



11. Lauf der Trolle (Raid des Trolls)

Etappen-Trail-Lauf in Norwegen vom 11. - 19. Juli 2010



Neu: Zwei Strecken zur Auswahl!

170 km in 6 Etappen

oder

90 km in 6 Etappen

Nach dem Wettkampf: Verlängerung für einen Aufenthalt in Bergen möglich.

Dieser Etappen-Ultralauf ist eher echtes Spektakel, als „nur“ ein simpler Trail-Lauf:

170 km oder 90 km werden in 6 Etappen zurückgelegt – Läufer und Walker erwarten wilde Trails in faszinierenden Landschaften entlang der schönsten Fjorde Norwegens. Zu dieser Jahreszeit nimmt sich die Sonne um Mitternacht gerade mal die Zeit, um kurz hinterm Horizont zu verschwinden; fantastische Wälder, bizarre Felsen und geheimnisvolle Wasserflächen sind nahezu 24 Stunden lang im Tageslicht zu bewundern. Überhaupt: Seid Ihr bereit für ein Rendezvous mit den frechsten Trollen Norwegens?

Ein Etappen-Ultra-Lauf für (nahezu) jede und jeden: Läufer wie Walker können auf beiden Streckenlängen teilnehmen (ein ärztliches Attest ist allerdings Voraussetzung).

Preisverteilung (170 km und 90 km): Gesamt, Männer/Frauen (Hauptklasse), Senioren (Veteranen) 1, 2 und 3, Teamwertung (3 Personen/Team).

Kosten pro Person

- 1.700 Euro (1.000 Euro für Begleitpersonen) für die ersten 25 Anmeldungen, danach 1.750 bzw. 1.050 Euro.
- Jeder Anmeldung ist nur dann gültig, wenn 400 Euro (250 Euro für Begleitpersonen) Anzahlung auf u.g. Konto überwiesen wurden.
- Im Preis inbegriffen: Flugreise (Hin- und Rückflug) nach Bergen/ Norwegen von einem deutschen Flughafen (Details auf Anfrage); Verpflegung (wird während des Wettkampfes von der Organisation zur Verfügung gestellt); Übernachtungen (im Zelt), Transfer.
- Nicht im o.g. Preis: persönliche Ausgaben, Reiserücktrittsversicherung, Verlängerungsaufenthalt in Bergen.

Reiserücktritt

- Kosten bei Reiserücktritt (nach verbindlicher Anmeldung) vor dem 1. April 2010: 80 Euro
- Bei Reiserücktritt nach dem 1. April muss leider die Vorauszahlung einbehalten werden.
- Die vollständige Teilnahmegebühr muss bis spätestens zum 31.5.2010 bei uns eingegangen sein. Jeder Rücktritt von der Teilnahme beim „Raid des Trolls“ nach diesem Datum zieht die vollständige Einbehaltung der Teilnahmegebühr nach sich. Wir empfehlen dringend, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen!



Lauf der Trolle/Raid des Trolls 2010



Programm

Sonntag, 11. Juli 2010: Anreise (Flug nach Bergen von einem deutschen, schweizerischen oder österreichischen Flughafen, Details auf Anfrage). Transfer zum Campingplatz Ovre-Ardal

Montag, 12. Juli 2010: Akklimatisierung und Prolog (Streckenlänge: 13 km)

Dienstag, 13. bis Donnerstag 15. Juli 2010:

2. Etappe: 20 oder 15 km

3. Etappe: 45 oder 15 km

4. Etappe: 30 oder 14 km, danach Transfer nach Flam

Freitag, 16. und Samstag 17. Juli 2010:

5. Etappe: 28 oder 18 km

6. Etappe: 34 oder 15 km

Sonntag, 18. Juli 2010:

Tag zur freien Verfügung in Flam. Frühstück im Restaurant und abends feierliches Diner mit Preisverleihung (Mittagessen wird nicht von der Organisation gestellt!).

Montag, 19. Juli 2010:

Rückflug nach Deutschland, Österreich, Schweiz.

Änderungen am Programmablauf vorbehalten.

Material

Was Sie mitbringen sollten:

Einen (warmen) Schlafsack, eine (möglichst aufblasbare) Camping-Iso-Matte, warme Bekleidung fürs Gebirge, Regenbekleidung, Sommerbekleidung. Sonnenschutz (Creme und Brille), Mückenschutz, eine Trillerpfeife, einen Camping Gas-Brenner für Norm-Kartuschen C206 (die Kartuschen werden von der Organisation gestellt). Eine Trinkflasche, ein Messer, eine Gabel, einen Löffel, einen Topf, eine Trinkschale und einen Plastikteller. Eine kleine Thermoskanne (sehr wichtig), eine Stirnlampe, eine Überlebensdecke, mindestens 2 Paar Laufschuhe (oder Walking-Modelle für Marschierer). Acht Sicherheitsnadeln (fürs Dossard). Die Zelte werden von der Organisation gestellt!

Verpflegung

Im Gegensatz zu vielen anderen Etappen-Ultraläufen, müssen die Teilnehmer ihre Etappen-Verpflegung zwar jeweils transportieren, die dafür notwendigen Nahrungsmittel werden allerdings von der Organisation gestellt.

Es handelt sich hierbei in erster Linie um Nahrungsmittel, die für Ausdauersportler besonders geeignet sind (wie etwa Nudeln etc.) – alle zwei Tage gibt es abends ein Barbecue mit frischem Lachs aus der Region und weiteren kulinarischen Überraschungen.

Wichtige Papiere

- Personalausweis oder Reisepass (mindestens 6 Monate Gültigkeit)
- Ein ärztliches Attest für Teilnahme an einem mehrtägigen Laufwettkampf (nicht älter als 3 Monate)

Begleitpersonen

Begleitpersonen sind beim Raid des Trolls 2010 herzlich willkommen. Jeder zusätzliche Applaus mitten in der Wildnis wird Balsam für die Teilnehmer des Rennens sein! Sie erhalten selbstverständlich eine Preisreduktion (im Vergleich zu den Wettkampf-Teilnahmegebühren, siehe Kosten pro Person).

Aus organisatorischen und infrastrukturellen Gründen ist es uns allerdings nicht möglich, ein spezielles Programm für Begleitpersonen durchzuführen.

Daher bitten wir Sie, die Tage gemeinsam mit dem Organisations-Team zu verbringen (inklusive Verpflegung und Übernachtung in Zelten). Wir sind uns sicher: Auch für Sie wird der Raid des Trolls// Lauf der Trolle ein unvergessliches Erlebnis werden!

Akkreditierung/Teilnahmeformular

Mit dieser Akkreditierung melde ich mich verbindlich zum Lauf der Trolle/Raid des Trolls 2010 in Norwegen an. Schadensersatzansprüche des Teilnehmers gegenüber dem Veranstalter, gleich aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen. Dies gilt nicht, soweit der Veranstalter seine gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt haben oder wenn wegen dem Veranstalter zurechenbarer Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit oder der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten zwingend haftet wird. Ich bin bereit, mich Kontrollen zu unterziehen, die von der Wettbewerbsjury angeordnet werden. Ich kenne und akzeptiere die Teilnahmebedingungen und das gültige Reglement. Ich bin mit der Veröffentlichung von Bildmaterial aus der Rennveranstaltung einverstanden.

Ich erkläre mit meiner Unterschrift die Teilnahme an der Rennveranstaltung auf eigenes Risiko und dass ich ausreichend gegen Unfälle versichert bin. Ich erkläre ausdrücklich, dass ich die Regeln, Vorschriften und Bedingungen gelesen habe und akzeptiere. Ferner erkläre ich mit Veranstaltungsbeginn verbindlich, dass gegen meine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seine gesundheitlichen Voraussetzungen zur Teilnahme am Lauf der Trolle/Raid des Trolls selbst, gegebenenfalls durch Konsultation eines Arztes zu prüfen und auf Verlangen des Veranstalters die Unbedenklichkeit der Teilnahme nachzuweisen.

Akkreditierung/Teilnahmeformular

Lauf der Trolle/Raid des Trolls 2010

Bitte ausfüllen, unterschreiben und zusammen mit Passfoto an folgende Adresse schicken:

Raids et Aventure
Paul Vilcot
29. Domaine de Chateau Gaillard
94700 Maisons Alfort / France



Informationen zum Rennen (in Deutsch) bei:

Semikolon, Stefan Kunst, 76437 Rastatt
Tel.: +49.7222.154275 oder info@semikolon.de

Gleichzeitig bitten wir um eine Überweisung von 400 Euro Anzahlung (250 Euro für Begleitpersonen) auf folgendes Konto:

La Banque Postale, Centre de la Source, 45900 La Source Cedex 9, France
Kto. Nr 4099425M033
IBAN: FR98 2004 1010 1240 9942 5M03 356
BIC: PSSTFRPPSCE

Hinweis: Erst nach Eingang der Anzahlung können wir Ihnen aus organisatorischen Gründen eine Bestätigung Ihrer Anmeldung zusenden. Dann erhalten Sie auch weitere Details zum Rennen und zur Reise!



Lauf der Trolle



Läufer

Walker

Begleitperson

Name _____

Vorname _____

Geschlecht:

M

W

Beruf _____

Geburtstag _____

Straße _____

PLZ _____ Stadt _____

Land _____

E-Mail _____

Tel.: _____

Tel.: mobil _____

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und stimme diesen zu

Datum/Unterschrift _____