



RULEBOOK

(Version 11.07.2025)

German OCR Championships



26. Juli 2025,
Schwabmünchen

www.time2run.org

WERTACHY RUN
SCHWABMÜNCHEN POWERED BY TIME2RUN



1.0 Allgemeines

- 1.1 German OCR Championships**
- 1.2 OCR World Series**
- 1.3 Qualifikation OCRWC 2025 & OCREC 2026**
- 1.4 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)**
- 1.5 Streckenplan**
- 1.6 Grundlegendes**

2.0 Hindernisse

- 2.1 Low Wall (A)**
- 2.2 Over UNDER (A)**
- 2.3 High Wall (A)**
- 2.4 Net Crawl 1 (A)**
- 2.5 MyObstacles 1 (B)**
- 2.6 Sandbag Carry (A)**
- 2.7 Tropical Rain (A)**
- 2.8 Rope Climb (B)**
- 2.9 Big Container 1 (A)**
- 2.10 Hay Pyramide (A)**
- 2.11 Tire Road (A)**
- 2.12 Big Pipes (A)**
- 2.13 Big Container 2 (A)**
- 2.14 Balance Trunks (A)**
- 2.15 Swamp Cross 1 (A)**
- 2.16 Mud Crawl (A)**
- 2.17 Water Cross (A)**
- 2.18 Swamp Cross 2 (A)**
- 2.19 Toroz High Rig (B)**
- 2.20 Toroz Firefighters (B)**
- 2.21 Net Crawl 2 (A)**
- 2.22 Water Slide (A)**
- 2.23 MyObstacles 2 (B)**
- 2.24 OVER Under (A)**
- 2.25 MyObstacles 3 (B)**
- 2.26 Toroz Final Rig (B)**
- 2.27 Penalty Loop**

1.0 Allgemeines

1.1 German OCR Championships

Voraussetzung für die Teilnahme an den German OCR Championships ist eine Mitgliedschaft bei der OCRA Germany e.V.!

Die fünf schnellsten Teilnehmer(innen) aus den Altersklassen Seniors (16-39 J.) und Masters (40+ J.) bilden das Podium der German OCR Championships und erhalten ein Preisgeld sowie einen Award (nur Top 3). Der/Die Sieger(in) trägt den offiziellen Titel Deutsche(r) Meister(in) 2025.

Preisgeld:

1. Platz → 400 €
2. Platz → 250 €
3. Platz → 150 €
4. Platz → 100 €
5. Platz → 50 €

Die jeweils drei schnellsten Teilnehmer(innen) aus den Altersklassen Juniors (12-15 J.), Seniors (16-39 J.), Masters (40+ J.) und Adaptive bilden das Altersklassen-Podium der German OCR Championships und erhalten einen Award. Der/Die Sieger(in) trägt den offiziellen Titel Deutsche(r) Meister(in) Altersklasse bzw. Adaptive 2025.

1.2 OCR World Series

Voraussetzung für die Teilnahme an der OCR World Series (internationale Raceserie) ist eine Mitgliedschaft bei einem vom Weltverband FISO anerkannten nationalen Verbandes!

Die drei schnellsten Teilnehmer(innen) aus den Altersklassen Seniors (16-39 J.) und Masters (40+ J.) bilden das Podium der OCR World Series und erhalten einen Award.

1.3 Qualifikation OCRWC 2025 & OCREC 2026

Für die Teilnahme an der Qualifikation zu den OCR World Championships 2025 in Schweden und den OCR European Championships 2026 in Spanien ist KEINE Verbandszugehörigkeit notwendig!

Die ersten fünf Platzierten jeder Altersklasse qualifizieren sich entsprechend unter Berücksichtigung der 50%-Regel.

Altersklassen (m/w):

12/13, 14/15, 16/17, 18/19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, usw.

Beispiele 50%-Regel:

- Platz 5 ist qualifiziert, wenn mindestens 9 oder mehr Teilnehmer in der gleichen Altersklasse an den Start gehen
 - Platz 5 ist nicht qualifiziert, wenn nur 8 Teilnehmer in der gleichen Altersklasse an den Start gehen
 - Platz 4 ist qualifiziert, wenn mindestens 8 Teilnehmer in der gleichen Altersklasse an den Start gehen
 - Platz 4 ist nicht qualifiziert, wenn nur 7 Teilnehmer in der gleichen Altersklasse an den Start gehen
 - Platz 3 ist qualifiziert, wenn mindestens 5 Teilnehmer in der gleichen Altersklasse an den Start gehen
- usw.

1.4 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)

Teilnehmer erhalten bei der Registrierung

- ein Identifikations-Band für das linke Handgelenk
- drei Bänder für das rechte Handgelenk
(Adaptive-Athleten erhalten fünf Bänder*)

Hindernis Kategorie A: „mandatory“

- Pflichthindernis → unbegrenzte Anzahl an Versuchen
- Aufgabe führt zum Verlust aller Bänder → Wertung als DNC (did not complete)

Hindernis Kategorie B: „one try“

- nur ein Versuch
- Bandverlust pro missglücktem Versuch

Bei allen Hindernissen muss ein ernsthafter Versuch unternommen werden, d.h. das komplette Körpergewicht muss ohne Bodenkontakt im Hindernis sein.

Um in die Wertung zu kommen, muss der Teilnehmer alle drei Bänder ins Ziel bringen. Der Verlust aller drei Armbänder vor dem Penalty Loop führt zum DNC (did not complete). Das Rennen darf zu Ende gelaufen werden, der Teilnehmer kommt jedoch nicht in die Wertung.

Penalty Loop

- besitzt der Teilnehmer nach dem letzten Hindernis nur ein oder zwei Bänder, muss der Penalty Loop absolviert werden
- pro Runde (maximal zwei) erhält der Teilnehmer ein Band zurück

*Adaptive-Sonderregel

- der Teilnehmer erhält zu Beginn fünf Bänder. Das letzte Band kann nicht verloren werden, sondern wird pro weiteren ungültigen Versuch an einem A- oder B-Hindernis mit einem Strich markiert (pro Strich = drei Minuten Zeitstrafe).
- Adaptive-Teilnehmer dürfen die Seitenflächen/-Konstruktionen aller Wände und Hindernisse zum Überqueren oder Absteigen nutzen
- bei allen Carries können Stein, Eimer oder Sandsäcke gezogen oder gerollt werden (Damen-Gewichte, sofern vorhanden)
- bei Hindernis „TOROZ Firefighters“ ist es erlaubt, auch die obere Kante der Rohre und die Aufhängung zu nutzen
- Adaptive-Teilnehmer mit Beeinträchtigungen der oberen Gliedmaßen
 - dürfen jeden Teil ihres Oberkörpers (also den Bereich oberhalb der Taille) benutzen, um die Glocke zu läuten
 - dürfen ihre beeinträchtigte Seite auf den Strukturen platzieren, auf denen ein Griff erforderlich ist. Die andere Hand muss jedoch an den Griffen verwendet werden. Falls dies aufgrund unterschiedlicher Höhen von Griffen und Struktur nicht möglich ist, darf die Struktur vollständig für das Hindernis genutzt werden.

1.5 Streckenplan

German OCR Championship/OCR World Series: ca. 10km

German OCR Championship/OCR World Series Juniors: ca. 6,7km

siehe:

www.time2run.org/wp-content/uploads/2025/07/Streckenplanung_WertachXrun_2025_Kids_Masters_Ultras_DM_07072025.pdf

1.6 Grundlegendes

a) Verhalten: Von allen Teilnehmern wird erwartet, dass sich diese gegenüber anderen Teilnehmern, den Judges/Technical Officials (TO) und Dritten sportlich und fair verhalten. Anweisungen der Judges/TO sind jederzeit Folge zu leisten und Entscheidungen zu respektieren. Zuwiderhandlungen, Beleidigungen und aggressives Verhalten werden nicht toleriert und führen zur sofortigen Disqualifikation.

b) Müll/Umwelt: Der Veranstalter ist verantwortlich für die Strecke und das Start-/Ziel-Gelände. Daher wird von allen Teilnehmern erwartet, keinen Müll zu hinterlassen und bereitgestellte Abfalleimer zu verwenden. Leere Trinkflaschen, Kleidung, Ausrüstung sowie sonstiger Müll (z.B. leere Gels etc.) dürfen nicht auf der Strecke zurückgelassen, sondern nur in den bereitgestellten Abfalleimern entsorgt werden. Auch hier führt ein Zuwiderhandeln zur sofortigen Disqualifikation.

c) Beschädigung: Jegliche Art von mutwilliger Beschädigung auf dem Eventgelände oder der Strecke, z.B. an Hindernissen, der Streckenmarkierung, Flora und Fauna etc., führen zur sofortigen Disqualifikation. Teilnehmer haften für alle verursachten Schäden.

d) Gesundheit: Von allen Teilnehmern wird erwartet, dass sie bei guter Gesundheit sind und ihre körperliche Fitness vor dem Rennen garantieren können. Im Zweifelsfall behält sich der Veranstalter das Recht vor, Teilnehmer vom Rennen auszuschließen.

e) Briefing: Ca. 30 Minuten vor dem ersten Start der Championships-Wellen findet das Briefing im Startbereich statt. Dieses ist verpflichtend für alle Teilnehmer.

f) Hindernisse: Keines der Hindernisse darf vor dem Rennen vom Teilnehmer berührt oder getestet werden. Zuwiderhandlungen führen zur sofortigen Disqualifikation!

g) Pacing & Coaching: Es ist verboten, während des Rennens und zu jedem Punkt entlang der Strecke vor, hinter oder neben einem Teilnehmer her zu laufen, ihn zu unterstützen, an Hindernissen zu helfen, zu beraten, Gegenstände zu reichen oder entgegenzunehmen oder ihn über das Renngeschehen zu informieren. Zuwiderhandlungen führen zur sofortigen Disqualifikation!

h) Protest: Es kann gegen eine mögliche Fehlentscheidung eines Judges/TO Protest eingelegt werden. Innerhalb von fünf Minuten nach Zieleinlauf, muss dies beim Judge/TO im Zielbereich mündlich angezeigt werden. Innerhalb von 30 Minuten hat der Teilnehmer die Möglichkeit, ein entsprechendes Formblatt auszufüllen. Dieser Protest wird vom CTO und/oder der Jury zeitnah bearbeitet.

2.0 Hindernisse

Alle Hindernisse müssen selbstständig und ohne fremde Hilfe anderer Teilnehmer oder Dritter bewältigt werden! Zuwiderhandeln führt zur sofortigen Disqualifikation. Ebenfalls ist der Einsatz von Chalk oder ähnlichen Hilfsmitteln verboten. Handschuhe sind erlaubt, müssen aber während des kompletten Rennens vom Teilnehmer mitgeführt werden.

2.1 Low Wall (A)

Regel: Überquere die Wand ohne Hilfe von Anderen. Die Seitenkonstruktion darf dabei nicht verwendet werden, sonst muss der Versuch wiederholt werden.

2.2 Over UNDER (A)

Regel: Unterquere die Konstruktion. Nur Kriechen und/oder Rollen sind erlaubt. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.3 High Wall (A)

Regel: Überquere die Wand ohne Hilfe von Anderen. Die Seitenkonstruktion darf dabei nicht verwendet werden, sonst muss der Versuch wiederholt werden.

2.4 Net Crawl 1 (A)

Regel: Unterquere das Netz. Nur Kriechen und/oder Rollen sind erlaubt. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.5 MyObstacles 1 (B)



Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hängele entlang der hängenden Bretter bis zum Pfahl (nur Hände erlaubt!). Nutze im Anschluss Seile, Netz und Griffe (Hände und Füße erlaubt!) und berühre die Glocke. Die Konstruktion des Gerüsts darf nicht verwendet werden. Wechsel nicht die Lane während des Versuchs.

Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.

2.6 Sandbag Carry (A)

Regel: Trage den Sandsack bis zum Ende der Runde. Fällt er hinunter oder wird eine Pause gemacht, muss von derselben Stelle aus weitergelaufen werden. Werfen oder schieben ist nicht erlaubt.

2.7 Tropical Rain (A)

Regel: Regen ist feuchter Sonnenschein. Genieße die Erfrischung!

2.8. Rope Climb (B)



Regel: Klettere bis ganz nach oben und berühre die Glocke mit der Hand. Hände und Füße dürfen zum Klettern verwendet werden.

ACHTUNG: Drei Versuche! Wird die Glocke nicht erreicht, führt dies zum Verlust eines Bandes!

2.9 Big Container 1 (A)

Regel: Überquere den Container. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.10 Hay Pyramide (A)

Regel: Überquere die Pyramide. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.11 Tire Road (A)

Regel: Überquere die Reifen bis zum Ende. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.12 Big Pipes (A)

Regel: Durchquere das Rohr bis zum Ende.

2.13 Big Container 2 (A)

Regel: Durchquere den Container. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.14 Balance Trunks (A)

Regel: Balanciere über die Stämme/Balken. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.15 Swamp Cross 1 (A)

Regel: Durchquere den Sumpf. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.16 Mud Crawl (A)

Regel: Krieche durch den Matsch. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.17 Water Cross (A)

Regel: Schwimme zur anderen Seite des Ufers und nutze den dafür vorgesehenen Ein- und Ausstieg.

ACHTUNG: Der Einstieg ins Wasser muss kontrolliert vollzogen werden. Kein Kopfsprung, kein Sprung von der Böschung usw.!

2.18 Swamp Cross 2 (A)

Regel: Durchquere den Sumpf. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.19 Toroz High Rig (B)



Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hänge bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Griffe nur mit den Händen, berühre jedoch nicht die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.

2.20 Toroz Firefighters (B)



Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hänge bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Rohre/Seile und Griffe, berühre jedoch nicht die Oberkante des Rohres sowie die Aufhängung, die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.

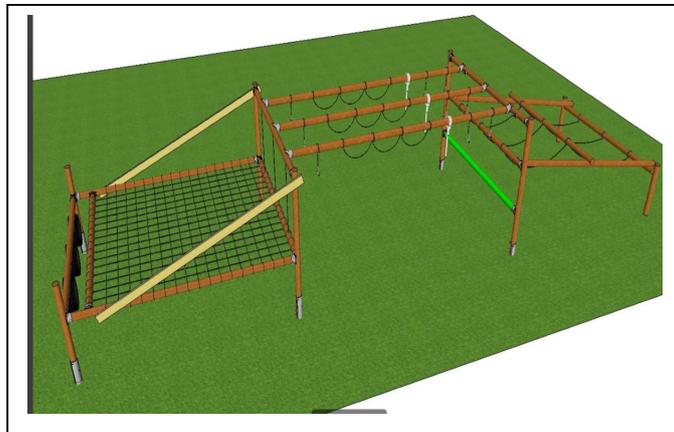
2.21 Net Crawl 2 (A)

Regel: Unterquere das Netz. Nur Kriechen und/oder Rollen sind erlaubt. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke

2.22 Water Slide (A)

Regel: Rutsche nach unten so schnell du kannst und komme heile an!

2.23 MyObstacles 2 (B)



Regel: Starte den Versuch mit der Durchquerung des Reifens. Klettere unterhalb des Netzes entlang bis zum Ende und ziehe dich am Seil hoch. Hängele nun an den Griffen und Seilen bis zum (grünen) Balken und unterquere diesen. Überquere die letzten drei Balken (beginnend mit dem Balken über dem grün markierten Balken) mit Hilfe der Seile. Hände und Füße sind zu jedem Zeitpunkt erlaubt.

Der Versuch ist nur gültig, wenn der letzte Balken korrekt überquert und während des gesamten Versuchs der Boden nicht berührt wird.

2.24 OVER Under (A)

Regel: Überquere die Konstruktion. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.25 MyObstacles 3 (B)



Regel: Beginne den Versuch mit dem Überklettern des kompletten Netzes (rauf, drüber, runter) und steige vom Netz ab auf den Boden. Klettere nun das Seil hinauf, überquere den obersten Balken und steige auf der anderen Seite wieder hinab. Wechsle dabei nicht die Lane und nutze nicht die Seitenkonstruktion des Gerüsts.

2.26 Toroz Final Rig (B)



Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hänge bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Griffe, berühre jedoch nicht die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt. „Figure 4“ ist erlaubt.

2.27 Penalty Loop

Regel: Zeige bei Erreichen des Penalty Loops dem Judge/TO zuerst deutlich deine Bänder. Sind alle drei noch am Handgelenk oder alle Bänder verloren, warte auf das OK des Judges/TO und laufe ins Ziel.

Sofern eines oder zwei der Bänder am rechten Handgelenk durch vorherige Fehler verloren wurden, geht es in den Penalty Loop. Nimm einen dafür vorgesehenen Gegenstand und trage diesen so schnell wie möglich durch die Strafrunde und erhalte ein Band vom Judge/TO zurück. Gehe danach in die zweite Runde (sofern notwendig), erhalte das nächste Band oder renne nach dem OK des Judges/TO's weiter zum Ziel.

ACHTUNG: Die Bänder werden im Ziel nochmals kontrolliert!

Es können kurzfristig Regelkorrekturen erfolgen oder sich die Reihenfolge der Hindernisse ändern. Diese werden spätestens während des Racebriefings unmittelbar vor dem Start mitgeteilt.