufkonzept

Der Lauf findet auf einem 6'706 m langen Rundkurs statt. Jeweils zur vollen Stunde (Tag und Nacht) wird neu gestartet. Wer es nicht schafft, pünktlich an der Startlinie zu stehen, ist ausgeschieden. Es ist dabei absolut egal, wie lange die Läufer:innen zur Bewältigung dieser Runde brauchen, vorausgesetzt, sie liegen unter einer Stunde. Gewonnen hat, wer zuletzt allein eine Runde hinter sich gebracht hat, alle anderen werden nicht gewertet und erhalten ein «DNF» (**Did Not Finish**). Theoretisch kann dieses Rennen also endlos dauern.

2.4. Rundkurs/Streckenbeschaffenheit

Der genaue Rundkurs ist dem Abschnitt «7. Streckenplan» zu entnehmen. Die Runde ist markiert und hat ca. 110 Höhenmeter. Gelaufen wird zu ca. 30% auf asphaltierten und ca. 70% nichtasphaltierten, verkehrsarmen Wegen und Strassen. Strassensperrungen sind nicht vorgesehen. Die Strecke ist durchgehend markiert - bis und mit Runde 24.

2.5. Startzeiten

Der Start ist auf **Samstag, 21.03.2026, 12.00 Uhr** angesetzt, danach erfolgt zu jeder vollen Stunde ein Neustart (Restart).

2.6. Startgeld/Teilnehmer*innenzahl

Staffelung der Startgelder:

- Anmeldung 01.09.2025 – 31.10.2025, 23.59 Uhr: **Startgeld: CHF 90.-**
- Anmeldung 01.11.2025 – 28.02.2026, 23.59 Uhr: **Startgeld: CHF 100.-**
- Anmeldung 01.03.2026 – 15.03.2026, 23.59 Uhr: **Startgeld: CHF 110.-**

Hier geht's zur Anmeldung: <https://my.raceresult.com/356513/>

Für **zusätzliche 15.-** können sich Crewmitglieder ebenfalls am Verpflegungsposten bedienen. Die enthaltenen Speisen/Getränke sind unter 2.9 aufgeführt. Bezahlung online mit der Anmeldung.

Die **Teilnehmer*innenzahl** ist vorerst auf **max. 80** beschränkt. Der Organisator behält sich das Recht vor, die Anzahl der Startberechtigten zu erhöhen oder ev. Nachmeldungen zuzulassen.

2.7. Wettkampf-Regeln

1. Eine Runde misst 6,706 Kilometer (4,167 Meilen), Abkürzungen werden nicht toleriert (DNF)
2. Jede neue Runde beginnt genau 60 Minuten nach dem Start der vorherigen Runde.
3. Es wird jeweils 3, 2 und 1 Minute vor dem Start ein Signalton (Pfeife) ertönen.
4. Alle TeilnehmerInnen starten genau beim Ertönen des Signaltons. Wer nicht pünktlich startet, scheidet aus (DNF).
5. Jede Runde muss innerhalb von 60 Minuten abgeschlossen sein, einschliesslich der letzten Runde.
6. Die TeilnehmerInnen dürfen die Strecke bis zum Abschluss der Runde nicht verlassen.
7. Jegliche Unterstützung von aussen ist untersagt. Dies schliesst auch die Begleitung auf der Strecke durch Dritte mit ein. Ausgeschlossen sind Notfallsituationen und Betreuung in der ausgeschilderten Ruhezone.
8. Hilfsmittel wie Stöcke sind nicht zugelassen.
9. Langsamere Läufer:innen müssen schnellere Läufer:innen passieren lassen.
10. Von 18:00 – 7:00 Uhr ist mit Stirnlampe und Leuchtweste zu laufen.
11. Littering wird mit DNF geahndet.
12. Das Rennen endet erst mit dem Finish der letzten abgeschlossenen Runde des letzten Läufers.
13. Sieger ist, wer die letzte Runde vollständig und allein absolviert hat. Alle anderen Läufer werden mit „DNF“ gewertet.
14. Die geltenden Verkehrsregeln sind strikte einzuhalten, zudem ist Fahrzeugen jederzeit die Durchfahrt zu gewähren.

2.8. Pflichtausrüstung Läufer*innen

- Startnummer (sichtbar, vorne befestigt)
- Transponder (am linken Fussknöchel befestigt, Chip gegen aussen gerichtet)
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien (muss zwischen 18.00 Uhr – 07.00 Uhr eingeschaltet sein)
- Leuchtweste (muss zwischen 18.00 Uhr – 07.00 Uhr getragen werden)

2.9. Verpflegungsangebot im Start-/Zielbereich

Im Rahmen unseres Nachhaltigkeitskonzepts wird konsequent auf die Ausgabe von Einweggeschirr verzichtet. Ein personalisierter Mehrwegbecher wird jedem Teilnehmer zur Verfügung gestellt; ein eigenes **Besteck sowie ein Teller sind jedoch zwingend selbst mitzubringen**.

Warme Speisen (gemäss separatem “Menuplan”)

- Pasta mit Napoli / Bolognese Sauce
- Kartoffel-Gemüse-Gratin (ohne Rahm)
- Pizza-Stücke
- Gerstensuppe (vegi) / Pasta
- Porridge (Hafermilch, Beeren), Agavesaft
- Rührei, Eierspeisen
- Club-Sandwich
- Curry Reis mit Gemüse / Poulet

Kalte Speisen:

- Früchte geschält essbereit (z.B.: Banane, Orange, Trauben, Apfel),
- Salzbrezel
- Gummibärchen
- Parmesan-Stücke
- Gekochte Kartoffeln mit Hüttenkäse
- Trockenfleisch
- Brot
- Nussmischung
- Schokoladenstücke
- Hafer-Schoggi-Taler
- Diverse Kekse

Getränke:

- Isotonisches Getränk (Sponsor)
- Süssgetränke (z.B.: Cola, Apfelschorle, Limonade)
- Kaffee/Tee/Kaffeerahm/Zucker
- Wasser heiss/kalt
- Mineralwasser
- Bouillon

Änderungen an der Speisefolge oder dem Verpflegungsangebot bleiben ausdrücklich vorbehalten.

2.10. Sanitäranlagen

Garderoben, Duschen sowie Toiletten stehen in der Start-/ Zielzone (Mehrzweckhalle) in genügender Anzahl zur Verfügung.

2.11. Erholungszone

In der vor Ort gekennzeichneten «Ruhezone» haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre private «Ausruhezone» einzurichten – first come, first served. S. auch Kapitel 9 Situationsplan.

Zu Beginn bitte euren Platzbedarf minimal halten. Ausgeschiedene Athlet:innen müssen ihre Plätze freigeben.

Wichtig:

- **Zugang zum Gelände ist ab 10:00 Uhr.**
- **Die Organisation stellt kein Camping-Equipment zur Verfügung. Alles nötige Equipment, wie Stühle, Tische, etc. ist selbst mitzubringen.**

2.12. Qualifikation Weltmeisterschaft “Big Dog`s Backyard World Championship”

Momentan noch nicht vollständig geklärt.

2.13. Zeitmessung

Die Zeiterfassung erfolgt mit Transponder. Das System erfasst die Startenden und disqualifiziert, die beim Restart nichtantretenden Teilnehmer*innen, automatisch.

2.14. Preise

Es werden folgende Distanzpreise vergeben:

- ab 25km spezielle Distanzpreise (Abstufungen: >25km / > 50km / >75km / > 100km)
- Buckle ab 100 Meilen (24h/Runden)
- Gesamtsieger*in: Versilberter Buckle (ab 24h/Runden), Gratisstart fürs Folgejahr

Die Preise sind nicht kumulierbar, d. h. jede/r Teilnehmer/in erhält gesamthaft nur einen Preis. Weitere Preise/Finishergeschenke sind zum jetzigen Zeitpunkt nicht vorgesehen.

Änderungen vorbehalten.

2.15. Ergebnislisten

Ergebnislisten werden laufend aktualisiert und sind in Echtzeit unter folgendem Link abrufbar:

<https://my.raceresult.com/356513/>

Parkmöglichkeiten

Die Organisation empfiehlt die Anreise per ÖV. Das Parkplatzangebot vor Ort ist beschränkt. Details dazu sind der Planbeilage zu entnehmen.

2.16. YouTube Livestream

Wir senden während der gesamten Renndauer von min. einem Standpunkt aus. Der Live-Stream ist über folgenden Kanal zu erreichen: <https://www.youtube.com/@startschusscoaching/streams>

Facebook: <https://www.facebook.com/Backyard-Ultra-THE-LAST-LAP-103376318556080>

Instagram: <https://www.instagram.com/backyardultra.thelastlap/>

Webseite: www.thelastlap.ch

Offizielle Webseite USA: <https://bigsbackyardultra.com/>

3. Rennablauf

3.1. Einverständniserklärung

Die unterzeichnete Einverständniserklärung ist beim Bezug der Startnummer abzugeben. Die Startnummernausgabe beginnt am Tag des Rennstarts um 10.30 Uhr.

3.2. Briefing

Eine Viertelstunde vor dem Rennstart findet im Startbereich das Briefing statt. Dabei werden alle sicherheitsrelevanten Aspekte sowie die Wettkampfbegleitet nochmals wiedergegeben. Die Teilnahme ist für alle Athlet*innen obligatorisch.

3.3. Kontrollen

Die Pflichtausrüstung, insbesondere das Tragen der Stirnlampen und Leuchtwesten in der Nacht, wird stichprobenartig während der ganzen Veranstaltungsdauer kontrolliert.

3.4. Wettkampfprogramm (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Was	Wo	Bemerkungen
Samstag 21. März 2026			
10.30 – 11.45	Startnummernausgabe (Abgabe Einverständniserklärung)	Eingang zur Turnhalle	Eintreffen der Athlet*innen
11.45	Briefing	Startlinie	Erläuterungen zum Wettkampf-Reglement
12.00	Hauptstart	Startlinie	
stündlich	Restart	Startlinie	«DNF» wer nicht pünktlich an der Startlinie steht
ab 12.40	Verpflegung «kalte Speisen»	Start-/Zielbereich	
	Verpflegung «warme Speisen»	Start-/Zielbereich	zusätzlich zu durchgehendem «kaltem» Buffet
12.40	Pasta		
18.40	Kartoffel-Gemüse-Gratin		
21.40	Pizza		
00.40	Gerstensuppe (vegi) / Pasta		
Sonntag 22. März 2026			
05.40	Porridge	Start-/Zielbereich	zusätzlich zu durchgehendem «kaltem» Buffet
07.40	Rührei, Eierspeisen	Start-/Zielbereich	zusätzlich zu durchgehendem «kaltem» Buffet
10.40	Club-Sandwich	Start-/Zielbereich	zusätzlich zu durchgehendem «kaltem» Buffet
13:40	Curry Reis		
auf Anfrage, mit Anmeldung (eine Runde im Voraus)	Verpflegung «warme Speisen» Art nach mündlicher Ansage	Start-/Zielbereich	zusätzlich zu durchgehendem «kaltem» Buffet
Montag 22. März 2026			
? Uhr	Siegerehrung	Start-/Zielbereich	abhängig von Renndauer
22.00	Voraussichtlich spätester Zielschluss	Ziel	

3.5. Rennausschluss

Widerhandlungen gegen die Wettkampf-Regeln (siehe Abschnitt 2.7) können zum Rennausschluss führen. Es entscheidet die Rennleitung.

3.6. Zielschluss

Voraussichtlich spätester Zielschluss ist der Montag, 23.03.2026 um 22.00 Uhr.

4. Notfalldienst

Wenn es ganz schnell gehen soll: **Notrufnummer 144**

Kantonsspital St.Gallen
Rorschacher Strasse 95
9007 St.Gallen

https://www.google.ch/maps/dir//Rorschacher+Str.+95,+9000+St.+Gallen/@47.4297688,9.3863542,17z/data=!4m8!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0x479b1e5a2057c3b5:0xb8ab6e0539e7dd34!2m2!1d9.3889291!2d47.4297688?entry=tts&g_ep=EgoyMDI0MTAwOC4wIPu8ASoASAFQAw%3D%3D

5. Versicherungen

5.1. Versicherung des/der Athlet*in

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Jede/r Athlet*in muss über eine persönliche Unfallversicherung verfügen. Diese muss Kosten für Rettungen sowie Heilung einschliessen. Schadenersatzansprüche der TeilnehmerInnen gegenüber dem Veranstalter, gleich aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen.

5.2. Versicherung der Organisation

Der Veranstalter schliesst für die Dauer des Wettkampfes eine Haftpflichtversicherung ab. Diese Haftpflichtversicherung (Police Nr. 502556427, Generali Versicherungen) deckt die finanziellen Folgen seiner Veranstaltung und seiner Helfer.

6. Einverständniserklärung

Ich habe mich hiermit verbindlich für den **Backyard Ultra I THE LAST LAP Goldach 2026** angemeldet und erkläre mein uneingeschränktes Einverständnis zu den Durchführungsbestimmungen dieser Veranstaltung. Ich erkläre ausdrücklich, dass ich gesund und ausreichend trainiert bin, um an diesem Wettbewerb teilnehmen zu können. Sollte sich diese Situation bis zum Wettkampftag geändert haben, werde ich auf den Start verzichten. Ich erkläre ausdrücklich, auf eigenes Risiko bei dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Mir ist bewusst, dass das Laufen auf nicht abgesperrten öffentlichen Wegen und Strassen ein erhöhtes Gefahrenpotential für Leib und Leben mit sich bringt. Mir ist bekannt, dass ich für eine einwandfreie Ausrüstung zu sorgen habe. Ich wurde davon in Kenntnis gesetzt, dass das Strassenverkehrsgesetz für mich bindend ist.

Ich versichere, dass ich keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an die Organisation und deren Helfer*innen stellen werde. Ich erkläre mich ausdrücklich bereit, auf eigenes Risiko an diesem Event teilzunehmen. Weiterhin habe ich mich selbst und das Team ausreichend gegen Unfall und Haftpflicht versichert. Eine Weitergabe der Startteilnahme an eine andere Person ist nicht statthaft.

Für Sachschäden, Verlust der Sportgeräte und Wertgegenstände wird von Seiten des Organisers keine Haftung übernommen. Bitte sorgen Sie selbst für entsprechenden Diebstahl- und Versicherungsschutz. Bei Zuwiderhandlungen, die den ordnungsgemässen Ablauf der Veranstaltung stören oder die Sicherheit der Teilnehmer gefährden können, ist der Veranstalter berechtigt, den jederzeitigen Ausschluss des betreffenden Teilnehmers von der Veranstaltung und / oder eine Disqualifikation vorzunehmen.

Es können keinerlei Regressansprüche bei höherer Gewalt, Disqualifikation oder Verlegung der Veranstaltung erhoben werden. Bei Streckenverkürzungen oder Abbruch der Veranstaltung, welche der Veranstalter nicht zu verantworten hat, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. Die Anmeldegebühr bei Nichtteilnahme wird nicht rückerstattet und auch kein Übertrag auf das Folgejahr.

Ich bestätige hiermit mit meiner Unterschrift, dass ich die Einverständniserklärung durchgelesen habe und ich damit vollumfänglich einverstanden bin. Zudem gestatte ich der Organisation, meine Fotos sowie Videoaufnahmen für nicht kommerzielle Zweck weiterzuverwenden (Instagram, Facebook, ...)

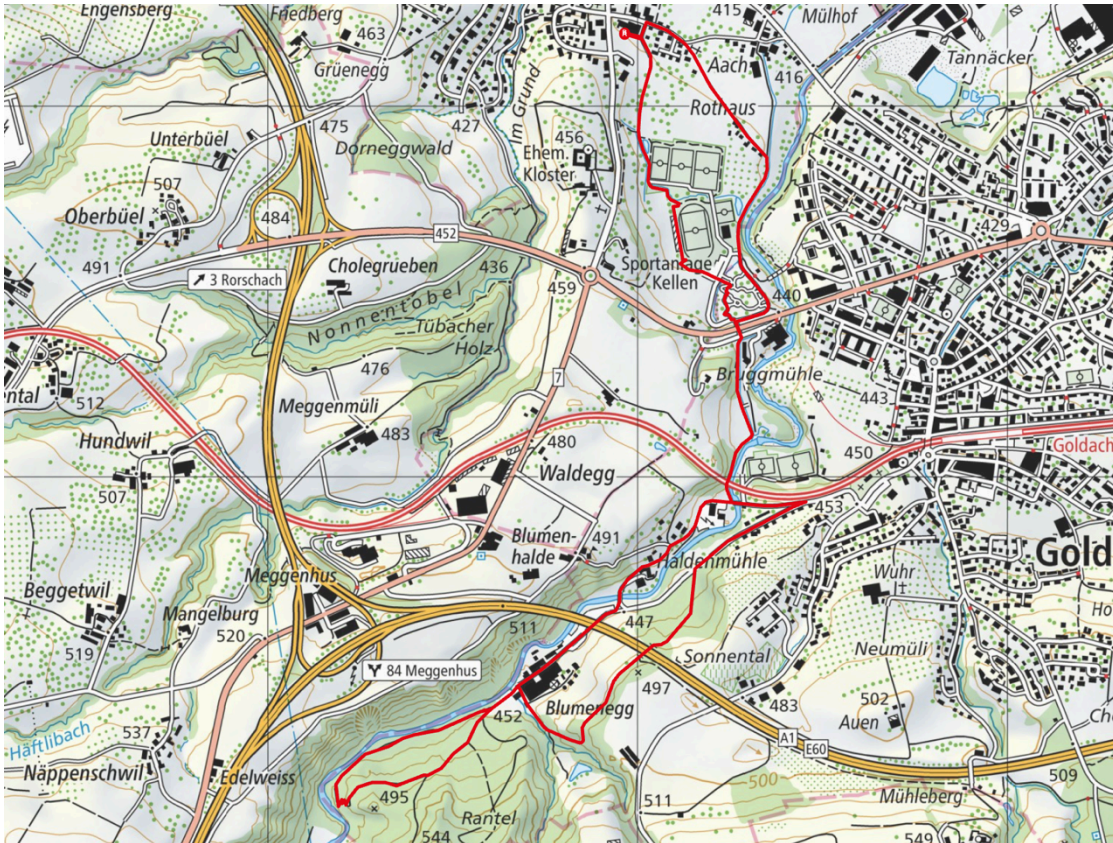
Ort/Datum: _____

Unterschrift

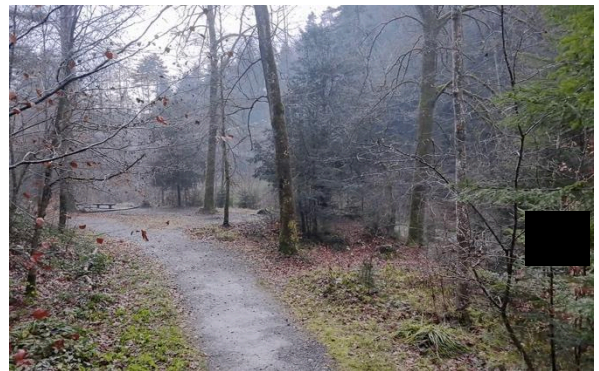
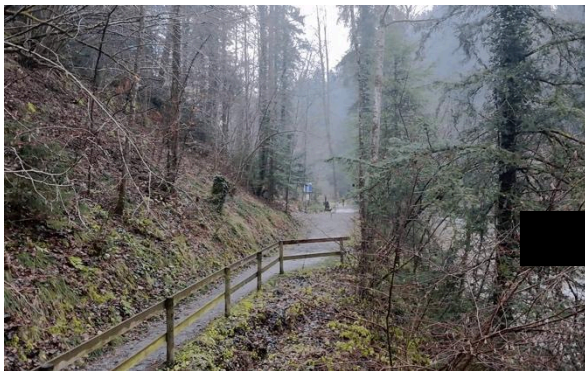
Athlet*in: _____

7. Streckenplan

- Die abgedruckte Laufstrecke ist nicht masstäblich
Link zu detaillierter Karte und gpx-Track: <https://www.thelastlap.ch/Backyard-Ultra-TLL-Goldach>



8. Fotos



9. Situationsplan Eventgelände / Parkplätze

