



Teilnehmer- Informationen

Dein Rheinquelle-Trail von A bis Z





Der Rheinquelle-Trail von A bis Z:

Teilnehmer-Informationen (Stand: 1. Januar)

An- und Abmeldung:

Die Anmeldung zum Rheinquelle-Trail erfolgt über unsere Webseite und wird durch unseren Partner Datasport abgewickelt. Eine Abmeldung vom Rheinquelle-Trail ist nicht möglich. Es gibt lediglich die Möglichkeit, auf die jeweils andere Strecke zu wechseln oder einen Ersatzteilnehmer zu melden. [👉 Streckenwechsel / 👉 Ummeldung]

Anreise

Wir empfehlen eine Anreise mit SBB, RhB und Matterhorn Gotthard Bahn, diese ist im Startgeld inklusive [👉 Swiss Runners Ticket]. Der Bahnhof Sedrun befindet sich wenige Gehminuten von Start und Ziel entfernt. Anschlüsse gibt es über das Netz der SBB via Göschenen, Andermatt und Oberalp Pass oder über die Rhätische Bahn via Chur und Disentis. Bei der Anreise mit dem Auto stehen in Sedrun verschiedene Parkplätze im Ortsgebiet zur Verfügung. Das Angebot der Parkplätze in der Nähe des Start- und Zielbereichs ist stark begrenzt. Mehr Informationen zur Anreise gibt's unter bit.ly/rqt_anreise.

Aufgabe des Rennens

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Rheinquelle-Trail vorzeitig beenden, müssen sich zwingend und umgehend abmelden. Dies kann bei einem der offiziellen Sanitäts- oder Verpflegungsposten, bei einer Zwischenzeit oder telefonisch unter +41 81 920 40 33 erfolgen. Durch das Ausbleiben einer Abmeldung verursachte Suchaktionen werden der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer in Rechnung gestellt. Eine Rückkehr zu Start und Ziel erfolgt in Eigenregie. Wir empfehlen bei Aufgabe des Rennens die Nutzung der Matterhorn Gotthard Bahn ab Oberalp Pass oder Tschamut. Bei einer Aufgabe des Rennens gilt die Startnummer am Samstag, 8. Juli, vom Oberalp Pass oder von Tschamut bis Sedrun als Fahrkarte.

Besenläufer

Am Schluss des Rennens sind unsere Besenläuferinnen und Besenläufer unterwegs. Sie begleiten die aktuell letzte Läuferin oder den aktuellen Läufer und informieren die Streckenposten und Bergrettung über den Rennschluss. ACHTUNG: Die Besenläuferinnen und Besenläufer sind damit potentiell erst nach den Cut-Zeiten an den entsprechenden Posten. Auch Läuferinnen und Läufer, die vor oder mit der Besenläuferin oder dem Besenläufer den entsprechenden Kontrollposten erreichen,

können aus dem Rennen genommen werden. Die nächste Besenläuferin oder der nächste Besenläufer startet jeweils mit der Cut-Zeit und ist damit dann neuer Schluss des Rennens. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Rennen aufgrund verpasster Cut-Zeiten aufgeben müssen, sind für ihren Rücktransport zu Start und Ziel selbst verantwortlich. Die Abmeldung erfolgt bei einem der offiziellen Sanitäts- oder Verpflegungsposten oder telefonisch unter +41 81 920 40 33 [👉 Aufgabe des Rennens]

Briefing

Für die aktuellsten Informationen zu Rennen, Wetter und weitere Updates bieten wir für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Vorabend zum Start ein ausführliches Briefing an. Dieses findet am Freitag, 7. Juli, um 18 Uhr auf dem Event-Gelände im Bereich von Start und Ziel statt. Ein Kurzbriefing gibt es darüber hinaus am Samstag, 8. Juli, jeweils wenige Minuten vor dem Start.

Duschen & Umkleiden

Die Duschen und Umkleiden für den Rheinquelle-Trail befinden sich in der Halla Plurivalenta Dulezi, in der sich auch die Startunterlagenausgabe befindet, in unmittelbarer Nähe von Start und Ziel.

Foto-Service

Offizieller Fotoservice des Rheinquelle-Trails ist Alphafoto. Das Unternehmen aus Dietikon gehört in Sachen Qualität und Service zu den führenden Partnern für Sportevents in der Schweiz. Bitte denke daran, auch für den Fotoservice Deine Startnummer jederzeit sichtbar zu tragen. Mehr Informationen gibt's unter alphafoto.com.

Gefahrenstellen

Beide Wettkämpfe des Rheinquelle-Trails finden weitgehend in hochalpinem Gelände statt. Das Laufen in diesem Gelände erfordert Umsicht und Erfahrung und eine Einteilung der Kräfte und ist jederzeit mit Gefahren verbunden. Das OK des Rheinquelle-Trails ist jederzeit bemüht, Abschnitte mit besonderem Gefährdungspotential zusätzlich zu kennzeichnen und zu sichern. Im Grundsatz ist eine abschüssige, wechselhafte und auch rutschige sowie stellenweise ausgesetzte Wegführung Teil eines Traillaufes im Hochgebirge. Dies erfordert ein jederzeit an die Gegebenheiten und das eigene Können angepasstes Lauftempo. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Rheinquelle-Trails startet auf eigene Gefahr und erklärt mit der Anmeldung zum Rheinquelle-Trail, dass sie und er den Anforderungen unseres Laufgeländes und der Länge des Rennens gewachsen ist.



Höhenprofile

Die Höhenprofile der beiden Rennen des Rheinquelle-Trails stehen auf unserer Webseite zur Verfügung. Sie sind ausserdem am Ende dieser Teilnehmer-Informationen eingefügt.

ACHTUNG: Anpassungen und Änderungen der Strecke sind jederzeit und auch kurzfristig noch möglich. Beachte, dass dies unter Umständen auch Änderungen der Höhenprofile oder der Planung der Verpflegungsposten bedeutet. Wir bemühen uns, die entsprechenden Daten jederzeit anzupassen, können dies bei witterungsbedingten kurzfristigen Änderungen aber nicht in jedem Fall garantieren.

Kleiderbeutel

Während des Rheinquelle-Trails nicht benötigte Bekleidung kann in der Halla Dulezi deponiert werden. Das OK des Rheinquelle-Trail und die Gemeinde Tujetsch übernehmen keine Haftung für Bekleidung und Wertgegenstände und empfehlen diese in der Unterkunft zu lassen.

Kontakt

Bei Fragen zum Rheinquelle-Trail nutze unsere Webseite unter rheinquelle-trail.ch. Dort findest Du unser Kontaktformular. Wir antworten gerne und schnellstmöglich. Beachte, dass am Rennwochenende keine Beantwortung von Anfragen über das Kontaktformular mehr möglich ist und wir aus Kapazitätsgründen auch keine direkten Anfragen über die Social-Media-Kanäle STRAVA, facebook oder Instagram beantworten. In dringenden Fällen – insbesondere am Rennwochenende – nutze bitte unsere Hotline unter +41 81 920 40 33 oder kontaktiere unsere Mannschaft direkt vor Ort.

Kopf- und Ohrhörer

Die Benutzung von iPods, Funk- und ähnlichen Geräten sowie Kopf- oder Ohrhörern während des Rennens ist verboten.

Litterung / Müll

Bei den Verpflegungs- und Kontrollposten befinden sich Müllbeutel. Das Wegwerfen jeder Art von Müll auf der Strecke führt zur Disqualifikation – dies gilt auch für Bananenschalen und ähnliche Abfälle.

Mindestgeschwindigkeit

Für den Tgom-Trail und den Marathon sind aus Sicherheitsgründen für verschiedene Stellen des Rennens Cut-Zeiten definiert. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die diese Stellen nicht bis zu diesem Zeitpunkt passiert haben, werden aus dem Ren-

nen genommen. Das OK des Rheinquelle-Trails behält sich vor, aus Sicherheitsgründen – zum Beispiel Regen, Schnee oder Nebel – diese Zeiten anzupassen oder im begründeten Einzelfall auch einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorzeitig aus dem Rennen zu nehmen. [👉 Besenläufer]

Nachmeldungen:

Sofern noch Startplätze verfügbar sind, werden am Freitag, 7. Juli, von 16 bis 19 Uhr und am Samstag, 8. Juli von 6 bis 8.45 Uhr noch Nachmeldungen angenommen. Die Ausgabe der Startunterlagen und Nachmeldungen erfolgen in der Halla Dulezi direkt bei Start und Ziel des Rheinquelle-Trails. Die Bezahlung der Nachmeldung ist bar oder über Twint möglich.

Newsletter

Alle Informationen zum Rheinquelle-Trail gibt es auf unserer Webseite unter rheinquelle-trail.ch, auf den Social-Media-Kanälen des Rheinquelle-Trails unter facebook.com/rheinquelletrail und instagram.com/rheinquelletrail sowie in unserem STRAVA-Club unter strava.com/clubs/rheinquelletrail – und natürlich in unserem Newsletter. Dieser kann unter rheinquelle-trail.ch bestellt werden und ist jederzeit kündbar. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rheinquelle-Trails werden von uns automatisch in den Newsletter-Verteiler importiert. Auch für diese ist eine Abmeldung vom Newsletter selbstverständlich und jederzeit möglich. **ACHTUNG:** Im Falle einer Abmeldung vom Newsletter können wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch kurz vor dem Lauf keine aktuellen Informationen, keine Meldebestätigungen und letzte wichtige Updates zukommen lassen. Wir raten daher von einer Abmeldung ab.

Parken

Es stehen in Sedrun verschiedene Parkplätze im Ortsgebiet zur Verfügung. Das Angebot der Parkplätze ist jedoch begrenzt. Wir empfehlen daher eine 🚗 Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Pflichtmaterial

Die Ausrüstung für die Teilnahme am Rheinquelle-Trail muss den Bedingungen und Anforderungen eines Traillaufes – auch in teilweise weglosem Gelände – angemessen sein. Dazu gehören sowohl entsprechendes Schuhwerk als auch angemessene Bekleidung und Verpflegung. Jeder Teilnehmer ist für seine Ausrüstung selbst verantwortlich. Das OK des Rheinquelle-Trails kann aufgrund der Witterungsverhältnisse kurzfristig vor dem Start Ersatzkleider (gegen Nässe und Kälte) als obligatorisches Material verlangen. Auf der Strecke und im Ziel kann das obligatorische Material mit Stichproben überprüft werden.



Pflichtmaterial ist: Rucksack oder Hüfttasche, Rettungsdecke, Notfallset (elastische Binde), Notruf-Pfeife, Jacke, eine Trinkflasche oder ähnlich mit mindestens 0,5 Liter Fassungsvermögen und Handy. Das OK des Rheinquelle-Trails empfiehlt abhängig von Renndauer und Witterung ausserdem Stirnband oder Mütze, Ersatzbekleidung, Regenjacke, Beinlinge und Ärmlinge und Handschuhe. Der Einsatz von Stöcken ist erlaubt. Im Falle einer Mitnahme von Stöcken sind diese während des gesamten Rennens mitzuführen.

Selbstversorgung

Der Wettkampf findet in teilweiser Autonomie statt. Das heisst, jede Athletin und jeder Athlet muss die Fähigkeit haben, zwischen den Verpflegungs- und Kontrollposten bezüglich Verpflegung, Ausrüstung, Orientierung und Sicherheit zurechtzukommen. Jede Läuferin und jeder Läufer muss während des ganzen Wettkampfes das gesamte vorgeschriebene Material bei sich haben. Das vorgeschriebene Pflichtmaterial kann vor dem Start kontrolliert werden. Die Organisatoren behalten sich weitere Kontrollen auf der Strecke oder im Ziel vor. An den Verpflegungsposten gibt es Getränke und Verpflegung. Beim Verlassen der Verpflegungsposten ist jeder Läufer selbst verantwortlich, dass er der Witterung und seiner Geschwindigkeit angepasst genügend Flüssigkeit und Verpflegung bis zum nächsten Posten bei sich hat. Es gibt neben den offiziellen Verpflegungstationen Brunnen [Tgom, Tschamut].

Persönliche Unterstützung durch Betreuer ist ausschliesslich in den vorgesehenen Zonen bei jedem offiziellen Verpflegungsposten [Streckenplan] erlaubt, diese Zone beginnt 50 Meter vor der Verpflegungsstelle und endet 50 Meter nach dieser. Die Anweisung der Postenchefs ist zu befolgen.

Sicherheit

Die Mitglieder vom Samariterverein und der Bergrettung betreuen die Läuferinnen und Läufer unterwegs und im Ziel. An den Sanitätsposten sind medizinische Helfer im Einsatz. Der Sanitätsdienst und die Postenchefs haben das Recht, Teilnehmer, die Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, für eine bestimmte Zeit oder endgültig aus dem Rennen zu nehmen. Bei Problemen meldet sich ein Läufer beim nächstgelegenen Strecken- oder Sanitätsposten oder informiert über die Notfallnummer +41 81 920 40 33 die Rennleitung oder bei Notfällen direkt die 144.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Rheinquelle-Trails hat sich so zu verhalten, dass sie/er weder sich selbst noch eine andere Teilnehmerin oder einen anderen Teilnehmer oder unbeteiligte Dritte gefährdet. Schnelleren Läuferinnen und Läufern ist – insbesondere in engen Trail-Passagen – jederzeit ein

ungefährdetes Überholen zu ermöglichen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer laufen auf eigene Gefahr. Das OK des Rheinquelle-Trails und die Eigentümer der durchlaufenen Grundstücke übernehmen keine Haftung für Unfälle oder Schäden jeder Art.

In Notfällen gilt: Unfallstelle sichern, Erste Hilfe leisten, Alarmierung über 144.

Siegerehrung

Im Anschluss an den Rheinquelle-Trail findet eine Siegerehrung statt. Ausgezeichnet werden die Top-Drei der Gesamtwertungen Tgom-Trail und Marathon bei Männern und Frauen sowie die Top-Drei der ausgeschriebenen Altersklassen. Die Siegerehrungen sind für 16 Uhr zum Tgom-Trail und 17 Uhr zum Marathon geplant. Änderungen sind jederzeit vorbehalten. Bei Abwesenheit von der Siegerehrung besteht kein Anspruch auf die Preise. Änderungen im Zeitplan sind vorbehalten.

Start

Der Start erfolgt auf dem Gelände der Halla Dulezi in Sedrun. Geplante Startzeiten sind 8 Uhr für den Marathon und 9 Uhr für den Tgom-Trail.

Startnummer:

Die vom OK des Rheinquelle-Trail ausgegebene Startnummer ist während des gesamten Wettkampfes gut sichtbar auf der Vorderseite zu tragen. Ein Abknicken oder Abschneiden von Werbung oder eine anderweitige Veränderung der Startnummer führt zur Disqualifikation.

Startunterlagenausgabe:

Die Startunterlagen für den Rheinquelle-Trail werden am Freitag, 7. Juli, von 16 bis 19 Uhr und am Samstag, 8. Juli von 6 bis 8.45 Uhr in der Halla Dulezi ausgegeben.

Startzeiten

➔ Start

Streckenführung

Die Strecke des Rheinquelle-Trail ist durchgängig markiert. Bis auf einen Abschnitt im Anstieg zum Gipfel des Cavradi verlaufen die Strecken beider Rennen ausserdem auf weiss-rot-weiss markierten offiziellen Wanderwegen oder Forststrassen sowie zu einem kleinen Teil im Bereich von Start und Ziel auf Asphalt.


Rheinquelle-Trail

Tgom-Trail & Marathon: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun



Für beide Strecken können die GPX-Tracks unter rheinquelle-trail.ch heruntergeladen werden. Anpassungen und Änderungen der Strecke sind jederzeit und kurzfristig noch möglich.

Streckenwechsel

Ein Streckenwechsel vom Marathon auf den Tgom-Trail oder umgekehrt ist nur vor dem Start und nach  Ummeldung möglich. Läuferinnen und Läufer, die auf einer anderen als der angemeldeten Strecke starten, werden disqualifiziert. Läuferinnen und Läufer, die für den Marathon gemeldet sind, sich aber entscheiden, nur die Strecke des Tgom-Trail zu laufen, werden im Ziel mit ihrer Zeit erfasst und ausserhalb der regulären Wertung auf die Ergebnisliste des Tgom-Trail übernommen.

Swiss Runners Ticket

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rheinquelle-Trails reisen mit dem Swiss Runners Ticket kostenlos an. Diese gilt vom 3. (Anreise) bis 13. Juli (Rückreise). Einen entsprechenden Buchungscode versenden wir im Juni. Damit kann das Ticket unter www.sbb.ch online gebucht werden. Mehr Informationen gibt's unter <https://www.sbb.ch/de/freizeit-ferien/ideen/angebot.html/veranstaltungen/rheinquelle-trail>. Auf der Rückreise gilt das Ticket nur mit Startnummer.

Toiletten

Im Start- und Zielbereich des Rheinquelle-Trails stehen in der Halla Dulezi WC zur Verfügung. Auf der Wettkampfstrecke gibt es WC an der Maighelshütte, an der Badushütte sowie auf dem Oberalp Pass. Hierbei handelt es sich nur um teilweise öffentliche WC der SkiArena Andermatt Sedrun bzw. am Bahnhof der Matterhorn Gotthard Bahn und der SAC-Hütten. Wir bitten, beim Besuch Rücksicht auf die anderen Gäste zu nehmen.


Transponder

Die Zeitmessung für den Rheinquelle-Trail erfolgt mit Transpondern unseres Partners Datasport. Diese Transponder werden mit den Startunterlagen ausgegeben und sind während des kompletten Rennens zu tragen. Eine Teilnahme am Rheinquelle-Trail ohne Transponder ist nicht möglich und führt zur Disqualifikation. Die Transponder müssen nicht zurückgegeben werden.

Übernachtung

In der Region Disentis Sedrun gibt es eine Vielzahl von Übernachtungsmöglichkeiten aller Preis- und Komfortklassen. Für Angebote hilft das Team von Disentis Sedrun Tourismus unter disentis-sedrun.ch.

Ummeldungen

Die Anpassungen von Namen und Daten oder die Nennung eines Ersatzteilnehmers für den Rheinquelle-Trail muss spätestens am Freitag, 7. Juli, von 16 bis 19 Uhr erfolgen. Ummeldungen und Anpassungen am Renntag sind nicht mehr möglich. Die Anpassungen oder Änderungen müssen von der gemeldeten Teilnehmerin oder dem gemeldeten Teilnehmer persönlich erfolgen oder durch die neue Teilnehmerin oder den neuen Teilnehmer mit einer schriftlichen Vollmacht belegt werden. Für die Bearbeitung des Teilnehmerwechsels wird eine Gebühr von CHF 20.00 erhoben. Bei Nichtabholung der Startunterlagen oder Nichtantritt verfällt jeder Anspruch. Die Ummeldung auf eine andere Strecke ist ebenfalls möglich.  Streckenwechsel

Verpflegung

Auf der Strecke des Tgom-Trails gibt es eine Verpflegungsstelle, auf der Strecke des Marathons sechs. Die Verpflegungsstellen sind in der Streckenkarte und im Höhenprofil des Rheinquelle-Trails markiert und werden auf der Strecke durch Hinweisschilder angekündigt. Genaue Kilometer- und Höhenangaben der Verpflegungsstellen, die auf dem Tgom, in Tschamut und an der Maighelshütte geplant sind, finden sich im Höhenprofil. Angeboten werden Wasser, von PowerBar Iso Active, PowerBar PowerGel, PowerBar-Riegel Energize, Bananen sowie im Einzelfall Bouillon und Brötli mit Bündner echtem Bergkäse® aus der Sennaria Surselva in Disentis.

Vorzeitiger Rennauschluss

Das Ende des Rennens bildet ein Besenläufer, der die letzte Läuferin oder den letzten Läufer begleitet und auch für die Voluntaris auf der Strecke das Ende des Rennens markiert. Der Besenläufer hat in begründeten Fällen und in Rücksprache mit der Rennleitung das Recht, Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die potentiell ihre oder die Sicherheit Dritter gefährden, vorzeitig aus dem Rennen zu nehmen.

Wohnmobil

In der Region Disentis Sedrun gibt es zwei Campingplätze. Für die Übernachtung auf dem Campadi Rein in Sedrun und dem TCS Camping Fontanivas in Disentis empfehlen wir eine Reservierung. Mehr Informationen gibt's unter campadi-rein.ch und bit.ly/rqt_tcscamping.

Das Kleingedruckte

Das OK des Rheinquelle-Trails hat diese Informationen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Aktualisierungen, Änderungen und Fehler sind vorbehalten.