



# Reglement

## **SAC Swiss Cup Skitourenrennen und SAC Schweizermeisterschaften**

Herausgegeben von der Technischen Kommission Ski  
Mountaineering des Schweizer Alpen-Club SAC



# Inhaltsverzeichnis

1. Teilnahme.....	3
2. Allgemeine Bedingungen.....	4
3. Material.....	6
4. Klassierung.....	10
5. Umweltschutz.....	12
Anhang – Kategorien.....	13
Anhang – Strecken.....	14
Anhang – Tabelle gemischte Kategorien.....	16
Anhang – Sanktionen SAC Swiss Cup und SAC Schweizermeisterschaft.....	17
Anhang – Zuteilung Sprint.....	19

*\* Im Zweifelsfall gilt die französische Originalversion*



## 1. Teilnahme

- 1.1. Die Wettkämpfe werden in Zweier-Teams oder einzeln ausgetragen. Sie sind offen für Herren-, Damen- und gemischte Teams. Mindestalter ist 15 Jahre.
- 1.2. Die Wettkämpfe der Kategorie Funpop werden nach Angaben des Organisors durchgeführt (Einzelrennen, Zweier- oder Dreier-Teams). Jedoch müssen diese Kategorien klar als Volksklasse (oder Funpop, Open) benannt werden. Die offiziellen Bezeichnungen der Swiss Cup Kategorien dürfen nur auf der entsprechenden Swiss Cup Strecke benutzt werden.
- 1.3. Die Athleten der Nationalmannschaft dürfen nicht in der Volksklasse (Open Kategorie) teilnehmen, falls die Strecke mit derjenigen des Swiss Cups identisch ist.
- 1.4. Alle Teilnehmer, die im SAC Swiss Cup oder an den SAC Schweizer Meisterschaften teilnehmen, erhalten automatisch eine Lizenz vom Sekretariat des Schweizer Alpen-Club SAC.
- 1.5. Läufer und Läuferinnen, die am SAC Swiss Cup oder an der SAC Schweizermeisterschaft teilnehmen wollen, müssen sich an das vorliegende Reglement und an diejenigen der einzelnen Wettkämpfe halten. Für die Anmeldungen sind alle Teilnehmenden selbst verantwortlich.
- 1.6. Die drei Ersten jeder Kategorie müssen an der Preisverleihung des Rennens jeweils anwesend sein. Bei wichtigen und unvermeidlichen Verhinderungsgründen müssen die Organisatoren und die Jury informiert werden. Diese Regelung gilt auch für das provisorische Podium (Flower Ceremony) kurz nach dem Rennen<sup>1</sup> wird<sup>1</sup>). Zuwiderhandlungen gegen die oben erwähnten Regeln können zu Sanktionen oder zur Disqualifikation führen.  
  
<sup>1</sup> In der Regel im Zielareal nach Ankunft der ersten 10 Herren und der ersten 5 Damen).
- 1.7. Teilnahmeberechtigt an den SAC Swiss Cup- und SAC Schweizermeisterschafts-Rennen sind alle Läufer und Läuferinnen, die den Altersvorgaben der jeweiligen Kategorie entsprechen.
- 1.8. Schweizer Bürger und Bürger des Fürstentums Liechtenstein sowie in der Schweiz wohnhafte Läufer mit Niederlassungsbewilligung C sind an SAC Swiss Cup Rennen und SAC Schweizermeisterschaften berechtigt zum Gewinn von Titeln, Podestplätzen und Preisgeldern. Alle anderen Läufer und Läuferinnen werden in der Rangliste des Rennens aufgeführt, sind aber nicht für den Gewinn der Titel und Podestplätze des Gesamtklassements Ende Saison berechtigt.
- 1.9. Die Unfall- und Haftpflichtversicherungen sind persönliche Sache jedes Teilnehmers. Die Veranstalter lehnen jegliche Haftung ab. Es wird empfohlen, eine Versicherung für Hilfeleistungen von Helikopterunternehmen abzuschliessen.



## 2. Allgemeine Bedingungen

- 2.1. Alle Rennläufer und Rennläuferinnen tragen die Startnummer auf dem rechten Oberschenkel. Nummer und Sponsorenaufschrift müssen gut sichtbar sein. Der Organisator kann das Tragen einer zweiten Startnummer (zum Beispiel auf dem Rucksack) verlangen. Die Startnummern dürfen weder gerollt/gefaltet noch geschnitten werden. Der Organisator kann Startnummern nach dem Rennen zurückverlangen.
- 2.2. Ein Hilfsseil ist nach dem Startgelände erlaubt. Der Gebrauch des Seils ist für die Abfahrt, in den Abschnitten zu Fuss (inklusive Portage) sowie in den Wechselzonen verboten.
- 2.3. Das Team darf einen Kontrollposten erst verlassen, wenn es vollständig ist und durch die Kontrolleure registriert wurde. Das Überqueren der Ziellinie muss gemeinsam erfolgen. Nichteinhalten hat Sanktionen zur Folge. Der Abstand zwischen den Teammitgliedern darf maximal 10 m betragen.
- 2.4. Eine eingeholte Mannschaft oder ein eingeholter Läufer muss auf Verlangen die Spur freigeben.
- 2.5. Ein Team oder eine Läuferin in Schwierigkeiten kann selber aufgeben oder durch den Organisator oder den technischen Delegierten des Schweizer Alpen-Club SAC aus dem Rennen genommen werden. Im Fall einer Aufgabe meldet sich das Team beim nächsten Kontrollposten und befolgt die Anweisungen der Rennleitung.
- 2.6. Jede andere Art von Unterstützung (inklusive Tempomacher) ist untersagt.
- 2.7. Alle Rennläufer und Rennläuferinnen sind angehalten, der Streckenmarkierung so nah als möglich zu folgen. Das Nichtbefolgen hat eine Strafe oder Disqualifikation zur Folge.
- 2.8. Alle Rennläufer und Rennläuferinnen sind zur Hilfeleistung von verletzten oder sich in Gefahr befindenden Personen verpflichtet.
- 2.9. Wechselzonen sind ausschliesslich für Läufer und Läuferinnen sowie die Kontrollposten reserviert.
- 2.10. Die Organisatoren können jederzeit Strecken- oder Programmänderungen vornehmen.
- 2.11. Die Nichtbefolgung des Reglements hat Sanktionen oder sogar die Disqualifikation zur Folge.
- 2.12. Proteste müssen schriftlich mit einem offiziellen Formular (erhältlich beim Präsidenten der Jury) bis spätestens 30 Minuten nach Ankunft des Rennläufers/der Rennläuferin bei der Rennjury eingereicht werden. Eine Gebühr von CHF 50.- muss hinterlegt werden. Diese Gebühr wird im Falle einer Annahme des Protests zurückerstattet.
- 2.13. Ein Rekurs gegen den Entscheid der Rennjury muss innerhalb von 5 Werktagen nach dem Rennen an das Sekretariat des Schweizer Alpen-Club SAC erfolgen. Er ist schriftlich und eingeschrieben an die Adresse des SAC, Ski Mountaineering, Rekurskommission, Monbijoustrasse 61, 3000 Bern 14 zu richten.
- 2.14. Die Skitourenrennen unterliegen den Antidoping-Bestimmungen des SAC und der Swiss Olympic Association. Jede Athletin und jeder Athlet, die bzw. der an einem



Rennen teilnimmt, akzeptiert diese Regeln und alle offiziell durchgeführten Kontrollen.  
Die offizielle Liste der verbotenen Wirkstoffe ist diejenige von [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch).

- 2.15. Bei Rennen mit mehreren Starts werden die Läufer und Läuferinnen für den Start gewertet, für den sie sich haben kontrollieren lassen.
- 2.16. Die über dieses Reglement hinausgehenden Regeln der einzelnen Wettkämpfe sind gemäss den Angaben der Organisatoren zu befolgen.



### 3. Material

- 3.1. Das obligatorische Basismaterial (Carbon Material ist akzeptiert) des SAC Swiss Cup und der SAC Schweizer Meisterschaften ist wie folgt:

OBLIGATORISCHES MATERIAL	TEAM	EINZEL	SPRINT	STAFFEL	VERTICAL
Reisepass oder Identitätskarte	X	X	X	X	X
Skier/Bindung	X	X	X	X	X
Skischuhe	X	X	X	X	X
Skistöcke	X	X	X	X	X
Steigfelle (im Minimum 1 Paar und ein Reservepaar für Teams)	X	X	X	X	X
Helm	X	X	X	X	X*
Handschuhe	X	X	X	X	X
Rucksack	X	X	X	X	X*
Oberkörperbekleidung (3-lagig)	X	X	X*	X*	X*
Unterkörperbekleidung (2-lagig)	X	X	X*	X*	X*
LVS	X	X	X*	X*	X*
Lawinenschaufel	X	X	X*	X*	X*
Sonde	X	X	X*	X*	X*
Rettungsdecke	X	X	X*	X*	X*
Sonnenbrille	X	X	X*	X*	X*
<b>ZUSÄTZLICHE AUSTRÜSTUNG DIE VON DER JURY VERLANGT WERDEN KANN</b>					
Vierte Schicht Oberkörperbekleidung					
Eine Kapuze oder Mütze unter dem Helm					
Ein zweites Paar Handschuhe					
Stirnlampe					
Ein zweites Paar Sonnenbrillen					
Steigeisen					
Dynamisches Seil					
Klettergurt					
Klettersteigset					
Pickel					
Kompass					
Höhenmesser					
2 Karabiner					

- 3.1.1. Wenn das gesamte Rennen auf einer gesicherten Skipiste stattfindet, kann der Rennleiter das LVS, die Schaufel und die Sonde als nicht obligatorisch erklären.
- 3.1.2. Wenn die Wetterbedingungen es zulassen, kann das mit einem Stern (X\*) markierte Material vom Rennleiter als nicht obligatorisch erklärt werden.
- 3.1.3. Alle Rennläufer und Rennläuferinnen tragen das obligatorische Rennmaterial während des gesamten Rennens mit. Das Tragen von zwei Rucksäcken durch eine Person ist untersagt.



3.1.4. Ein defekter Ski oder Stock darf jederzeit ausgewechselt werden.

3.1.5. Der technische Delegierte oder die Jury haben jederzeit das Recht, nicht reglementskonformes oder defektes Material abzuweisen.

### 3.2. **Vorschriften für das Läufermaterial :**

3.2.1. Alle Geräte sowie das obligatorische Material müssen gemäss den Anweisungen des Herstellers verwendet werden und dürfen nicht verändert werden.

#### 3.2.2. Pass oder Identitätskarte

Ein Original-Identitätsdokument oder eine Kopie ist während der ganzen Renndauer mitzuführen Die Jury kann das Alter des Rennläufers/der Rennläuferin kontrollieren. Eine falsche Identitätsangabe kann zur Disqualifizierung sowie zum Verlust der SAC Swiss Cup-Punkte der ganzen Saison führen.

#### 3.2.3. Ski und Bindung

Ein Paar Skier Minimalbreite 60 mm und Stahlkanten auf 90% der Länge.

Die Minimallänge der Skier ist:

- Funpop Herren, Senioren, Senioren I + II, Elite Junioren: 160 cm
- Funpop Damen, Damen, Damen I, Juniorinnen, Junioren, Kadettin, Kadetten: 150 cm

Minimalgewicht für Skier und Bindung:

- Skier 160 cm lang oder länger: 650 g, das heisst 1300 g pro Paar
- Skier kürzer als 160 cm: 600 g, das heisst 1200 g pro Paar

Die Skier sind mit einem beweglichen Fersenteil ausgestattet, das beim Aufstieg das Bewegen der Ferse zulässt und sie bei der Abfahrt fixiert. Die Bindung muss eine Seitwärts- und Frontalauslösung zulassen.

#### 3.2.4. Skischuhe

Die Skischuhe müssen über den Knöchel reichen. Die Sohlen (Typ Vibram) müssen mindestens 75% der Oberfläche der Schuhunterseite bedecken und das Profil muss mindestens 4 mm tief sein. Es müssen mindestens 8 Profile an der Ferse und 15 am Vorderteil der Sohle vorhanden sein. Mindestoberfläche der Profile: 1 cm<sup>2</sup>. Die Schuhe müssen steigeisentauglich sein.

Der Gebrauch von Klebeband oder Ähnlichem zum Schliessen der Schuhe ist nicht erlaubt. Sie müssen für Aufstieg und Abfahrt angepasst sein.

Leichten Personen wird empfohlen auf Skischuhe aus Karbon zu verzichten, da sie bei Stürzen zu schwereren Verletzungen führen können.

Minimalgewicht für die Skischuhe (Schale und Innenschuh trocken):

- Alle männlichen Kategorien ausser Kadetten: 500 g, das heisst 1000 g pro Paar
- Alle weiblichen Kategorien und Kadetten: 450 g, das heisst 900 g pro Paar

#### 3.2.5. Skistöcke

Ein Paar alpine oder Langlauf-Skistöcke mit Maximum 25 mm Durchmesser und nicht-metallischen Stocktellern. Abfahrt Typ «Hexenritt» ist verboten. Die Stöcke müssen während den Manipulationen in der Wechselzone auf dem Boden liegen.

#### 3.2.6. Steigfelle



Die Steigfelle müssen frei auf- und abgezogen werden können. Felle von wilden Tieren sind nicht zulässig. Pro Team ist ein Paar Reservefelle mitzuführen, die für die Skis aller Teamkolleginnen und –kollegen passen.

### 3.2.7. Helm

Ein Helm nach UIAA-Norm 106, EN 1077 class B (Ski) und/ oder EN 12492 (Bergsteigen). Der Gebrauch eines Helms, der beide Sicherheitsnormen für Ski und Bergsteigen erfüllt (sog. bi-normierte Helme), wird empfohlen. Der Helm ist obligatorisch während des ganzen Rennens und mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen.

### 3.2.8. Handschuhe

Die Handschuhe müssen die ganze Hand bis über das Handgelenk bedecken und während des gesamten Rennens getragen werden.

### 3.2.9. Ein Rucksack

Er muss so gross sein, dass sämtliches, bei einem Rennen verlangtes Material, darin transportiert werden kann. Der Rucksack muss mit zwei Befestigungspunkten für die Fixierung der Skier ausgestattet sein (Portage).

### 3.2.10. Oberkörperbekleidung (3 Schichten)

Drei Schichten in der Grösse des Teilnehmers

- Eine lang- oder kurzärmelige Schicht je nach Wetter
- Ein langärmeliger Skidress
- Eine winddichte, atmungsaktive und langärmelige Schicht
- Eine vierte Schicht kann vom Organisatoren verlangt werden.

### 3.2.11. Unterkörperbekleidung (2 Schichten)

Zweischichtige Beinbekleidung in der Grösse des Teilnehmers/der Teilnehmerin

- Ein Skidress oder eine Hose
- Eine winddichte und atmungsaktive Schicht

### 3.2.12. LVS

Ein Lawinenverschüttetensuchgerät LVS oder ARVA muss mit drei Antennen gemäss Norm EN 300718 (457 KHz) ausgerüstet sein. , auf keinen Fall im Rucksack. Das LVS muss gemäss den Empfehlungen des Herstellers unter den Kleidern so nahe am Körper wie möglich getragen werden. Das Gerät muss während des ganzen Rennens eingeschaltet sein (Modus Senden). Der Rennläufer/die Rennläuferin ist selber verantwortlich für das einwandfreie Funktionieren des Geräts.

### 3.2.13. Lawinenschaufel

Eine Lawinenschaufel gemäss den Vorgaben der ISMF [oder], die vom Fabrikanten als eine Rettungs-Schneeschaufel bezeichnet ist. Eine Metall-Schneeschaufel wird empfohlen Minimale Oberfläche von 20 x 20 cm und Länge mindestens 50 cm im einsatzbereiten Zustand.

### 3.2.14. Lawinensonde

Eine Lawinensonde von mindestens 240 cm Länge und einem Durchmesser von mindestens 10 mm. Die Bezeichnung „Lawinensonde“ ist vom Hersteller definiert.

### 3.2.15. Überlebensdecke

Eine Überlebensdecke mit einer Fläche von mindestens 1.80 m<sup>2</sup>. Die Bezeichnung «Überlebensdecke» wird vom Hersteller definiert. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist für die Reglementsconformität des Produktes selber verantwortlich.





3.2.16. Sonnenbrille

Eine Sonnenbrille mit UV-Filter oder ein dem Helm angepasstes Visier.

3.3. Zusätzliches Material, das von den Organisatoren verlangt werden kann (Hinweise des Organisators beachten):

3.3.1. Vierte Schicht für die Oberbekleidung

Eine zusätzliche vierte thermische Langarm-Kleiderschicht für den Oberkörper in der Grösse des Läufers mit einem Minimalgewicht von mindestens 300 g.

3.3.2. Ein zweites Paar Handschuhe, atmungsaktiv und winddicht.

3.3.3. Steigeisen

Metall-Steigeisen müssen gemäss UIAA-Norm 153, mit 10 Zacken, davon 2 Frontzacken. Die Steigeisen müssen auf die Schuhe des Teilnehmers eingestellt und mit einem Sicherheitsriemen ausgestattet sein. Im Rucksack müssen die Steigeisen Spitze an Spitze verstaut werden.

3.3.4. Dynamisches Seil

Ein dynamisches Seil nach UIAA-Norm 10 mit einem Durchmesser von mindestens 8 mm und eine Länge von mindestens 30 m.

3.3.5. Klettergurt

Ein Klettergurt nach UIAA-Norm 105.

3.3.6. Klettersteigset

Ein Klettersteigset (Gebrauch für Via Ferrata) nach UIAA-Norm 128.

3.3.7. Eispickel

Ein Eispickel nach UIAA-Norm 152, Minimallänge von 50 cm.

3.3.8. Karabinerhaken

2 Karabinerhaken Typ K „Klettersteige“ nach UIAA-Norm 121.



## 4. Klassierung

- 4.1. Die zum SAC Swiss Cup zählenden Rennen sind im offiziellen, durch die Kommission herausgegebenen Rennkalender aufgeführt. Sieger des SAC Swiss Cups ist der Läufer/die Läuferin mit der höchsten Punktezahl.
- 4.2. Für das Schlussklassement zählen:
- Die 6 besten Resultate, wenn zwischen 10 und 12 Rennen stattfanden.
  - Die 5 besten Resultate, wenn zwischen 8 und 9 Rennen stattfanden.
  - Die 4 besten Resultate, wenn zwischen 6 und 7 Rennen stattfanden.
  - Die 3 besten Resultate, wenn zwischen 3 und 5 Rennen stattfanden.

Im Gesamtklassement werden nur diejenigen Läufer und Läuferinnen aufgeführt, die an mindestens 3 Rennen teilgenommen haben. Für die Kategorien Juniorinnen und Junioren (Strecke P1) werden jeweils ein Resultat weniger als obenstehend berücksichtigt, mindestens aber 3.

- 4.3. Bei Ex-Aequo-Klassierung (Punkte-Gleichstand) entscheidet ein durch die Kommission anfangs Saison definiertes Einzelrennen über das definitive Schlussklassement.
- 4.4. Erstellt werden:
- Eine Gesamtrangliste Scratch für die Kategorien Herren
  - Eine Gesamtrangliste Scratch für die Kategorien Damen
  - Eine Rangliste pro Kategorie gemäss Liste im Anhang

Das Mischen von Mitglieder verschiedener Kategorien in einem Team ist erlaubt; die anforderungsreichere Kategorie zählt jeweils für die Rangliste. Für den SAC Swiss Cup zählt jeweils die individuelle Kategorie; die im Rennen erzielte Zeit ist ausschlaggebend. Die Tabelle zum Kategorienmix siehe Anhang.

- 4.5. Kategorien, in denen an einem Rennen die nicht mindestens 3 Läufer bzw. Teams teilnehmen, werden gemäss den folgenden Regeln zusammengeführt, sofern die Strecke dieselbe ist:
- 4.5.1. P2-Strecken Kategorien: Zusammen mit der jüngeren Kategorie
- 4.5.2. Strecken Kategorien P1 und P0: Zusammengeführt mit der jeweils älteren Kategorie

- 4.6. Meisterschaften
- 4.6.1. An ausgewählten Wettkämpfen werden jedes Jahr die Schweizer Meisterschaften für alle Kategorien ausgetragen. Die Meisterschaften sind im Kalender erwähnt.
- 4.6.2. Anlässlich der Meisterschaften können Kategorien mit zu wenig Teilnehmern durch einen Entscheid der Rennjury zusammengeführt werden.

- 4.7. Prämien und Auszeichnungen  
Gesamtklassement SAC Swiss Cup und Klassemente an SAC Schweizer Meisterschaften:  
Die Preisverteilung erfolgt nach den Modalitäten, die von der Technischen Kommission Ski Mountaineering festgelegt werden. Die Anwesenheit der Medaillengewinner ist obligatorisch. Es werden keine Preise nachgesendet.



- 4.8.** Vertical-, Einzel-, Relay- und Teamrennen  
 Jeder Rennläufer und jede Rennläuferin eines Teams, das sich als Erstes klassiert, erhält 100 Punkte pro Zeit (P/T). Die Punkte der folgenden Teams berechnen sich, indem man den Prozentsatz der Zeit, die sie länger als der Sieger gebraucht haben, von 100 Prozent abzieht. Es wird nach folgender Formel gerechnet:

$$\frac{(\text{Referenzzeit} - \text{Laufzeit}) \times 100}{\text{Referenzzeit}} + 100 = (\text{P/T})$$

Die Referenzzeit ist die Bestzeit der Kategorie des Läufers/der Läuferin.

Beispiel: Die Senioren A und B gewinnen einen Lauf in 4h00'00", Zweite werden der Senior I C und der Senior D in 4h10'00", 25. die Damen E und F in 5h00'00" und 30. werden die Junioren G und H in 5h10'00".

Das Ganze berechnet sich wie folgt:

Läufer/in	Scratch	Senioren	Senioren I	Damen	Junioren
A + B	100 (P/T)	100			
C	95.83		100		
D	95.83	95.83			
E + F	75			100	
G + H	70.83				100

Formel des Läufers/der Läuferin D: 240 Minuten minus 250 Minuten mal 100, geteilt durch 240 Minuten, plus 100 = 95.83 Punkte für seine Zeit.

Jede Läuferin und jeder Läufer, die 99 % länger hat als die Ersten erhält beim Beenden des Laufs 1 Punkt.

Falls das Rennen nicht zum SAC Youth Cup zählt, werden die Kadettinnen und Kadetten bei den Juniorinnen bzw. Junioren rangiert, aber erhalten keine SAC Swiss Cup Punkte.

**4.9. Sprint :**

Die Punkte werden gemäss Renn-Rangliste zugeteilt und auch für das Scratch-Klassament unverändert übernommen.

Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte
1	100	13	40	25	11
2	95	14	35	26	10
3	90	15	30	27	9
4	85	16	28	28	8
5	80	17	26	29	7
6	75	18	24	30	6
7	70	19	22	31	5
8	65	20	20	32	4
9	60	21	18	33	3
10	55	22	16	34	2
11	50	23	14	Folgende	1
12	45	24	12		



## 5. Umweltschutz

Jeder Sportler und jede Sportlerin hat zur Umwelt Sorge zu tragen. Wer während eines Rennens Abfall (Becher, Flaschen, Verpackungen) oder Ausrüstungsgegenstände ausserhalb der Verpflegungsposten zurücklässt oder die Umwelt schädigt, wird bestraft oder disqualifiziert.

*Bei Unklarheiten gilt die französische Version des Reglements.*

*Im Zweifel oder bei fehlender Regel gilt das ISMF Reglement.*



## Anhang – Kategorien

Diese Tabelle gilt für die gesamte Saison, auch für alle Rennen derselben Saison im Dezember des Vorjahres.

### Kategorien 15-20 Jahre

#### SAC Swiss Cup Rennen mit SAC Youth Cup

Geschlecht	Name	Alter	Jahrgang	Strecken
<b>Weiblich</b>	Kadettinnen	15 - 17	2002 - 2004	P0
	Juniorinnen	18 - 20	1999 - 2001	P1
<b>Männlich</b>	Kadetten	15 - 17	2002 - 2004	P0
	Junioren	18 - 20	1999 - 2001	P1

#### SAC Swiss Cup Rennen ohne SAC Youth Cup

Geschlecht	Name	Alter	Jahrgang	Strecken
<b>Weiblich</b>	Juniorinnen	15 - 20	1999 - 2004	P1
<b>Männlich</b>	Junioren	15 - 20	1999 - 2003	P1

### Kategorien Damen und Männer

#### Schweizermeisterschaft

Geschlecht	Name	Alter	Jahrgang	Strecken
<b>Weiblich</b>	Damen	21 - 39	1980 - 1998	P2
	Damen I	40 - ...	... - 1979	P2
<b>Männlich</b>	Seniors	21 - 39	1980 - 1998	P2
	Seniors I	40 - 49	1970 - 1979	P2
	Seniors II	50 - ...	... - 1969	P2



## Anhang – Strecken

Strecken			Höhenunterschiede			
Disziplin		Kategorien		Durchschnittlich	Max.	Min.
Vertical	P0	Kadetten/Kadettinnen	25' +/- 10 min	450	500	400
	P1	Juniorinnen und Junioren	35' +/- 10 min	600	700	500
	P2	Damen und Senioren	45' +/- 10 min	700	900	500
Individuel	P0	Kadetten/Kadettinnen	50' +/- 15 min	700	800	600
	P1	Juniorinnen und Junioren	1h30' +/- 20 min	1100	1300	900
	P2	Damen und Senioren	1h40' +/- 20 min	1600	1900	1300
Equipe	P1	Juniorinnen und Junioren	1h30' – 2h30'	--	1400	--
	P2	Damen und Senioren	2h – 5h	--	3200	--
Relais		(a)		180	200	150
	P0	Kadetten/Kadettinnen	10' +/- 5 min	180	200	150
	P1	Juniorinnen und Junioren		180	200	150
	P2	Damen und Senioren		180	200	150
Sprint	P0	Kadetten/Kadettinnen		3' 30 +/- 30 Sek.	-	70
	P1	Juniorinnen und Junioren	3' 30 +/- 30 Sek.	-	80	60
	P2	Damen und Senioren	3' 30 +/- 30 Sek.	-	90	70

**Alle Zeitangaben sind für die besten Athleten (Kategoriengewinner) angegeben.**

### Skitourenrennen (Aufstieg und Abfahrt)

Vom gesamten Höhenunterschied (positiv + negativ):

- müssen mindestens 85% mit angeschnallten Skiern zurückgelegt werden.
- dürfen höchstens 5% zu Fuss (Wege, Forststrassen, ...) zurückgelegt werden.
- dürfen höchstens 10% mit Skier auf dem Rücken (Grat, Couloirs, ...) zurückgelegt werden.
- Die Strecke muss mindestens 3 Aufstiege aufweisen.
- Der längste Aufstieg darf nicht 50% der gesamten positiven Höhenmeter überschreiten.

Ausnahmen sind möglich, falls von der Kommission genehmigt.

**Staffel + Sprint** (Start vor 14.00 Uhr, ausser das Rennen findet auf einer beleuchteten Piste statt)

Gemäss ISMF-Normen.

Für jede Kategorie (Senioren, Damen und Jugend) ist jede Runde (zurückgelegte Strecke pro Läufer/Läuferin) 150 m bis 180 m lang und beinhaltet 2 verschiedene Aufstiege und Abfahrten. Ein Teil des zweiten Aufstieges wird zu Fuss mit den Skiern auf dem Rucksack zurückgelegt. Die Rennzeit jedes Läufers und jeder Läuferin darf nicht mehr als 20 min. betragen.

Die Staffel-Strecke wird von jedem Staffelläufer und –läuferin zurückgelegt. Kadetten und Junioren dürfen in einer Senioren-Staffel teilnehmen.



Jeder Teilnehmer kann nur in EINER Staffel teilnehmen. (Dies bedeutet, dass ein Junior, der in einer Senioren-Staffel mitläuft, nicht auch noch in einer Junioren-Staffel teilnehmen kann – dies gilt ebenfalls für die Damen).



## Anhang – Tabelle gemischte Kategorien

Team-Rennen, die zum SAC Youth Cup zählen, können von den Kadettinnen und Kadetten als Einzelrennen bestritten werden, wenn das Rennen dies zulässt.

Alle Team-Kombinationen, die in der untenstehenden Tabelle nicht aufgeführt sind, werden in der Kategorie Funpop klassiert und erhalten keine SAC Swiss Cup-Punkte.

### Zweier-Teams

Läufer 1	Läufer 2	Team	Strecke
Kadettinnen	Kadettinnen	Kadettinnen	P0
Kadettinnen	Kadetten	Kadetten	P0
Kadetten	Kadetten	Kadetten	P0
Juniorinnen	Juniorinnen	Juniorinnen	P1
Juniorinnen	Junioren	Junioren	P1
Junioren	Junioren	Junioren	P1
Damen	Damen	Damen	P2
Damen	Damen I	Damen	P2
Damen	Elite Junioren	Elite Junioren	P2
Damen	Senioren I	Senioren I	P2
Damen	Senioren II	Senioren II	P2
Damen I	Damen I	Damen I	P2
Damen I	Senioren	Senioren	P2
Damen I	Senioren I	Senioren I	P2
Damen I	Senioren II	Senioren II	P2
Senioren	Senioren	Senioren	P2
Senioren	Senioren I	Senioren	P2
Senioren	Senioren II	Senioren	P2
Senioren I	Senioren I	Senioren I	P2
Senioren I	Senioren II	Senioren I	P2
Senioren II	Senioren II	Senioren II	P2





## Anhang – Sanktionen SAC Swiss Cup und SAC Schweizermeisterschaft

<b>Obligatorische Ausrüstung</b>			
	<i>Einzel/Team</i>	<i>Vertical</i>	<i>Staffel</i>
Kein LVS oder nicht den Vorschriften entsprechend	Kein Start	Kein Start falls verlangt	
LVS im Rucksack	Disqualifikation	Disqualifikation falls verlangt	
Kein Helm	Kein Start	Kein Start falls verlangt	
Nicht konformer Helm oder unkonformes Tragen des Helmes	Disqualifikation	Disqualifikation falls verlangt	
Nicht reglementskonforme Skibindung	Kein Start / Disqualifikation		
Nicht Tragen der Handschuhe	3 Min	1 Min	
Gebrauch von Steigeisen ohne fixierten Sicherheitsriemen	Kein Start / Disqualifikation	Kein Start / Disqualifikation falls verlangt	
Nicht reglementskonforme Skier oder Schuhe	Kein Start / Disqualifikation		
Für alle vom Reglement verlangten Gegenstände (inkl. Bekleidung), die beim Start fehlen	30 Sek. bis kein Start*		
Für alle vom Reglement verlangten Gegenstände, die am Ziel fehlen	30 Sek. bis Disqualifikation*		

<b>Athletenverhalten</b>			
	<i>Einzel/Team</i>	<i>Vertical</i>	<i>Staffel</i>
Nichtregistrieren vor dem Start	Wird nicht im Klassement geführt		
Nichteinhalten der Strecke	3 Min. bis Disqualifikation*	1 Min. bis Disqualifikation*	
Nichtrespektieren der Sicherheitsanweisungen	3 Min. bis Disqualifikation*	1 Min. bis Disqualifikation*	
Nichtpassieren der Kontrollstelle	Disqualifikation		
Fremde Unterstützung (Tempomacher, Material, Versorgung/Verpflegung)	1 Min. bis Disqualifikation*		
Gefährdung von anderen und/oder sich selbst	3 Min. bis Disqualifikation*		
Fehlendes Fairplay	1 Min. bis Disqualifikation*		
Tragen von nicht konformen Skiern	1 Min.	30 Sek.	
Die Felle sind nicht regelkonform im Renndress oder im Rucksack verstaut	1 Min.	30 Sek.	
Tragen der Steigeisen ausserhalb des Rucksacks	3 Min.	1 Min	
Gefaltete und/oder zerschnittene Startnummern	1 Min.	30 Sek.	
Zurücklassen von Material und Abfällen auf der Rennstrecke	3 Min	1 Min.	
Stöcke nicht auf dem Boden deponiert innerhalb der Wechselzone	1 Min	30 Sek	
Klettersteig-Set nicht korrekt angewendet	3 Min bis Disqualifikation		
Nichterscheinen bei der Siegerehrung	10 Min. (im Wiederholungsfall werden weitere Sanktionen erhoben)		
Jeglicher nicht genannte Verstoss gegen das Reglement und nicht spezifizierte Regeln	1 Min bis Disqualifikation *	30 Sek. bis Disqualifikation*	
Verweigern oder Nichterscheinen bei der Dopingkontrolle	Für 2 Jahre gesperrt		
Positives Ergebnis bei der Dopingkontrolle	Die Disziplinarkammer für Dopingfälle von Swiss Olympic als zentrale Strafbehörde für den Sport beurteilt alle positiven Dopingfälle der Verbände.		

<b>Spezifische Sanktionen im Teamrennen</b>			



Unvollständiges Team beim Kontrollpunkt	30 Sek. bis Disqualifikation*
Teammittglieder kommen nicht miteinander an (max. 10 m Abstand)	30 Sek. bis Disqualifikation*
Unerlaubte Anwendung des Hilfsseils	3 Min. bis Disqualifikation*
Team mit einem Teilnehmer ohne Rucksack	3 Min. bis Disqualifikation*
Team ohne Reservefelle	1Min.

<b>Spezifische Sanktionen im Staffelrennen</b>	
Nichtausführen des Wechsels innerhalb der definierten Zone	Disqualifikation
Derselbe Läufer bzw. dieselbe Läuferin rennt zwei Runden	Disqualifikation

\*Die Rennjury entscheidet  
 Rekursweg siehe oben



## Anhang – Zuteilung Sprint

Die Rangliste des Rennens wird nach den untenstehenden Regeln erstellt. Je nach Anzahl Rennteilnehmer steht es der Rennjury frei, die Organisation entsprechend anzupassen. Das Ziel ist es, so viele Durchgänge wie möglich durchzuführen. Wenn nötig können Kategorien zusammengeschlossen und die unten stehenden Regel entsprechend angepasst werden.

Organisation, generelle Regeln:

- Die Kategorien spielen für die Organisation eines Sprints eine Rolle.
- Ab 8 Läufern bzw. Läuferinnen werden Qualifikationsläufe durchgeführt. Die Zuordnung der Läufer und Läuferinnen pro Durchgang wird gemäss Anhang gemacht. Untenstehend ist nur ein Durchgang beschrieben.
- Die 30 Schnellsten der Qualifikationsläufe sind direkt für das ¼ Finale qualifiziert.
- Bei weniger als 30 Läufern und Läuferinnen wird das ¼ Finale nicht durchgeführt. Die 12 Besten der Qualifikationen nehmen direkt am ½ Finale teil.
- Jeweils die 2 Ersten der ¼-Final-Durchgänge sowie die 2 schnellsten Drittplatzierten (Lucky Loser) nehmen am ½ Finale teil.
- Die 3 Ersten der beiden ½ Finaldurchgänge nehmen am Finale teil.

Klassement:

- 1. bis 6. Rang: gemäss Zieleinlauf im Final
- 7. bis 12 Rang: nicht im ½ Final qualifiziert, gemäss Zieleinlauf im ½ Final, dann nach Qualifikationszeit
- 13. bis 30. Rang: nicht im ¼ Final qualifiziert, gemäss Zieleinlauf im ¼ Final, dann nach Qualifikationszeit
- 31. Rang und folgende: gemäss Qualifikationszeit

Sanktionen und Disqualifikationen:

- Der Schiedsrichter definiert die Sicherheitsregeln je nach Gelände und kommuniziert diese am Start.
- Das Nicht-Respektieren der Regeln oder fehlendes Fair-Play während den Durchgängen kann zur Disqualifikation führen. Während den Durchgängen sind Reklamationen verboten. Ein disqualifizierter Läufer oder Läuferin wird am Schluss seines Durchgangs klassiert. Gibt es 2 disqualifizierte Läufer bzw. Läuferinnen im gleichen Durchgang, werden diese nach ihrer Qualifikationszeit rangiert.

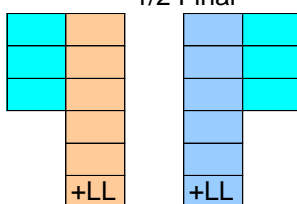
<b>Spezifische Strafen für den Sprint</b>	
Das Überschreiten der Seitenlinien auf den ersten 20m nach dem Start	15 sek
Wechsel-Manipulationen ausserhalb der dafür vorgesehenen und markierten Zone	15 sek
Stöcke nicht auf dem Boden während den Manipulationen in der Wechselzone	15 sek
Skis nicht an 2 Stellen auf dem Rucksack befestigt	15 sek
Verpasstes Streckentor	5 sek
Wechsel des Korridors vor dem Zieleinlauf (Behinderung von einem anderen Athleten)	15 sek
Steigfelle nicht im Anzug verstaut	5 sek
Fehlstart Faux départ	Disqualification



1/4 Final gemäss Qualifikationen

1		2		3		4		5	
10		9		8		7		6	
11	LL ?	12	LL ?	13	LL ?	14	LL ?	15	LL ?
20		19		18		17		16	
21		22		23		24		25	
30		29		28		27		26	

1/2 Final



Finale



Wenn die 1/4 Finale nicht anwendbar sind, 1/2 Finale gemäss Qualifikationen

