

Samstag, 10. Januar 2026



RUN 3h | 6h | 12h

Wettkampfreglement

Organisation

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

Racedirector: Constantin Hilt

Datum: Januar 2026
Version: 1.1

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. Rundkurs/Streckenbeschaffenheit	5
2.4. Startzeiten	5
2.5. Startgelder/Kategorien	5
2.6. Anmeldung/Teilnehmer*innenanzahl	5
2.7. Wettkampf-Regeln	6
2.8. Pflichtausrüstung Läufer*innen	6
2.9. Verpflegungsangebot im Start-/Zielbereich	6
2.10. Sanitäreanlagen	6
2.11. Ruhezonen	6
2.12. Zeitmessung	7
2.13. Rangliste/Preise	7
2.14. Parkmöglichkeiten	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	8
4. Notfalldienst	9
5. Versicherungen	10
5.1. Versicherung des/der Athlet*in	10
5.2. Versicherung der Organisation	10
6. Einverständniserklärung	11
7. Streckenplan	12
8. Vorgesehene Strassensperrungen/Umleitungen	13
9. Fotos	14
9.1. Strecke	14
9.2. Start-/Zielgelände	15
10. Situationsplan Eventgelände	16

1. Wissenswertes zu Beginn

1.1. Digitale Dokumente der Veranstaltung

Alle aktualisierten Unterlagen können unter folgendem Link eingesehen und heruntergeladen werden:

https://startschuss.run/3h_6h_12h

Es werden keine Dokumente in Papierform ausgehändigt.

1.2. Fragen

Fragen sind per **WhatsApp / Telefon** an die Organisation **+41 78 744 90 15** zu richten.

2. Beschreibung Wettkampf

2.1. Allgemeines

Bei dieser länger andauernden Laufveranstaltung handelt es sich um einen 3-, 6- bzw. 12-Stundenlauf. Es geht darum, innerhalb der vorgegebenen Zeit möglichst viele Kilometer zu erlaufen. Der Lauf findet auf einem Rundkurs von ca. 1'700m statt.

2.2. Start/Ziel

Als Start- / Zielzone dient die Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34E in 3303 Jegenstorf.

Koordinaten: <https://bit.ly/3w7e5iy>

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

2.3. Rundkurs/Streckenbeschaffenheit

Der genaue Rundkurs ist dem Abschnitt «7. Streckenplan» zu entnehmen. Die Runde ist ca. 1700m lang und mit $\nearrow \searrow$ 12 Höhenmetern pro Runde ziemlich flach. Gelaufen wird zu 100 % auf asphaltierten Strassen, die Strecke ist durchgehend markiert. **Es ist in dieser Jahreszeit nicht auszuschliessen, dass die Strecke eis- bzw. schneebedeckt ist.** Die Strecke ist nur für Anwohner/Zubringer zu den Liegenschaften befahrbar. Für den restlichen Verkehr ist die Strecke gesperrt, Umleitungen werden eingerichtet.

2.4. Startzeiten

Der Start ist auf **Samstag, 10.01.2026, 12.00 Uhr** angesetzt. Die drei Läufe werden gleichzeitig gestartet. Je nach Laufdauer ist der Zielschluss um 15.00 Uhr, 18.00 Uhr oder 24.00 Uhr.

2.5. Startgelder/Kategorien

- **Startschuss RUN 3h:** 03.09.2025 - 31.12.2025: CHF 35
01.01.2026 - 08.01.2026: CHF 50
09.01.2026 - 10.01.2026: CHF 60
- **Startschuss RUN 6h:** 03.09.2025 - 31.12.2025: CHF 50
01.01.2026 - 08.01.2026: CHF 75
09.01.2026 - 10.01.2026: CHF 85
- **Startschuss RUN 12h:** 03.09.2025 - 31.12.2025: CHF 75
01.01.2026 - 08.01.2026: CHF 100
09.01.2026 - 10.01.2026: CHF 110

2.6. Anmeldung/Teilnehmer*innenanzahl

Die **Teilnehmer*innenanzahl** ist vorerst auf **max. 120** beschränkt. Der Organisator behält sich das Recht vor, die Anzahl der Startberechtigten zu erhöhen.

Hier geht's zur Anmeldung: <https://my.raceresult.com/323728/>

2.7. Wettkampf-Regeln

1. Die Teilnehmer*innen dürfen die Strecke bis zum Abschluss der Runde, Ausnahme sind Ruhe- und Verpflegungs-zonen, nicht verlassen.
2. Aus Rücksicht auf die Anwohner gilt spätestens ab 22.00 Uhr generelle Nachtruhe.
3. Die Strecke darf ausschliesslich zu Fuss bewältigt werden (gehend, laufend, Stöcke erlaubt).
4. Ausserhalb der Verpflegungs- und Ruhezonen ist jegliche Unterstützung von aussen untersagt, ausgeschlossen sind Notfallsituationen.
5. Langsamere Läufer:innen müssen schnellere Läufer:innen passieren lassen.
6. Ab 17:00 Uhr ist mit Stirnlampe und Leuchtweste zu laufen.
7. Littering wird mit DNF geahndet.
8. Teilstrecken dürfen durch Anwohner befahren werden (Zubringer). Den Läufer:innen muss deshalb bewusst sein, dass mit geringem Anwohner-Verkehr auf der Strecke zu rechnen ist und sie sich entsprechend zu verhalten haben.

2.8. Pflichtausrüstung Läufer*innen

- Startnummer (sichtbar, vorne befestigt)
- Transponder am linken Fussknöchel befestigt (nach aussen gerichtet)
- Stirnlampe (ab 17.00 Uhr eingeschaltet)
- Leuchtweste (ab 17.00 Uhr)

2.9. Verpflegungsangebot im Start-/Zielbereich

Warme Speisen:

- Spaghetti Napoli (nicht durchgehend)
- Bouillon

Kalte Speisen:

- Bananen
- Orangen
- Erdnüsse
- Salzgebäck
- Schokolade
- Brot

Getränke:

- Isotonisches Getränk (Sponsor)
- Süssgetränke
- Warme Getränke (Kaffee/Tee und dgl.)
- Wasser

Bei den aufgeführten Nahrungsmitteln handelt es sich um ein Mindestangebot. Es stehen daher eher mehr Speisen zur Auswahl.

2.10. Sanitäranlagen

Garderoben, Duschen sowie Toiletten stehen in der Start-/ Zielzone (grosse Turnhalle Gyrisberg) in genügender Anzahl zur Verfügung. Zudem befinden sich im Aussenbereich, direkt an der Laufstrecke, zwei Toiletten.

2.11. Ruhezonen

In der vor Ort gekennzeichneten «Ruhezone» und «Verpflegungszone» haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre private Zone einzurichten - Einrichten erst ab 10:00 Uhr. Der grösstenteils gedeckte Platz in Startnähe ist beschränkt – first come, first served. Ausgeschiedene Athlet:innen müssen ihre Plätze freigeben. Zudem wird innerhalb der Turnhalle (Vorräume/Garderobe) eine weitere Ruhezone eingerichtet.

Eine beschränkte Anzahl von Parkplätzen befindet sich direkt an der Laufstrecke. Hier kann ebenfalls ein privater Verpflegungsposten, z. B. aus dem Kofferraum heraus, eingerichtet werden.

12h-Läufer:innen dürfen ihre PW's, falls dieses aus dem Kofferraum verpflegen wollen, am Rande des «roten Platzes» parkieren (Einweisung vor Ort).

Wichtig:

Die Organisation stellt kein Camping-Equipment zur Verfügung. Alles nötige Equipment, wie Stühle, Tische, etc. ist selbst mitzubringen.

2.12. Zeitmessung

Die Zeitmessung wird professionell, mit Aufschaltung von Online-LIVE Resultaten, durchgeführt. Bei allen Stundenläufen werden die Restmeter vermessen. Hierfür ist die Startnummer beim **Ertönen des Schlussignals am Strassenrand - in Laufrichtung rechts** - zu deponieren.

2.13. Rangliste/Preise

Alle Podestplätze (Wertung Mann/Frau getrennt) der drei Läufe (3h/6h/12h) werden mit einem Preis belohnt. Es werden daher 18 Preise vergeben. Für die weiteren Plätze sind keine Preise vorgesehen. Auf Wunsch kann bei der Anmeldung eine Finisher-Medaille (zzgl. 15.-) mitbestellt werden.

2.14. Parkmöglichkeiten

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

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 Wettkampffregeln nochmals wiedergegeben. Die Teilnahme ist für alle Athlet:innen obligatorisch.

3.3. Kontrollen

Die Pflichtausrüstung, insbesondere das Tragen der Stirnlampen und Leuchtwesten bei Dunkelheit, wird stichprobenartig kontrolliert.

3.4. Wettkampfprogramm (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Was	Wo	Bemerkungen
ab 10.00 Uhr	Zutritt zu Eventgelände	Eventgelände	Eintreffen der Athlet:innen
10.30 – 11.45	Startnummernausgabe	in Turnhalle (1. OG)	
11.45	Briefing (Pflicht)	Startlinie	Erläuterungen zum Wettkampf-Reglement
12.00	Start 3h-, 6h- und 12h-Lauf	Startlinie	
ab 12.15	Verpflegungsbuffet «kalte Speisen»	Eingang zur Turnhalle, links	Nur kalte Speisen
15.00	Zielschluss 3h-Lauf (anschliessend Siegerehrung)	Turnhalle oder roter Platz	
18.00	Zielschluss 6h-Lauf (anschliessend Siegerehrung)	Turnhalle oder roter Platz	
18.00 – 20.00 22.00 – 24.00	Verpflegungsbuffet «warme Speisen»	Eingang zur Turnhalle, links	zusätzlich zu durchgehend «kaltem» Buffet
24.00	Zielschluss 12h-Lauf		
00.15	Siegerehrung 12h-Lauf	Turnhalle	
01.00	Ende der Veranstaltung		

3.5. Rennausschluss

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

4. Notfalldienst

Wenn es schnell gehen soll **Notrufnummer 144**

Inselspital, Universitätsspital Bern
Universitätsklinik für Notfallmedizin
Freiburgstrasse 16c (Rosenbühlgasse 27)
CH - 3010 Bern
<https://g.co/kgs/Rb3H6Jm>

Zu erreichen über die Notfallnummer **T +41 31 632 24 02**

Beim Briefing wird das Vorgehen nochmals mündlich erläutert.

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. 23245461, Generali Versicherungen) deckt die finanziellen Folgen seiner Veranstaltung und seiner Helfer.

6. Einverständniserklärung

Ich habe mich hiermit verbindlich für den **Startschuss RUN 3h | 6h | 12h #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 (Anwohnerverkehr). Mir ist bekannt, dass ich für eine einwandfreie Ausrüstung zu sorgen habe. Ich wurde davon in Kenntnis gesetzt, dass die 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 bei 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 Organisators 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 keine Regressansprüche bei höherer Gewalt, Disqualifikation oder Verlegung der Veranstaltung erhoben werden. Bei Streckenverkürzungen oder Abbruch der Veranstaltung, die der Veranstalter nicht zu vertreten 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,...)

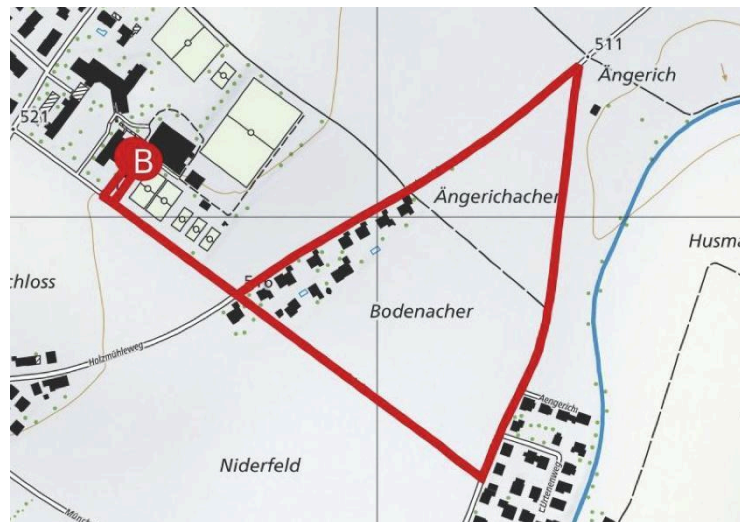
Ort/Datum: _____

Unterschrift

Athlet:in: _____

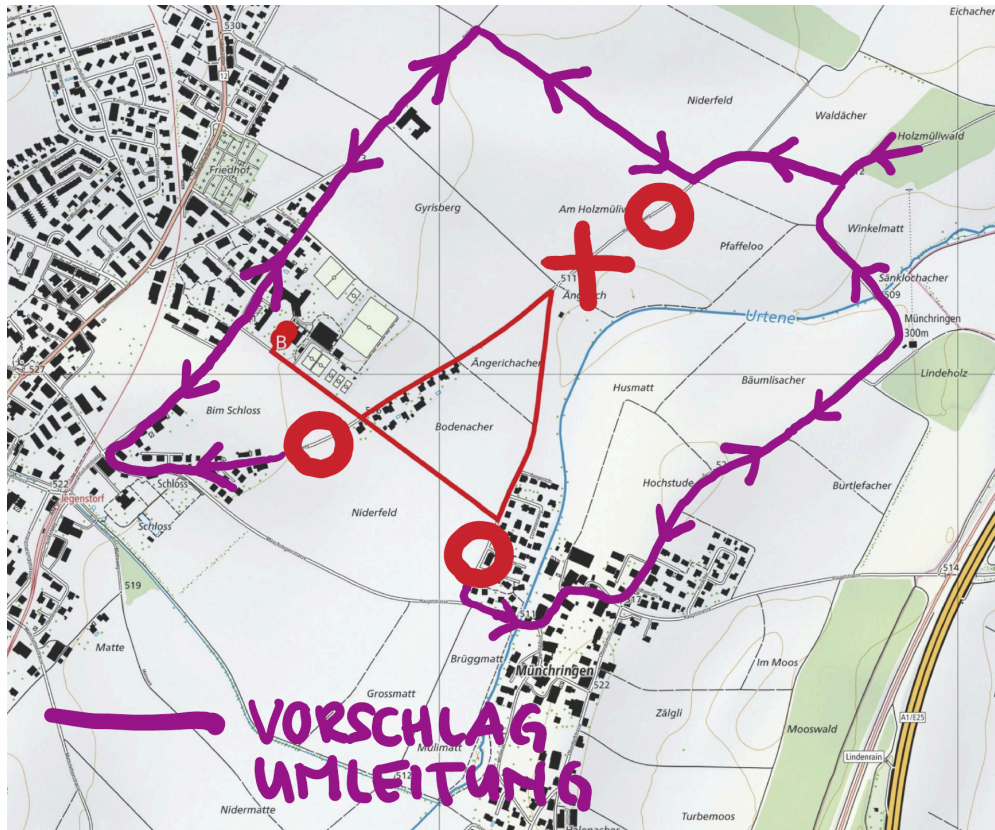
7. Streckenplan

Die abgedruckte Laufstrecke ist nicht massstäblich. Laufrichtung im Gegenuhrzeigersinn.
Link zu detaillierter Karte SchweizMobil: <https://bit.ly/31LQUAC>
(GPS-Track siehe Abschnitt 1.1)



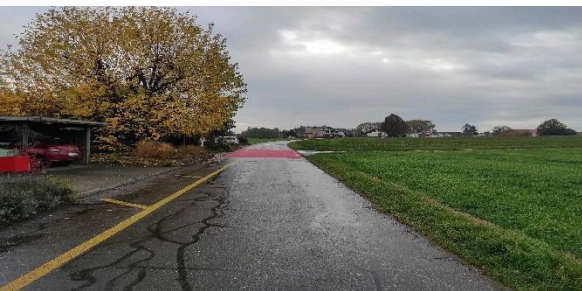
8. Vorgesehene Strassensperrungen/Umleitungen

Es wird nur der motorisierte Verkehr umgeleitet. Anwohnerverkehr ist erlaubt.



9. Fotos

9.1. Strecke



9.2. Start-/Zielgelände



10. Situationsplan Eventgelände

