

Trail-Guide 1. RET-TEAM-BACKYARD am 3. Oktober 2026

01. Renncharakter/-Regeln

Der RET-TEAM-BACKYARD ist ein auf 12 Runden begrenzter Backyard-Lauf mit einer Solo, einer 2er Team und einer 4er Team Wertung.

Das Grundprinzip des Backyards: Innerhalb von 60 Minuten muss eine 6,7km lange Runde absolviert werden (bei uns mit ca. 120 Höhenmetern je Runde). 60 Minuten nach dem ersten Start, erfolgt der Start zur nächsten (gleichen) Runde usw. und im besten Fall bis zur 12. Runde! Wer alle 12 Runden läuft, kommt so auf 80,4km und ca. 1.440 Höhenmeter.

Die letzten drei Minuten vor jedem Start werden akustisch bekannt gegeben. Wer innerhalb von 1 Minute nach dem Start nicht über die Startlinie läuft und die nächste Runde beginnt, scheidet aus (Ausnahme bei der Teamwertung). Nach dem Start in eine neue Runde ist kein Support von außen und kein Verweilen im Start-/ Zielbereich erlaubt.

Solo-Wertung: Der Sieger/die Siegerin (Unisex, keine Trennung zwischen Mann und Frau) wird unter den TN ermittelt, die es bis in die 12. Runde schaffen und in dieser letzten Runde dann als Erster über die Ziellinie läuft.

2er und 4er Team Wertung: In jeder Runde dürfen immer beliebig viele Teammitglieder an den Start gehen. Jede Runde eines Teammitglieds unter 60 Minuten wird dem Team angerechnet.

In jeder Runde muss mindestens ein Teammitglied an den Start gehen und diese Runde unter 60 Minuten beenden.

Kommt ein TN nicht unter 60 Minuten ins Ziel, wird diese Runde nicht gewertet. Dieser TN scheidet jedoch nicht aus dem Wettbewerb aus, solange ein Teammitglied in dieser Runde unter 60 Minuten ins Ziel gekommen ist. Dieser TN kann also in einer späteren Runde wieder an den Start gehen und weitere Runden für sein Team ins Ziel bringen.

Maximal sind also 24 Runden in der Zweier-Team Wertung und 48 Runden in der Vierer-Team Wertung möglich. Bei Rundengleichheit nach 12 Stunden teilen sich die Teams ihre Platzierung. Es gibt also bei den Teams keine Entscheidung per Zeit in der letzten Runde.

Es gibt keine getrennten Wertungen nach Männern und Frauen und keine Altersklassenwertungen. Die Freude am Laufen soll im Vordergrund stehen!

02. Teilnahmebedingungen

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin (TN) startet eigenverantwortlich bezogen auf seine Sporttauglichkeit, seinen Trainingszustand und insbesondere seines Gesundheitszustands am Tag der Veranstaltung.

Der RET-Team-Backyard ist ein schwieriger Ultra-Lauf, insbesondere auf Grund seiner möglichen Dauer von bis zu 12 Stunden! Es wird eine gute Trittsicherheit und Erfahrung im unwegsamen Gelände vorausgesetzt, 60% der Strecke verlaufen über Waldwege und 15% über schmale Single-Trails.

Im Start- und Zielbereich wird eine öffentliche Straße genutzt. Der öffentliche Straßenverkehr ist grundsätzlich für den RET-Team-Backyard **NICHT** gesperrt. Den TN wird **nicht** automatisch auf Grund der Rennsituation Vorfahrt gewährt. Es gilt immer die Straßenverkehrsordnung.

Unmittelbar nach dem Start und unmittelbar vor dem Ziel muss ein unbeschränkter Bahnübergang überquert werden. Die durchkommenden Züge haben Vorrang. Hier wird ein Streckenposten den Bahnübergang absichern.

TN haften für selbst verschuldete Schäden und Unfälle und sind verantwortlich für den persönlichen Versicherungsschutz.

Altersbegrenzung:

Die TN müssen Jahrgang 2010 oder älter sein.

03. Startnummer

Die Startnummer ist nicht übertragbar. Die Startnummer muss während des kompletten Rennens gut sichtbar vorne angebracht sein.

04. Zeitnahme

Während des Backyards läuft eine sichtbare digitale Uhr durch. Vom Veranstalter werden keine Rundenzeiten erfasst. In der letzten Runde wird die Eingangszeit jedes TN erfasst.

05. Strecken und Streckenmarkierungen

Die Streckenbeschreibungen inkl. GPX-Datei werden online veröffentlicht.

Es ist selbstverständlich verboten den vorgesehenen Streckenverlauf abzukürzen. Die Wege und Trails dürfen nicht verlassen werden.

Die Strecke wird mit pinken Dreiecks-Pfeilen markiert sein. An relevanten Stellen wird es zusätzlich Sprühkreide-Punkte auf dem Boden geben.

06. Verpflegung/Pausen

Im Start-/Zielbereich gibt es:

- Getränke (Wasser, isotonisches Pulvergetränk, Cola)
- Süßes, Salziges, Bananen, Äpfel, Kartoffeln

... außerdem kann sich jeder persönlich verpflegen und betreuen lassen. Auf dem Gelände können Pavillons oder Zelte aufgebaut werden (Toiletten und Duschen sind vorhanden).

Außerhalb des Start-/Zielbereichs ist, abgesehen von verbaler Unterstützung, jede Art von Hilfe nicht erlaubt.

07. Pflichtausrüstung

- Faltbecher/ Trinkflasche (es gibt keine Becher vom Veranstalter)
- Mobiltelefon mit eingespeicherter Notruf- und Rennleitungsnummer

Die Nutzung von Stöcken ist erlaubt (auch nur rundenweise).

08. Umwelt- und Naturschutz

Wir gehen davon aus, dass Du Dich rücksichtsvoll und achtsam auf der Strecke bewegst.

- Müll darf nur im Start-/Zielbereich entsorgt werden.
- Die Natur darf nicht vorsätzlich beschädigt werden.
- Keine Abkürzungen nutzen; nicht abseits der Wege laufen.

09. Medizinische Notfallversorgung

Im Start-/Zielbereich:

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen. 30 Minuten vor und bis 30 Minuten nach dem Rennen kann unsere Erste-Hilfe-Crew in Anspruch genommen werden.

Während des Rennens - medizinische Notfallnummer:

Sollte jemand in Not geraten, ist jeder TN verpflichtet, einen Notruf abzusetzen. Die Notrufnummer wird vor dem Start mitgeteilt. Sollte die Notrufnummer nicht erreichbar sein, ist unverzüglich die Notrufnummer 112 zu kontaktieren. Jeder TN ist verpflichtet, auch während des Rennens, im Notfall Erste Hilfe zu leisten.

Jeder TN verpflichtet sich die Anweisungen der Erste-Hilfe-Crew und allen offiziellen Streckenposten des RET zu befolgen, insbesondere wenn diese verfügen, einen TN aus gesundheitlichen Gründen aus dem Rennen zu nehmen. Eine Missachtung kann zur Disqualifikation führen.

10. Zum Schluss

Die hier aufgeführten Punkte sind als Reglement nicht abschließend. Sie beruhen auf Erfahrungswerten unserer bisherigen und ähnlichen Veranstaltungen. Etwaige Änderungen behält sich die Rennleitung bis unmittelbar vor dem Start vor.

... und zuallerletzt, damit im besten Fall diese Regeln überflüssig werden, bitten wir alle TN während der gesamten Veranstaltung um Rücksichtnahme, Sportlichkeit und Fairness. In diesem Sinne: Trail frei!!!