



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, 24. April 2026

16.00–19.00 Uhr Startersetausgabe Rab GaPa Trail
16.00–19.30 Uhr Nudelparty – powered by Rab
18:00 Uhr Start SCOTT GaPa Vertical

Samstag, 25. April 2026

7.00–11.30 Uhr Startersetausgabe im Olympia Skistadion
08.30 Uhr **Langstrecke & Mittelstrecke:** Start der Wanderer und (Nordic) Walker **OHNE Zeitnahme**
09:15 Uhr Warm-Up Kinderlauf
10.00 Uhr Wertstoff Bader **Kinderlauf**
10:40 Uhr Warm-Up Sport Conrad Laufen Langstrecke
11.00 Uhr **Sport Conrad Laufen – Langstrecke:**
Start der Läufer und
(Nordic) Walker **MIT Zeitnahme**
11.05 Uhr **Laufen – Langstrecke mit Hund:**
Start der Läufer und Hunde **MIT Zeitnahme**
11:25 Uhr Warm-Up Mittelstrecke
11.45 Uhr **Mittelstrecke:** Start der Läufer und
(Nordic) Walker **MIT Zeitnahme**
11.50 Uhr **Laufen – Mittelstrecke mit Hund:**
Start der Läufer und Hunde **MIT Zeitnahme**
12.00 Uhr **Kurzstrecke:** Start der Läufer und
(Nordic) Walker **MIT Zeitnahme**
12.05 Uhr **Laufen – Kurzstrecke mit Hund:**
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](#)

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 ca. 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 Starter-set. Dieses beinhaltet Deine personalisierte Startnummer, Beigaben der Partner und, sofern bestellt, ein Abholnachweis für Dein Event-Shirt. Das Starterset ist unbedingt VOR dem Start abzuholen. Die Ausgabe ist neben der Tourist-Info in der Ostgeraden des Olympia Skistadions. Hier muss jeder Teilnehmer auch einen Haftungsverzicht vor Ort unterzeichnen. Minderjährige müssen bei der Startersetausgabe 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!

Wer seine oder ihre Nummer nicht selbst abholen kann, bitte folgende [Vollmacht](#) unterschreiben und dem Abholer mitgeben!

Nudelparty – powered by Rab

Am Freitag findet diesmal erstmalig eine Nudelparty statt, den entsprechenden Gutschein hierzu findet Ihr in Euren Startersets. Das Ganze geht von 16.00 bis 19:30 Uhr und Ihr bekommt Eure Pasta bei der Holzhütte neben dem Olympiahäus.

T-Shirts

Bestellte T-Shirts können mit dem jeweiligen Anschreiben aus den Starter-Sets direkt in dem Durchgang nach der Ausgabe abgeholt werden. Das gilt sowohl für die klassischen Event-Shirts als auch für die Premium-Shirts von RenéRosa.

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

Am Freitagnachmittag (16.30 Uhr) findet ein Shake-out Run, organisiert von der Laufgruppe Nomads und „alles laufbar“ statt. Einfach vorbeikommen und Muskulatur auf das bevorstehenden Lauf einstimmen. 20 Minuten vor den Starts der beiden großen Läufe um 11.00 Uhr und um 11.45 Uhr findet am Samstag jeweils ein Warm Up by Stimmraum Lena Kinteder statt.

Start

Der Startbereich für alle drei Strecken befindet sich im Olympia Skistadion. Läufer starten um 11.00 Uhr (Langstrecke), 11.45 Uhr (Mittelstrecke) und um 12.00 Uhr (Kurzstrecke) mit einem Startsignal, mit dem auch die Zeitmessung beginnt. Wanderer gehen mit einem Startsignal, jedoch ohne Zeitmessung auf die Strecke (08.30 Uhr Langstrecke und Mittelstrecke; 12.15 Uhr Kurzstrecke)

Gepäckaufbewahrung

Es besteht die Möglichkeit, Gepäck im Olympia Skistadion zu lagern und zwar im Foyer in der Ostkurve. **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

Wichtig, da es hier immer wieder nachgefragt wird: Es gibt keine Pflichtausrüstung, jede und jeder entscheidet selbst!

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. Bitte beachte, dass die Lang- und Mittelstrecke eine Brücke überqueren – hier ist Schwindelfreiheit gefragt.

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 bzw. Wanderer 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 Notfallnummer 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 Rab GaPa Trail aus gesundheitlichen oder sonstigen Gründen frühzeitig 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 Isoge-tränk und Riegel angeboten.

Bitte beachte die maximale Verfügbarkeit der Stationen!

Langstrecke

1 Elmayer Alm	09.45 - 13.00 Uhr
2 Eckbauerbahn	09.15 - 14.15 Uhr
3 Kochelberg	10.15 - 15.45 Uhr
4 Riessersee	11.00 - 16.45 Uhr

Mittelstrecke

2 Eckbauerbahn	09.15 - 14.15 Uhr
3 Kochelberg	10.15 - 15.45 Uhr
4 Riessersee	11.00 - 16.45 Uhr

Kurzstrecke

3 Kochelberg	10.15 - 15.45 Uhr
4 Riessersee	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

Um 9:15 Uhr gibt es zunächst einen Warm-Up für alle Kids mit Luggi und Hanni. Um 10 Uhr laufen dann alle Kinder im Olympia Skistadion eine Hindernisrunde mit ca. 400 Metern. Es finden vier Läufe in folgender Einteilung statt:

Gruppe 1: 2015 – 2017 -> 9 bis 11 Jahre

Gruppe 2: 2018 – 2019 -> 7 und 8 Jahre

Gruppe 3: 2020 – 2021 -> 5 und 6 Jahre

Gruppe 4: 2022 – 2024 -> 4 und Jünger

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

In der Westgerade des Olympia Skistadions stehen getrennte Duschen und Umkleiden sowie Toiletten zur Verfügung, weitere Toiletten befinden sich in der Ostkurve neben den Olympiahäusern.

Siegerehrung und Preise

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

Sport Conrad Langstrecke

Platz 1-3 w/m
älteste Finisher w/m
Teamwertung Platz 1

Mittelstrecke

Platz 1-3 w/m
Teamwertung Platz 1

Kurzstrecke

Platz 1-3 w/m
Teamwertung Platz 1

Die Prämien 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, welche 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 findest Du [hier](#) und den zugehörigen QR Code auf jeder 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

PS: Alle wichtigen Infos rund um den Rab GaPa Trail findest Du am Veranstaltungs-Wochenende unter www.live.gapatrail.de