



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, Dich beim Rab GaPa Trail begrüßen zu dürfen und wünschen Dir ein unvergessliches Erlebnis. Folgende Hinweise und wichtige Informationen bitten wir zu berücksichtigen.

Natur- und Umweltschutz haben höchste Priorität, denn wir wollen die Trails auch in kommenden Jahren noch nutzen. Gegenseitige Rücksichtnahme ist zudem grundlegend für eine gelungene Veranstaltung.

Zeitplan

Freitag, 25. April 2025

17.00 - 19.00 Uhr Startersetausgabe im Olympia Skistadion
17.00 - 19.30 Uhr Messebetrieb
18.30 Uhr Auftritt Ice Queens Garmisch e.V.
19.00 Uhr Start [GaPa Vertical](#) Run

Samstag, 26. April 2025

7.00 - 11.30 Uhr Startersetausgabe im Foyer des Olympia Skistadion
8.00 - 17.30 Messebetrieb
08.30 Uhr **Langstrecke & Mittelstrecke:** Start der Wanderer und (Nordic) Walker **OHNE Zeitnahme**
10.00 Uhr Wertstoff Bader **Kinderlauf**
10.40 Uhr Warm-Up by X-Fitness Garmisch-Partenkirchen
11.00 Uhr **Langstrecke:** Start der Läufer und (Nordic) Walker **MIT Zeitnahme**
11.05 Uhr **Langstrecke mit Hund:** Start der Läufer und Hunde **MIT Zeitnahme**
11.25 Uhr Warm-Up by X-Fitness Garmisch-Partenkirchen
11.45 Uhr **Mittelstrecke:** Start der Läufer **MIT Zeitnahme**
11.50 Uhr **Mittelstrecke mit Hund:** Start der Läufer und Hunde **MIT Zeitnahme**
12.00 Uhr **Kurzstrecke:** Start der Läufer **MIT Zeitnahme**
12.05 Uhr **Kurzstrecke:** Start der Läufer und Hunde **MIT Zeitnahme**
12.15 Uhr **Kurzstrecke:** Start der Wanderer und (Nordic) Walker **OHNE Zeitnahme**

ca. ab 12.00 Uhr Zieleinläufe aller Läufer, Wanderer und (Nordic) Walker
15.30 Uhr Siegerehrung der Läufer
17.30 Uhr Zielschluss

Anreise

Die Veranstaltung läuft rund um das Olympia Skistadion in Garmisch-Partenkirchen ab.
Wir empfehlen die frühzeitige Anreise in Fahrgemeinschaften oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.
Die Anreise mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln ist [hier](#) beschrieben.

Eventarea

Olympia Skistadion, Karl-und-Martin-Neuner Platz 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Hier findest Du eine Übersicht der [Eventarea](#).

Bitte beachte, dass die Tribünen im Stadion teilweise und der Auslauf der Schanzen gesperrt sind und nicht betreten werden dürfen.

Parkplätze

Kostenfreie Parkplätze stehen am Olympia Eissportzentrum (Am Eisstadion 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen) zur Verfügung. Bitte parke dort und benutze die öffentlichen Ortsbusse zum Veranstaltungsgelände hin und zurück. Die öffentlichen Ortsbusse verkehren den ganzen Tag jede Stunde innerhalb des Ortes zum/vom

Veranstaltungsgelände. Natürlich kannst Du vom Olympia Eissportzentrum auch zum Olympia Skistadion laufen. Der Fußweg beträgt etwa 25 Minuten.

In unmittelbarer Nähe des Olympia-Skistadions gibt es nur eine begrenzte Anzahl an kostenpflichtigen Parkplätzen.

Starterset

Jeder Teilnehmer – egal ob Wanderer oder Läufer – erhält ein Starterset. Dieses beinhaltet Deine personalisierte Startnummer, Beigaben der Partner und sofern bestellt Dein Event-Shirt. Das Starterset ist unbedingt VOR dem Start abzuholen. Die Ausgabe ist im Olympia Skistadion, neben der Tourist Information. Hier muss jeder Teilnehmer auch einen Haftungsverzicht vor Ort unterzeichnen. Minderjährige müssen bei der Starterset Ausgabe die von beiden Erziehungsberechtigten unterzeichnete Einverständniserklärung ([Download](#)) einreichen oder in Begleitung der Erziehungsberechtigten zur Ausgabe kommen. Ohne Einverständniserklärung ist die Teilnahme nicht möglich.

Bitte notiere Dir im Vorfeld Deine Startnummer, um einen schnellen Ablauf vor Ort sicherzustellen!

Startnummer

Deine persönliche Startnummer ist nicht übertragbar. Sie ist Deine Startberechtigung und „Ausweis“ für die Kostproben an den Genussstationen. **Die Startnummer ist von vorne gut sichtbar zu tragen. Deine Startnummer findest Du [hier](#).**

Vorbereitung - Rahmenprogramm

Am Freitagabend (17.30 Uhr) findet ein Warm-Up Run, organisiert von der Laufgruppe Nomads und alles lauffar statt. Einfach vorbeikommen und Muskulatur auf den bevorstehenden Lauf einstimmen.
Die Ice Queens zeigen am Freitag um 18.30 Uhr, was sie auch neben der Eisfläche drauf haben.
Am Freitag um 19.00 Uhr findet der [GaPa Vertical](#) Run auf den Gudiberg statt. Anmeldungen vor Ort sind noch möglich.
Direkt vor den Starts der Läufe am Samstag findet jeweils ein kleines Warm-Up statt.
Freitag und Samstag gibt es ein buntes Messeangebot direkt im Stadion.

Start

Der Startbereich für alle drei Strecken befindet sich im Olympia-Skistadion. Läufer starten mit einem Startsignal, mit dem auch die Zeitmessung beginnt. Wanderer gehen mit einem Startsignal, jedoch ohne Zeitmessung auf die Strecke.

Gepäckaufbewahrung

Es besteht die Möglichkeit, Gepäck im Olympia-Skistadion zu lagern.
Die Gepäckaufbewahrung ist nicht überwacht. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung und Verlust von Gepäck. Wir bitten unbedingt darum, keine Wertsachen zu lagern.

Empfohlene Ausrüstung

Für die Mittel- und Langstrecke empfehlen wir folgende Ausrüstung:

- Kleines Erste Hilfe Set mit Rettungsdecke
- Flüssigkeit 0,75 Liter – Deine eigene Flasche/ Becher kannst Du bei unseren Verpflegungsstationen verwenden um die Anzahl der Einwegbecher zu verringern
- Mobiltelefon mit ausreichend Akku sowie eingeschaltetem Klingelton
- Wettergerechte Kleidung, passendes Schuhwerk

Strecke

Die Strecken verlaufen zumeist auf Wanderwegen und vereinzelt auf öffentlichen Straßen. **Alle Teilnehmer sind normale Verkehrsteilnehmer und haben sich nach den Regeln der Straßenverkehrsordnung (StVO) zu verhalten. Fahrzeugen und sonstigen Verkehrsteilnehmern ist Vorrang zu gewähren!**

Der Streckenverlauf kann [im Internet](#) eingesehen werden. Hier steht auch der Download der GPX Daten der aktuellen Strecken bereit. Durch das Wetter der vergangenen Tage/ Wochen, kann es an einigen Stellen glatt, nass und rutschig sein!

An Schlüsselstellen sind freiwillige Helfer postiert, die Dir den Weg weisen. Ein Helfer begleitet den letzten Läufer zu Fuß und markiert damit die Einsatzzeit der Streckenposten.

Streckenbeschilderung

Pinkfarbene (Langstrecke) sowie orange (Mittelstrecke) und blaue (Kurzstrecke) Schilder und Bodenmarkierungen erleichtern die Orientierung unterwegs.

Aufgrund von Wetterbedingungen und Vandalismus kann es jedoch passieren, dass Streckenmarkierungen verloren gehen, entfernt oder manipuliert werden. Lade Dir daher die Strecke auch als GPX-File herunter.

Ziel

Das Ziel befindet sich wie der Start im Olympia-Skistadion. Zielschluss für alle Teilnehmer ist um 17.30 Uhr.

Erste Hilfe

Die Bergwacht Garmisch-Partenkirchen steht auf der Strecke bereit, ebenso wie ein Versorgungszelt des BRK im Start-/Zielbereich. Eine **Notfallrufnummer ist auf Deiner Startnummer aufgedruckt**. Bei kleineren Problemen wende Dich bitte an den nächsten Streckenposten bzw. Personal der Verpflegungsstationen.

Bitte achte auf Deine eigene Gesundheit und gehe nur an den Start, wenn Du in guter körperlicher Verfassung bist!

Bitte denke daran, Deinen Versicherungsschutz zu überprüfen, denn die Kosten für einen Abtransport musst Du sonst selbst tragen.

Wenn Du den GaPa Trail aus gesundheitlichen oder sonstigen Gründen vorzeitig beenden musst, setze Dich bitte über die Notrufnummer mit uns in Verbindung und gib in jedem Fall über Dein Aussteigen Bescheid!

Zeitnahme

Eine Zeitnahme und Wertung gibt es nur in der Disziplin Laufen. Die Zeitnahme erfolgt nach Bruttozeit (ab Startschuss).

Verpflegung

Entlang der Strecke sind [Genussstationen](#) verteilt. Neben Kostproben aus der Region werden auch immer Wasser und Bananen sowie Isogetränk und Riegel angeboten.

Bitte beachte die maximale Verfügbarkeit der Stationen!

1 Elmauer Alm (Langstrecke)	09.45 - 13.00 Uhr
2 Eckbauerbahn (Lang- und Mittelstrecke)	09.15 - 14.15 Uhr
3 Kochelberg (Lang-, Mittel und Kurzstrecke)	10.15 - 15.45 Uhr
4 Riessersee (Lang-, Mittel und Kurzstrecke)	11.00 - 16.45 Uhr

Für zusätzliche Eigenverpflegung empfehlen wir die Mitnahme eines Laufrucksacks mit Wasser und Proviant.

Im Ziel gibt es eine erste Stärkung und Erfrischung für alle erfolgreichen Teilnehmer.

Müllentsorgung / Umweltschutz

Jeder Teilnehmer hat sich so zu verhalten, dass er sein Umfeld und die Umwelt nicht unnötig belastet oder belastet. Müll ist grundsätzlich in die dafür vorgesehenen Behälter zu entsorgen oder wieder mitzunehmen.

Bewirtung

Während der Veranstaltung gibt es im Olympia Skistadion leckere Getränke und Essen zu familienfreundlichen Preisen.

Wertstoff Bader Kinderlauf

Kinder bis 8 Jahre laufen im Olympia-Skistadion eine Hindernis-Runde (ca. 400 m). Kinder bis 12 Jahre laufen zwei Hindernis-Runden (ca. 800 m). Jeder ist ein Gewinner. Es gibt daher keine Zeitnahme und Wertung. Im Ziel erhalten alle Kinder eine kleine Überraschung. Bitte denkt unbedingt daran, die unterschriebene [Einverständniserklärung](#) mitzubringen.

Zuschauer

Zuschauer sind herzlich eingeladen. Neben Start und Ziel mit Moderation und Musik gibt es leckere Bewirtung.

Duschen / Umkleiden / Toiletten

Im Olympia-Skistadion stehen getrennte Duschen und Umkleiden sowie Toiletten zur Verfügung.

Siegerehrung und Preise

Jeder Teilnehmer erhält im Ziel ein Erinnerungspräsent. Eine Zeitnahme und Siegerehrung gibt es nur für Läufer. Die Wertung erfolgt in folgenden Klassen:

Langstrecke

Platz 1-3 w/m

Mittelstrecke

Platz 1-3 w/m

Kurzstrecke

Platz 1-3 w/m

Die hochwertigen [Siegprämien](#) werden nur persönlich an die Teilnehmer und nur bei der Siegerehrung überreicht. Eine Nachsendung ist nicht möglich.

Urkunde und Ergebnisse

Nach dem Event kannst Du über die Internetseite die Ergebnisse (Wertung auch nach Altersklassen) einsehen und Deine persönliche Urkunde ausdrucken.

Datenschutz

Alle Teilnehmer erklären sich mit der [allgemeinen Datenschutzerklärung von OAI/BABOONS-Veranstaltungen](#) einverstanden (einzusehen unter www.offroad-association.org).

Veranstaltungsfotos

Es werden Fotos der Teilnehmer und Besucher gemacht, die im Internet und in der Presse veröffentlicht werden können. Da es sich um eine öffentliche Veranstaltung handelt, können Personenfotos auch ohne explizite Einwilligung veröffentlicht werden. Auf der Strecke sind Pressefotografen unterwegs. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf unsere Datenschutz-Erklärung.

[Teilnehmerfotos](#) können kurz nach dem Event auf der Sportshot-Website bestellt werden. Den Link dazu findest Du auf unserer Homepage und auf der Startnummer.

Sicherheitshinweise

Outdoorsport birgt gesundheitliche Risiken und Gefahren. Jedem Teilnehmer wird empfohlen, sich in regelmäßigen Abständen ärztlich untersuchen zu lassen, um seine körperliche Eignung zu überprüfen. Der Rab GaPa Trail ist über eine Veranstalter-Haftpflichtversicherung versichert. Diese bezieht sich räumlich nur auf die Strecke sowie das Start-/ Zielgelände und zeitlich nur auf diese Veranstaltung.

Verantwortlichkeit und Haftungsverzicht

Alle Teilnehmer nehmen ausschließlich auf eigene Gefahr an der Veranstaltung teil. Du trägst die alleinige zivil- und strafrechtliche Verantwortung für alle von Dir verursachten Schäden. Du verzichtest durch die Anmeldung für alle im Zusammenhang mit der Veranstaltung erlittenen Unfälle oder Schäden auf jegliches Recht des Vorgehens oder Rückgriffs gegenüber allen an der Durchführung der Veranstaltung Beteiligten, insbesondere gegenüber

- dem Veranstalter, dessen Beauftragten und Helfern,
- den/die Eigentümer der für die Veranstaltung genutzten Grundstücke sowie der baulichen Anlagen und Einrichtungen, gegen den Betreiber der für die Veranstaltung genutzten Strecke und dessen/deren Beauftragte und Helfer
- dem Promotor

Anmerkungen

Diese Informationen beruhen auf einem Stand vor der Veranstaltung. Damit sind mögliche Änderungen vorbehalten und zu berücksichtigen.

Wir freuen uns auf Dich.

Dein Rab GaPa Trail Team