



# Teilnehmer- Informationen

## Semmering Trailrun am 16. Mai 2026

Start-/ Zielgelände: [Freiwillige-Feuerwehr, 2642 Maria Schutz](#)

### Wichtig: Anreise & Parkmanagement

Aufgrund der enormen Teilnehmeranzahl und aktueller Bauarbeiten rund um das Startareal haben wir ein spezielles Verkehrs- und Parkkonzept erstellt, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. **Wir bitten dich, die folgenden Informationen genau zu beachten und genügend Zeit für die Anreise einzuplanen.**

#### Parken direkt im Startgelände

Ein **begrenzt Kontingent an Parkplätzen** steht direkt vor Ort zur Verfügung. Das Parken rund um das Startgelände ist **ausschließlich** für Teilnehmer der folgenden Kategorien möglich:

- **6 h Endurance**
- **28 km**
- **Dogs (4 km, 8 km und 14 km)**

**Wichtig: Deine Anmeldebestätigung wird direkt bei der Einfahrt kontrolliert. Bitte halte sie griffbereit (ausgedruckt oder digital), um Wartezeiten für alle so kurz wie möglich zu halten. Fahrgemeinschaften sind ausdrücklich erwünscht.**

#### Kostenloser Shuttle-Service

Für **alle anderen Distanzen (4 km, 8 km, 14 km = ohne Hunde)** haben wir einen bequemen, kostenlosen Shuttle-Dienst, von der Passhöhe am Semmering, eingerichtet:

Betriebszeiten: Ab 10:00 Uhr

Letzte Fahrt zum Start: Pünktlich um 11:15 Uhr.

Taktung: Der Bus verkehrt ca. alle 20 Minuten (Fahrzeit ca. 7 Min. pro Strecke).

Hunde: Die Mitnahme von Hunden im Bus ist erlaubt, allerdings gilt eine strikte Maulkorbpflicht! Ohne Maulkorb ist ein Transport leider nicht möglich.

Lage: Direkt beim Kreisverkehr Passhöhe. Die Haltestelle des Busses, der Firma „MÜRZ REISEN“, befindet sich gegenüber dem Hotel Zauberberg und dem Gasthof Berghof beim Kreisverkehr. [Zur Navigation hier klicken!](#)

Halte dein Teilnehmerticket zum Vorzeigen bereit, dieses gilt als dein Busticket für die Hin- und Rückfahrt. Für Begleitpersonen kostet das Shuttleticket 5€ und ist **vor der Rückfahrt** beim Check-In (Startnummernabholung) zu erwerben und beim Einsteigen vorzuweisen. Die Fahrt zum Startgelände erfolgt für die Begleiter ohne extra Ticket.

Rückfahrt: Von 14 Uhr bis 15:15 Uhr ca. alle 20 Minuten direkt vom Zielgelände in 7 Minuten zurück zum Einstiegspunkt.

**SHUTTLE-Station:**



**Gepäckabgabe:** Für alle die im Start-/Zielgelände parken, empfehlen wir alles im Auto zu lassen. Zusätzlich hast du Möglichkeit, kleine Wertgegenstände wie den Autoschlüssel in einem Kuvert kurz vor dem Start bzw. beim Check-In abzugeben. Bitte nimm dazu ein Kuvert mit und beschrifte es mit deiner Startnummer. Für alle die mit dem Shuttle oder ohne Auto anreisen, besteht natürlich auch die Möglichkeit einen Rucksack oder eine Tasche bei uns abzugeben. Die Wertgegenstände können später nach dem Zieleinlauf wieder abgeholt werden. Keine Haftung für Garderobe und Wertgegenstände!

**Startzeiten:** Da die ersten Meter der Laufstrecke recht eng sind, wird in kleineren Gruppen gestartet.

10:30 → 6h Endurance & 28 Km

11:15 → 14 km Dogs & 8 km Dogs

11:30 → 14 km

12:00 → 8 km

12:15 → 4 km & 4 km Dogs

Zielschluss: 16:30

**Check-In:** Ab 10:00 direkt beim Startbereich. Bitte beachte die Startzeit deiner Distanz und besorge dir die Startunterlagen rechtzeitig. Beim Check-in bekommst du deine Startnummer, Sicherheitsnadeln oder -clips sowie deinen Zeitchip mit Neoprenband. Gerne kannst du dein eigenes Startnummernband zum Befestigen der Startnummer verwenden. Den Zeitchip bitte am linken oder rechten Fußknöchel befestigen. Bei unter 18-jährigen wird die schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten benötigt. Amtlichen Lichtbilderausweis mitnehmen.

**Siegerehrung:** Für alle Distanzen ab 10 Teilnehmern zeitnah nach den jeweiligen Zieleinläufen. Geehrt werden jeweils die 3 schnellsten Damen & Herren pro Distanz, nicht jedoch für die Masterklassen.

**Masterklassen für die Urkundenwertung:** Jugend U18, Open, Masters 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80+. Eigene Klasseneinteilung für die Kids.

**Nachmeldungen:** Sind direkt vor Ort zu den Check-In-Zeiten möglich. Bitte beachte die möglichen Startzeiten.

**Begleitung und Zuseher:** Sind entlang der gesamten Strecke herzlich willkommen. Die [Pollereshütte](#) am höchsten Punkt ist ein sehr gemütlicher Ort um dort Zeit zu verbringen. Bitte kläre zur Sicherheit vorher ab, ob diese auch geöffnet hat. ([www.sonnenwendstein.com](http://www.sonnenwendstein.com))

**Versorgungsstation:** Es gibt Wasser, Salz, Energieriegel, Obst und isotonische Getränke. Für die 6 h Endurance gibt es zwei pro Runde. Für die 28 drei pro Runde (davon eine zur Selbstversorgung mit Wasser und eine am Ende der Runde im Ziel bevor die nächste Runde gelaufen wird. Für die 14km gibt es zwei pro Runde (eine davon als Selbstversorgung mit Wasser) für die 8 km eine und keine für die 4 km.

**Pflichtausrüstung:** Da es sich um eine übersichtliche Strecke handelt, schreiben wir keine Pflichtausrüstung vor. Bitte informiere dich dennoch über die vorhergesagten Wetterbedingungen und wähle deine Ausrüstung dementsprechend aus. Wir befinden uns im alpinen Gelände und die Temperaturen können sehr schnell fallen. **Trailrunning-Schuhe, Wetter- und Kälteschutz, Rettungsdecke, kleines Erste Hilfe Set und ggf. Sonnenschutz sowie ein Handy mit eingespeicherter Notfallnummer (Bergrettung vor Ort: 140) werden aber dringend empfohlen.**

**Safety Points:** Im Start-/Zielbereich, bei der großen Versorgungsstation sowie bei der [Pollereshütte](#).

**Orientierung:** Achtung, sich orientieren zu können ist ein wichtiger Bestandteil eines Trailruns und gehört zum Wettbewerb dazu! Schau dir die Strecke vorab genau an. Du bist dafür verantwortlich den richtigen Weg zu finden und alle Checkpoints zu erreichen. Hier einige Tipps:

Halte Ausschau nach den kleinen roten Adventure Runs Fahnen, roten Pfeilen am Boden und dem Absperrband in rot-weiß.

Druck dir die Wegbeschreibung aus oder speichere die gpx-Datei auf deine Laufuhr oder deinem Handy. Hier bietet sich zum Beispiel die App „OsmAnd“ an. Die gpx-Datei findest du unter [www.adventureruns.at/adventure\\_trailrun](http://www.adventureruns.at/adventure_trailrun) (Vorrang hat aber immer die Wegmarkierung!)

Bei der 28 km Runde ist die 14 km Runde zwei Mal zu laufen, bei 6 h Endurance ist immer die 8 km Runde zu laufen. Es muss nach jeder Runde die Ziellinie überquert werden.



**Checkpoints:** Die roten Zeitmatten liegen im Start-/Zielbereich sowie mindestens an einem weiteren Punkt. **Du musst diese unbedingt mit deinem Zeitchip direkt überqueren um gewertet zu werden. Für die 14 und 28 km Distanz gibt es am untersten Wendepunkt noch einen weiteren Checkpoint.**

**6 h Endurance:** Gewertet wird nicht die Zeit, sondern die Distanz die insgesamt in 6 Stunden zurückgelegt wird. Nur bei gleicher Distanz wird zusätzlich die Zeit berücksichtigt, die du für diese benötigt hast. Gelaufen wird die 8 km Runde. Nach Ablauf von 6 Stunden ist dein Rennen zu Ende. Zur Distanz zählen: Vollständig (!) gelaufene Runden bis zum Erreichen der 6 Stunden.

Überlege dir also gut ob du zum Beispiel nach 5,5 Stunden noch in eine Runde starten willst oder ob du lieber die letzte Runde mit höherem Tempo beenden willst. Du musst mindestens 32 km bzw. 4 Runden zurücklegen um in die Wertung aufgenommen zu werden.

Wichtig: Achte darauf, dass du nach jeder Runde die rote Zeitmatte im Startbereich überquerst. Machst du das nicht, wird die Runde auch nicht gezählt.

Kurz nach der Zeitmatte im Startbereich kannst du deine selbst mitgebrachte Versorgung bereitstellen. Wir empfehlen alles groß mit deinem Namen zu kennzeichnen, da es hier oft unter Belastung zu Verwechslungen kommt.

**Bleib Sauber:** Alles, was du auf die Strecke mitnimmst, muss wieder zurück ins Ziel oder im Abfalleimer bei der Versorgungsstation entsorgt werden. **Eine Verletzung führt zu einer sofortigen Disqualifikation.**

**Getränke:** Direkt im Start/Zielbereich hast du die Möglichkeit den Läufern gemütlich beim Zieleinlauf zuzusehen und dabei das eine oder andere Getränk oder eine kleine Mahlzeit zu konsumieren.

**Zeitmessung und Ergebnisse:** Hast du dich mit Zeiterfassung angemeldet, bekommst du zusammen mit der Startnummer deinen Chip und ein Neoprenband zur Befestigung. Dieses ist am rechten oder linken Fußgelenk zu tragen. Nach dem Lauf sind Chip und Neoprenband in den dafür gekennzeichneten Behältern im Ziel zu retournieren. Bei Nicht-Rückgabe müssen wir dir diese sonst nachträglich mit € 50,00 in Rechnung stellen. Es handelt sich um eine Nettozeit, die in Echtzeit von Sportanmeldung Realtime unter <http://sportanmeldung.de/live> zur Verfügung gestellt wird.

## **SONDERINFORMATIONEN ADVENTURE DOGS**

Wichtig: Sollte die Wettervorhersage zu hohe Temperaturen (über 20 Grad) über den Rennverlauf vorhersagen, wird die Startzeit nach vorne verlegt. Hierrüber können wir dich aber leider erst wenige Tage vorher informieren. Bitte plane dies ein, wir rechnen aber nicht damit, dass eine Vorverlegung erforderlich sein wird.

Es gelten zusätzlich die [Teilnahmebedingungen](#) der Adventure Dog Runs

Wir freuen uns auf dich und ein spannendes, sportliches Abenteuer

*„Lasset das Abenteuer beginnen!“*