



Rulebook

**Einheitliches Rahmen-Rulebook der OCRA Germany
für (Qualifikations-) Rennen in Deutschland**

Inhalt

Abschnitt 1: Allgemeines	4
1.1 Gültigkeit:.....	4
1.2 Verhalten:.....	4
1.3 Beschädigungen:.....	4
1.4 Gesundheit:	4
1.5 Support:.....	5
1.6 Marshalls:.....	5
Abschnitt 2: Teilnehmer:	6
2.1 Anwesenheit:.....	6
2.2 Registrierung:	6
2.3 Athlete Briefing:.....	6
2.4 Race Nummer / Bib number:	6
2.5 Kleidung und Ausstattung:.....	6
2.6 Drogen und Doping:	7
2.7 Doping Tests:	7
2.8 Athleten mit körperlicher Einschränkung:	7
Absatz 3: Wettkampf und Strecke:	8
3.1 Start:.....	8
3.2 Strecke:	8
3.3 Zeitnahme:	8
3.4 Zeitlimit:	9
3.5 Schlussläufer:.....	9
3.6 Erste Hilfe:.....	9
3.7 Versorgung:.....	9
3.8 Vorrang:.....	9
3.9 Volunteers:	10

3.10 Marshalls/Referees:.....	10
3.11 Hilfestellung:.....	10
3.12 Rennausschluss/Disqualifikation	10
3.13 Foto/Videobeweis:	11
3.14 Hindernisse:	11
3.15 Strafen:.....	11
3.16 Hindernisbeschreibung:.....	12
Absatz 4 Beschwerden:	13
4.1 Beschwerdeverfahren:.....	13

Abschnitt 1: Allgemeines

1.1 Gültigkeit:

Dieses Rulebook ist gültig für Qualifikations-Rennen innerhalb des Wirkungsbereichs der OCRA Germany. Etwaige Ergänzungen können für einzelne Rennen (respektive Rennserien) durch den Veranstalter hinzugefügt werden. Diese sind deutlich für den Teilnehmer zu kennzeichnen. Das Rulebook wird durch den Veranstalter den Läufern und bei Ergänzungen auch der OCRA Germany zur Verfügung gestellt.

1.2 Verhalten:

Alle Teilnehmer verpflichten sich zu sportlich fairem Verhalten während des gesamten Wettkampfes. Sowohl gegenüber sich selbst, als auch gegenüber anderen Teilnehmern, Marshalls, Veranstaltern und Unbeteiligten. Sie akzeptieren das Rulebook und verhalten sich entsprechend.

Streckenbeschilderungen oder Absperrungen dürfen nicht entfernt, beschädigt oder verändert werden.

Intoleranz gegenüber anderen wird ebenso wenig geduldet, wie Aggressionen (physisch, wie psychisch). Ein Verstoß gegen diese Verhaltensweise kann bis zur Disqualifikation und dem Ausschluss vom Rennen führen.

Nicht nur der Veranstalter ist verantwortlich für die Reinhaltung des Eventgeländes und der Strecke, sondern auch jeder einzelne Teilnehmer. Allen Teilnehmern ist es untersagt, Müll auf der Strecke zu hinterlassen. Ein Verstoß kann zur Disqualifikation führen. Zur Müllentsorgung sind die Verpflegungsstationen zu nutzen. Kleidung soll nicht auf der Strecke zurückgelassen werden.

1.3 Beschädigungen:

Es ist verboten, Natur (über die Maße), Hindernisse oder sonstige Dinge Dritter zu beschädigen. Auch private oder öffentliche Einrichtungen/Gegenstände wie Zäune o.ä. dürfen nicht beschädigt oder entfernt werden. Die Teilnehmer sind verantwortlich für ihr Handeln und können ggf. zur Rechenschaft gezogen werden. Im Falle einer Beschädigung ist der Veranstalter berechtigt Personalien an berechnigte Dritte weiterzugeben.

1.4 Gesundheit:

Es wird vorausgesetzt, dass sich alle Teilnehmer in einem guten gesundheitlichen Zustand befinden. Der Teilnehmer ist verantwortlich dafür, dass seine Fitness den Herausforderungen des Wettkampfes entspricht. Falls diesbezüglich Zweifel bestehen, obliegt es dem Veranstalter einen medizinischen Nachweis eines Arztes einzufordern (Die Kosten muss der Teilnehmer tragen).

Ebenfalls ist es dem Veranstalter gestattet, im Zweifel einzelne Teilnehmer aufgrund ihres nicht ausreichenden Gesundheitszustandes vom Rennen auszuschließen.

Der Veranstalter hat dafür Sorge zu tragen, dass an Veranstaltungstagen ausreichend geschultes Rettungspersonal bereitsteht. Neben Ersthelfern und Sanitäts- bzw. Rettungsdienstpersonal sind ggf. Fachdienste (Wasserrettung, Bergrettung) hinzuzuziehen. Sofern Unklarheit über Umfang und Anzahl der medizinischen Sicherstellungsmaßnahmen besteht, hat sich der Veranstalter selbstständig mit der zuständigen Ordnungsbehörde, einem geeigneten Leistungserbringer oder der OCRA Germany in Verbindung zu setzen.

1.5 Support:

Zuschauern und Support-Teams ist es nicht gestattet, Teilnehmer auf der Strecke zu begleiten. Sie müssen außerhalb der Markierung bleiben. Es ist nicht gestattet, dass Support-Teams Nahrung und Getränke anreichen. Dies darf, sofern vom Veranstalter erlaubt, nur an den offiziell eingerichteten Verpflegungsstationen erfolgen. Das Anreichen von Wettkampfbekleidung an den Athleten ist ebenfalls untersagt.

Ausdrücklich erwünscht ist das Anfeuern aller Athleten.

1.6 Marshalls:

Während des Wettkampfes sind ausgebildete Marshalls von OCR international/der OCRA Germany im Einsatz. Alle Marshalls handeln nach diesem Rulebook. Den Anweisungen ist Folge zu leisten. Es werden keine Diskussionen geduldet. Diese können zu Zeitstrafen oder einer Disqualifikation führen. Sollte ein Teilnehmer Probleme mit einem Marshall oder der Entscheidung haben, so muss er mündlich bei dem Marshall „Protest“ anmelden. Diesen muss er gemäß Punkt 4.1 zusätzlich schriftlich bei der Rennleitung einlegen.

Abschnitt 2: Teilnehmer:

2.1 Anwesenheit:

Alle Teilnehmer verpflichten sich, sich rechtzeitig (circa 60 min vor Laufbeginn bzw. individueller Startzeit) auf dem Eventgelände einzufinden und zu registrieren. Der Teilnehmer ist verantwortlich für sein rechtzeitiges Erscheinen.

2.2 Registrierung:

Der Teilnehmer muss sich vor dem Rennen anmelden und registrieren. Es besteht keine Verpflichtung seitens des Veranstalters eine „Tageskasse“ am Veranstaltungstag einzurichten.

2.3 Athlete Briefing:

Sollte es ein offizielles Briefing vor dem Rennen geben, so ist der Teilnehmer verpflichtet, dort rechtzeitig zu erscheinen und an diesem teilzunehmen. Während dieser Briefings werden alle Renn-relevanten Informationen mitgeteilt. Auch Besonderheiten zum Rennen, der Streckenführung, Hindernissen und Strafen werden in einem Athlete Briefing bekannt gegeben. Das selbstverschuldete Fernbleiben ohne triftigen Grund vom Briefing kann sowohl in einer Zeitstrafe, als auch dem Ausschluss vom Rennen münden.

2.4 Startnummer / Bib number:

Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Startnummer. Dies kann eine Nummer auf einem Zettel/Sticker, eine Weste, ein Shirt, ein Stirnband oder die Schrift auf der Haut sein. Die Startnummer ist während des gesamten Rennens deutlich sichtbar (entsprechend der Vorgaben des Veranstalters) zu tragen und darf nicht durch Kleidung verdeckt werden. Bei Verlust ist diese auf Nachfrage dem Marshall wahrheitsgemäß mitzuteilen. Das absichtliche Verdecken oder Ablegen der Startnummer kann zur Disqualifikation führen.

2.5 Kleidung und Ausstattung:

Teilnehmer haben sich entsprechend eines Wettkampfes zu kleiden, sodass sie in der Lage sind, den Wettkampf unbeschadet zu bewältigen. Durch die Kleidung oder mitgeführte Gegenstände darf niemand behindert oder verletzt werden. Die Benutzung von Spikes ist untersagt. Des Weiteren ist es untersagt, gefährliche Gegenstände sowie Waffen oder Glas mitzuführen. Die Benutzung von Action-Cams (in Elite-Wellen) ist ebenfalls nicht erlaubt. Es ist nicht gestattet, Hilfsmittel (Harz, Chalk, Talkum, Steighilfen, Seile....*Aufzählung nicht abschließend*) zu benutzen. Eine Ausnahme bilden hier Handschuhe, Knie- und Ellbogenschoner. Prothesen fallen nicht unter diese Hilfsmittel.

Ein Wechsel der Rennkleidung ist nicht gestattet. Kleidung kann an- oder abgelegt werden, sofern sie bereits beim Start mitgeführt wird. Alle Teilnehmer sollen mit der Kleidung in Ziel laufen mit der sie gestartet sind. Ausnahme bildet das Ablegen von zu warmer Kleidung. Diese kann an den Verpflegungsstationen oder in Absprache mit Volunteers/Marshalls auch an Hindernissen abgelegt werden. Das Ablegen von Kleidungsstücken an Hindernissen, nur um das Hindernis zu überwinden und die Kleidung im Anschluss wieder aufzunehmen ist untersagt. Werden z.B. Handschuhe an einem Hindernis ausgezogen um bessere Griffkraft zu haben, die Handschuhe aber im Trikot mit durch/über das Hindernis gebracht, so gilt dies als regelkonform.

2.6 Drogen und Doping:

Es ist dem Teilnehmer untersagt, vor oder während eines Rennens Dopingsubstanzen oder Alkohol zu sich zu nehmen. Teilnehmer verpflichten sich, sich entsprechend der Charta der Anti-Doping-Organisation zu verhalten.

2.7 Dopingtests:

Der Veranstalter und die OCRA Germany haben das Recht unangemeldete, gezielte, aber auch stichprobenartige Dopingtests durchzuführen.

2.8 Athleten mit körperlicher Einschränkung:

Versehrten Sportlern darf nicht untersagt werden an einem Rennen teilzunehmen. Sie müssen sich jedoch vor ihrer Registrierung beim Veranstalter anmelden. Sie dürfen im Rennen eine extra Hand oder extra Fuß zum Überwinden der Hindernisse benutzen. Dies ist grundsätzlich von einem Marshall zu überwachen und zu bewerten.

Absatz 3: Wettkampf und Strecke:

3.1 Start:

Teilnehmer dürfen nur in der von ihnen gebuchten Startwelle starten. Der Teilnehmer muss selbständig bei der Anmeldung die entsprechende Qualifikationswelle buchen. Auf anderen Startwellen erfolgen ggf. keine Zeitnahmen und diese sind somit auch keine Qualifikationsmöglichkeit.

3.2 Strecke:

Jeder Teilnehmer muss auf der vorgegebenen und markierten Strecke bleiben. Das Abkürzen der Strecke ist verboten und führt zu einer Zeitstrafe oder der Disqualifikation. Verletzt sich ein Teilnehmer, muss er Pause machen oder seine Kleidung richten (zB Schuh schnüren), so darf er nach Möglichkeit keinen nachfolgenden Läufer behindern. Er soll sich nach Möglichkeit an den Streckenrand oder hinter die Streckenmarkierung begeben. Verläuft sich ein Teilnehmer während des Rennens, ist er verpflichtet, den gleichen Weg zurück zu laufen, bis er wieder auf die Strecke kommt. Von dort kann er das Rennen fortsetzen. Sollte ein Teilnehmer die Strecke verlassen (Absicht oder Verlaufen) muss er an der gleichen Stelle auf die Strecke zurückkehren. Hindernisse sind Teil der Strecke und essentieller Bestandteil unseres Sports. Hindernisse sind grundsätzlich zu überwinden. Auch bei einem Penalty-Hindernis **MUSS** der Teilnehmer einen ernstesten Versuch tätigen, das Hindernis zu überwinden. Ein „touch-and-go“ ist nicht zulässig und wird durch die Marshalls unterbunden.

3.3 Zeitnahme:

Jeder Teilnehmer ist verantwortlich, den vom Veranstalter ausgegebenen Zeitnahme-Chip ordnungsgemäß zu tragen und entsprechend zu befestigen. Ohne diesen Chip kann keine Zeitmessung erfolgen. Dementsprechend ist eine Qualifikation für eine Meisterschaft nicht möglich. Ein vom Teilnehmer festgestellter Verlust ist bei der nächsten Gelegenheit dem Veranstalter in Form eines offiziellen Streckenpostens oder aber einem Marshall am nächsten Hindernis mitzuteilen. Bei Verlust des Time Chips steht es dem Veranstalter frei die Startzeit des Teilnehmers auf die Zeit des Startschusses festzulegen, sofern kein Videonachweis der konkreten Startzeit des Teilnehmers festgestellt werden kann.

Gegebenenfalls befinden sich auf der Strecke diverse Zeitnahmematten, welche von den Teilnehmern überlaufen werden müssen. Fehlt eine dieser Zeiten ist nach technischer Prüfung davon auszugehen, dass der Teilnehmer diesen Streckenabschnitt abgekürzt hat und wird somit im Nachhinein disqualifiziert.

3.4 Zeitlimit:

Sofern eine Maximalzeit vom Veranstalter vorgegeben wird, so wird diese im Athlete Briefing unmissverständlich angegeben. Kommt ein Teilnehmer nach dieser Zeit ins Ziel, so kann das Rennen für ihn nicht mehr gewertet werden.

3.5 Schlussläufer:

Sollte der Veranstalter einen Schlussläufer (Sweeper) in dem Rennen einsetzen, so muss es Ziel eines jeden Teilnehmers sein, nicht von diesem überholt zu werden. Sollte der Sweeper einen Teilnehmer dennoch überholen, scheidet dieser zwar nicht aus dem Rennen, jedoch aus der Wertung aus. Somit ist weder ein Podestplatz inklusive etwaiger Preise noch eine Qualifikation möglich. Sweeper laufen eine vorgegebene Pace und bewältigen ebenfalls alle Hindernisse.

Eine Kombination aus Zeitlimit und Sweeper ist möglich. In diesem Fall gilt beides als Ausschlusskriterium.

3.6 Erste Hilfe:

Nach den Gesetzen der Bundesrepublik Deutschland ist jeder der Hilfeleistung verpflichtet. Auch die sportliche Fairness innerhalb des OCR gebietet es, einem verletzten Teilnehmer zu helfen. Mindestens ist jedoch dem nächsten Streckenposten, Marshall oder Volunteer Bescheid zu geben und die genaue Position des Verletzten zu beschreiben. Die Bereitstellung von Rettungskräften / Sanitätern ist durch den Veranstalter zu gewährleisten.

3.7 Versorgung:

Teilnehmer dürfen ihre eigene Verpflegung (Gels, Salzttabletten, Sportlernahrung, etc.) mit sich führen und konsumieren. Der Verzehr von angereichten Nahrungsmitteln und Getränken führt zu einer Zeitstrafe oder zur Disqualifikation. Ausnahme bildet Punkt 1f „Support“. Der Veranstalter ist verpflichtet, ausreichend (der Länge des Wettkampfes und [auch kurzfristig] den Wetterbedingungen angepasst) Verpflegungsstationen mit für alle Teilnehmer ausreichend Getränken und Nahrung bereit zu stellen.

3.8 Vorrang:

Schnelleren Läufern ist an entsprechender Stelle das Überholen zu ermöglichen. Dazu soll sich der schnellere Läufer mit „faster runner on the left/right“, „Läufer links/rechts“ oder ähnlichem eindeutig ankündigen. Am Hindernis haben Teilnehmer im Erstversuch Vorrang gegenüber den Teilnehmern, welche sich in ihrem 2. oder x. Versuch befinden (retry), sofern dies an dem Hindernis zulässig

ist (siehe 3.14). Wenn vorhanden ist die Retry-lane zu benutzen. Diese muss durch den Veranstalter klar gekennzeichnet sein.

3.9 Volunteers:

Bei allen Veranstaltungen im Bereich der OCRA Germany werden Volunteer an den Hindernissen oder sonstigen schwierigen Streckenabschnitten eingesetzt. Sie sollen die Sportler unterstützen (nicht physisch), ihnen Hindernisse erklären wenn notwendig, ihnen den Weg weisen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Ohne Volunteer sind Veranstaltungen nicht realisierbar. Dementsprechend ist ihnen mit Respekt zu begegnen.

3.10 Marshalls/Referees:

Bei Qualifikationsrennen im Bereich der OCRA Germany sind ausgebildete Marshalls einzusetzen. Diese sind für die Einhaltung der Regeln in diesem Rulebook zuständig. (Diese sind über OCR International/ die OCRA Germany zu beziehen) Die Marshalls sind eindeutig durch ihre Kleidung erkenntlich zu machen, sodass sie sich zweifelsfrei von Volunteers unterscheiden. Den Anweisungen eines Marshalls ist Folge zu leisten. Auch im Zweifel soll der Teilnehmer diesen Anweisungen folgeleisten. Mit Marshalls soll nicht diskutiert werden. Solche Diskussionen können zu einer Zeitstrafe führen. Das Widersetzen gegen einen Anweisung eines Marshalls führt zu einer Zeitstrafe von 10 min. oder zur Disqualifikation. Ein Protest gegen die Entscheidung eines Marshalls ist diesem sofort und der Rennleitung spätestens eine halbe Stunde nach Zieleinlauf mitzuteilen. Ohne Marshalls sind faire Qualifikationsläufe nicht möglich. Dementsprechend ist ihnen im Sinne des OCR und der sportlichen Fairness mit Respekt zu begegnen.

3.11 Hilfestellung:

Grundgedanke des OCR ist Gemeinsamkeit, gegenseitiger Respekt und Hilfestellung. Dennoch ist es bei Qualifikationsläufen untersagt anderen Teilnehmern zu helfen oder selbst Hilfe anzunehmen. Hilfe beim Überwinden von Hindernissen führt zur Disqualifikation beider Teilnehmer. Die medizinische Hilfe ist von dieser Regel ausgenommen.

3.12 Rennausschluss/Disqualifikation:

Teilnehmer, welche sich nicht an die Regeln halten riskieren eine Disqualifikation. Bei grob unsportlicher Verletzung der Regeln oder Verletzung der Regeln in gefährdender Art und Weise kann der Veranstalter Teilnehmer auch vollständig aus seiner Rennserie (soweit vorhanden) ausschließen. Jegliche Disqualifikation/Ausschluss eines Teilnehmers ist formlos dem Vorstand der OCRA Germany schriftlich mitzuteilen.

3.13 Foto/Videobeweis:

Der Veranstalter kann zur Steigerung der Fairness und zur Überprüfung der Elitewelle technische Geräte in Form von Foto- und Videokameras einsetzen. Diese können sowohl Hindernisse als auch Strafzonen oder Streckenabschnitte überwachen. Die Aufzeichnungen können zur Auswertung während und nach dem Rennen herangezogen werden. Teilnehmer erklären sich mit der Aufzeichnung und Auswertung durch den Veranstalter und Organe der OCRA Germany einverstanden. Teilnehmer riskieren eine Disqualifikation auch nach dem Rennen, sofern ein Foto/Videobeweis einen vorsätzlichen Regelverstoß offenlegt. Sofern das Foto/Video einen Regelverstoß belegt, kann der Veranstalter Platzierungen aberkennen und damit verbundene Sach- und Geldpreise zurückfordern.

3.14 Hindernisse:

Die Bewertung von Hindernissen obliegt dem Veranstalter. Hindernisse können als Pflichthindernisse oder als Strafhindernisse kategorisiert werden.

- **Pflichthindernisse:** Jeder Teilnehmer muss das Hindernis überwinden. Dafür steht ihm eine unbegrenzte Anzahl an Versuchen zur Verfügung. Dabei ist Punkt 3.8 (Vorrang) zu beachten. Marshalls werden dieses Vorgehen überwachen und begleiten.

- **Strafhindernisse:** Jeder Teilnehmer soll das Hindernis überwinden. Gelingt ihm dies nicht, muss er die für das entsprechende Hindernis vorgesehene Strafe absolvieren.

Für das Überwinden des Hindernisses muss der Teilnehmer mindestens einen ernstzunehmenden Versuch unternehmen, bevor er in die Penalty darf. Die Vorgabe von mehreren Pflichtversuchen ist dem Veranstalter überlassen. Der Veranstalter legt verbindlich vor dem Rennen fest, wie viele Versuche dem Athleten zur Verfügung stehen. Er *kann* dabei sowohl eine Mindest- als auch eine Maximalanzahl von Versuchen vorschreiben. Dies teilt er den Athleten spätestens im Athleten-Briefing mit.

Der/die Versuch(e) muss/müssen durch den Marshall als ernsthafter Versuch erkennbar sein. Das „touch-and-go“-Prinzip (kurzzeitiges Berühren bzw. absichtliche Scheitern bereits zu Beginn des Hindernisses mit dem Ziel, direkt in die Strafrunde/Strafaufgabe zu gehen) ist nicht erlaubt. Es obliegt dem Marshall zu entscheiden, ob es sich um einen ernsthaften Versuch handelt. Entscheidet der Marshall dagegen, muss der Teilnehmer einen erneuten Versuch starten. Eine Diskussion über die „Ernsthaftigkeit“ eines Versuchs mit dem Marshall ist nicht zulässig und kann ggf. sanktioniert werden.

3.15 Strafen:

Die Strafen für das Nichtüberwinden eines Hindernisses können verschieden ausfallen. Es obliegt dem Veranstalter zu entscheiden, ob und welche Strafen für

ein Hindernis angewendet werden. Dies geschieht in enger Absprache mit der OCRA Germany um auch in diesem Bereich Standards zu schaffen. In der Regel soll die Strafe so gewählt sein, dass diese gleich schwierig/zeitaufwendig wie das Hindernis selbst sind oder sogar schwieriger/zeitaufwendiger. Ein Teilnehmer, welcher ein Hindernis in der normalen Geschwindigkeit überwindet, sollte somit immer schneller sein, als ein Teilnehmer, welcher nach dem Nichtüberwinden eine Strafe ausführen muss. Sollte ein Teilnehmer trotz Nichtüberwinden eines Hindernisses keine Strafe, die Strafe nicht vollständig oder auf die falsche Art und Weise ausführen, unabhängig davon, ob er durch einen Marshall aufgefordert wurde, riskiert er eine Zeitstrafe von 10 min oder eine Disqualifikation.

3.16 Hindernisbeschreibung:

Der Veranstalter ergänzt dieses Rulebook mit der Auflistung der Hindernisse und der Vorgehensweise bei der Überwindung des Hindernisses, bzw. was zum „Nicht-Überwinden“ des Hindernisses und somit zu einer Strafe oder einer Disqualifikation führt. Analog zu der Hindernisbeschreibung auf der Website der OCRA Germany.

Absatz 4 Beschwerden:

4.1 Beschwerdeverfahren:

Bis zu einer halben Stunde nach Zieleinlauf kann ein Teilnehmer Beschwerde beim Veranstalter einlegen. Diese kann sich auf das Rennen an sich, die Strecke, die Regeln, die Regelauslegung oder das Verhalten von Marshalls und das Verhalten von anderen Läufern beziehen. Diese Beschwerde muss schriftlich beim Veranstalter eingehen. Der Veranstalter muss ein geeignetes Formular dafür bei der Rennaufsicht vorhalten. Eine Kopie (Foto) ist via Email durch den Beschwerdeführer (Teilnehmer) nachträglich an die OCRA Germany zu senden. Auch die Entscheidung des Veranstalters ist durch ihn selbst der OCRA Germany mitzuteilen.