



# REGELWERK

## „Champions-Welle“

WertachXRun / Schwabmünchen  
27.07.2024



## **1.0 Allgemeines**

**1.1 Grundlegendes**

**1.2 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)**

**1.3 A & B Hindernisse**

**1.4 Qualifikation OCREC 2025 / OCRWC 2025**

**1.5 Streckenplan**

## **2.0 Hindernisse**

**2.1 Net Crawl 1**

**2.2 Low Wall**

**2.3 Ape Hanger (OCR Munich)**

**2.4 Multi Rig (OCR Munich)**

**2.5 Sandbag Carry**

**2.6 Tropical Rain**

**2.7 Big Pipes**

**2.8 Hay Pyramide**

**2.9 Tire Road**

**2.10 Big Container**

**2.11 Balance Trunks**

**2.12 Swamp Cross 1**

**2.13 Mud Crawl**

**2.14 Water Cross**

**2.15 Swamp Cross 2**

**2.16 Low To High Rig (OCR Munich)**

**2.17 My Obstacles Rig 1**

**2.18 Inverted Wall**

**2.19 My Obstacles Rig 2**

**2.20 A-Frame Cargo**

**2.21 Net Crawl 2**

**2.22 Water Slide**

**2.23 My Obstacles 3**

**2.24 Penalty Loop (Surprise Carry)**

## 1.0 Allgemeines

### 1.1 Grundlegendes

**a) Verhalten:** Von allen Teilnehmern wird erwartet, dass sie sich gegenüber anderen Teilnehmern und den Marshals/Technical Officials (TO) sportlich und fair verhalten. Anweisungen der TOs sind jederzeit Folge zu leisten und Entscheidungen zu respektieren. Zuwiderhandlungen, Beleidigungen und aggressives Verhalten werden nicht toleriert und führen zur Disqualifikation.

**b) Müll/Umwelt:** Der Veranstalter ist verantwortlich für die Strecke und das Start-/Ziel-Gelände. Daher wird von allen Teilnehmern erwartet, keinen Müll zu hinterlassen und bereitgestellte Abfalleimer zu verwenden. Kleidung, Müll (z.B. leere Gels etc.) sowie sonstige Ausrüstung dürfen nicht auf der Strecke zurückgelassen, sondern nur in den bereitgestellten Abfalleimern entsorgt werden. Auch hier führt ein Zuwiderhandeln zur Disqualifikation.

**c) Beschädigung:** Es ist nicht gestattet, die Natur, Hindernisse, Streckenmarkierungen und alle anderen Gegenstände, die mit der Veranstaltung in Verbindung stehen, mutwillig zu beschädigen. Teilnehmer haften für alle verursachten Schäden.

**d) Gesundheit:** Von allen Teilnehmern wird erwartet, dass sie bei guter Gesundheit sind und ihre körperliche Fitness vor dem Rennen beurteilen. Im Zweifelsfall behält sich der Veranstalter das Recht vor, Teilnehmer vom Rennen auszuschließen.

**e) Briefing:** Ca. 10 Minuten vor dem Start der Champions-Welle findet das Briefing im Startbereich statt. Dieses ist verpflichtend für alle Teilnehmer.

## 1.2 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)

Gemäß dem Reglement des OCR Weltverbandes FISO wird das „Drei-Bänder-System“ beim WertachXRun angewendet. Bei der Registrierung erhält jeder Teilnehmer ein Teilnehmerband (linkes Handgelenk) plus drei weitere Armbänder (rechtes Handgelenk).

Kann ein Teilnehmer ein Hindernis der Kategorie A (mandatory) trotz mehrerer Versuche nicht bewältigen, werden alle Bänder am rechten Handgelenk abgeschnitten und der Teilnehmer gilt als DNC (did not complete).

Wenn der Teilnehmer ein Hindernis der Kategorie B (one try) nicht bewältigen kann, wird ihm eines der Armbänder am rechten Handgelenk vom TO abgeschnitten (ein ernsthafter Versuch muss am Hindernis unternommen werden).

Um in die Wertung zu kommen, muss der Teilnehmer alle drei Bänder mit ins Ziel bringen. Hat er mindestens eines, aber weniger als drei, so muss der Teilnehmer kurz vor dem Ziel in den Penalty Loop. Pro Loop erhält er ein Band wieder. Der Verlust aller drei Armbänder vor dem Penalty Loop führt zum DNC (did not complete). Das Rennen darf zu Ende gelaufen werden, der Teilnehmer kommt aber nicht in die Wertung.

## 1.3 A & B Hindernisse

### A Hindernisse:

Diese sind „mandatory“ -> müssen vom Teilnehmer bewältigt werden. Dabei hat dieser mehrere Versuche. Wird das Hindernis trotzdem nicht geschafft, führt dies zum Verlust aller Bänder -> DNC

### B Hindernisse:

Diese sind „one try“ -> müssen vom Teilnehmer mit dem ersten Versuch korrekt bewältigt werden. Gelingt dies nicht, wird eines der Bänder vom TO abgeschnitten.

## 1.4 Qualifikation OCREC / OCRWC 2025

Der WertachXRun ist ein offizieller Qualifikationslauf der Obstacle Course Racing Association (OCRA) Germany e.V. ([www.ocra-germany.de](http://www.ocra-germany.de)) für die OCR European Championships 2025 in Portugal und die OCR World Championships 2025 in Schweden. Die ersten Fünf jeder Altersklasse qualifizieren sich entsprechend unter Berücksichtigung der 50%-Regel.

### Altersklassen (m/w):

16/17, 18/19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, usw.

### Beispiele 50%-Regel:

- Platz 5 ist qualifiziert, wenn mindestens 9 oder mehr Teilnehmer in seiner Altersklasse an den Start gehen
- Platz 5 ist nicht qualifiziert, wenn nur 8 Teilnehmer in seiner Altersklasse an den Start gehen
- Platz 4 ist qualifiziert, wenn mindestens 8 Teilnehmer in seiner Altersklasse an den Start gehen
- Platz 4 ist nicht qualifiziert, wenn nur 7 Teilnehmer in seiner Altersklasse an den Start gehen
- Platz 3 ist qualifiziert, wenn mindestens 5 Teilnehmer in seiner Altersklasse an den Start gehen

usw.

## 1.5 Streckenplan



## 2.0 Hindernisse

Alle Hindernisse müssen selbstständig und ohne fremde Hilfe anderer Teilnehmer oder Dritter bewältigt werden! Zuwiderhandeln führt zur Disqualifikation.

### 2.1 Net Crawl 1



**Regel:** Unterquere das Netz. Nur Kriechen und/oder Rollen sind erlaubt. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.2 Low Wall



**Regel:** Überquere die Wand ohne Hilfe von Anderen. Die Seitenkonstruktion darf dabei nicht verwendet werden, sonst wird der Versuch wiederholt.

# A

### 2.3 Ape Hanger (OCR Munich)



**Regel:** Starte den Versuch auf dem Startrohr bzw. am Startseil und hängele die hängende Strickleiter ohne Bodenberührung bis zum Ende. Alle Sprossen dürfen dabei verwendet werden (nur Hände, keine Füße), jedoch nicht die Konstruktion des Gerüsts. Wechsel nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder, sollte es keine Glocke geben, die Endlinie vollständig überquert wird.

# B

## 2.4 Multi Rig (OCR Munich)



**Regel:** Starte den Versuch auf dem Startrohr und hängele ohne Bodenberührung bis zum Ende. Alle Griffe, Wheels etc. dürfen dabei verwendet werden (nur Hände, keine Füße), jedoch nicht die Konstruktion des Gerüsts. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder, sollte es keine Glocke geben, die Endlinie vollständig überquert wird.

# B

## 2.5 Sandbag Carry



**Regel:** Trage den Sandsack bis zum Ende der Runde. Fällt er runter oder wird eine Pause gemacht, muss von selber Stelle aus weitergelaufen werden. Werfen oder schieben ist nicht erlaubt.

# A

## 2.6 Tropical Rain



**Regel:** Wasser ist feuchter Sonnenschein. Genieße die Erfrischung!

# A

## 2.7 Big Pipes



**Regel:** Durchquere das Rohr bis zum Ende.

A

## 2.8 Hay Pyramide



**Regel:** Überquere die Pyramide. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.9 Tire Road



**Regel:** Überquere die Reifen bis zum Ende. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.10 Big Container



**Regel:** Durchquere den Container. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.11 Balance Trunks



**Regel:** Balanciere über die Stämme/Balken. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.12 Swamp Cross 1



**Regel:** Durchquere den Sumpf. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

## 2.13 Mud Crawl



**Regel:** Krieche durch den Matsch. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

A

## 2.14 Water Cross



**Regel:** Schwimme zur anderen Seite des Ufers und nutze den dafür vorgesehenen Ausstieg.

**ACHTUNG:** Der Einstieg ins Wasser muss kontrolliert vollzogen werden. Kein Kopfsprung, kein Sprung von der Böschung usw.!

# A

## 2.15 Swamp Cross 2



**Regel:** Durchquere den Sumpf. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

# A

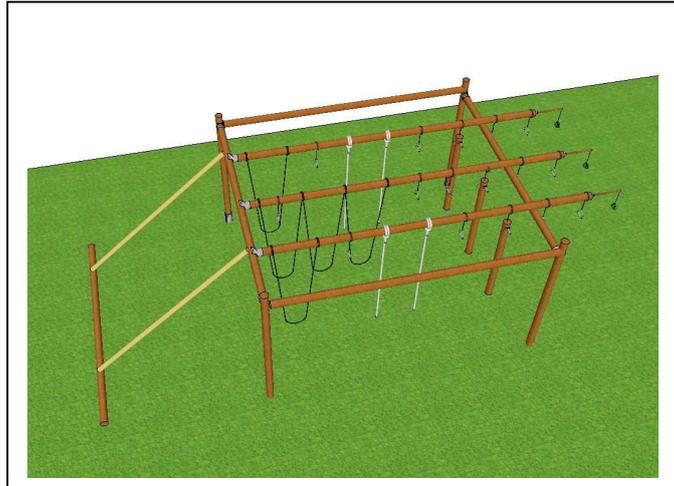
## 2.16 Low To High Rig (OCR Munich)



**Regel:** Starte den Versuch vor dem Netz, unterquere dieses und hängele ohne Bodenberührung bis zum Ende. Alle Griffe, Seile und Schläuche dürfen dabei verwendet werden (Hände und Füße), jedoch nicht die Konstruktion des Gerüsts. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder, sollte es keine Glocke geben, die Endlinie vollständig überquert wird.

# B

## 2.17 My Obstacles 1



**Regel:** Starte den Versuch unterhalb der „gelben“ Balken und berühre dabei den Startbalken auf dem Boden mit den Füßen. Hängele von da ohne Bodenberührung bis zum Ende. Alle Griffe und Seile dürfen dabei verwendet werden (Hände und Füße), jedoch nicht die Konstruktion des Gerüsts. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder, sollte es keine Glocke geben, die Endlinie vollständig überquert wird.

# B

## 2.18 Inverted Wall



**Regel:** Überquere die Wand ohne Hilfe von anderen. Die Seitenkonstruktion darf dabei nicht verwendet werden, sonst wird der Versuch von vorne wiederholt.

A

## 2.19 My Obstacles 2



**Regel:** Klettere über alle drei Teile des Hindernisses (jeweils der oberste Balken). Dazwischen ist Bodenkontakt erlaubt. Wechsle dabei nicht die Lane und nutze nicht die Seitenkonstruktion des Gerüsts.

# B

## 2.20 A-Frame Cargo



**Regel:** Überquere das A-Frame und nutze dabei nicht die Seitenkonstruktion.

A

## 2.21 Net Crawl 2



**Regel:** Unterquere das Netz. Nur Kriechen und/oder Rollen sind erlaubt.

# A

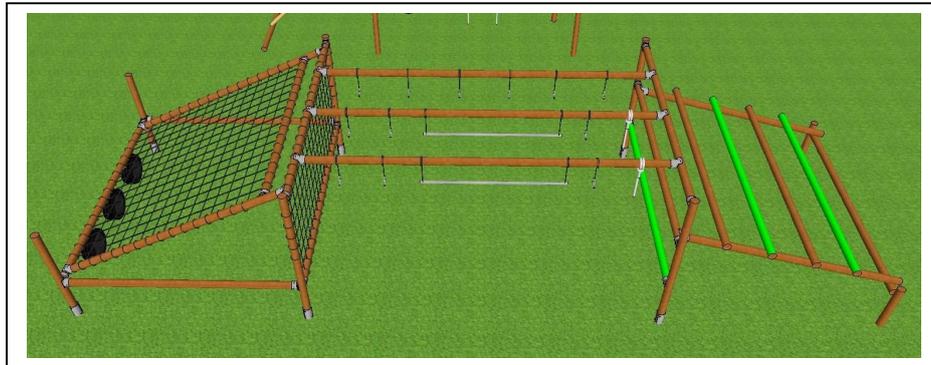
## 2.22 Water Slide



**Regel:** Rutsche nach unten so schnell du kannst und komme heile an!

# A

## 2.23 My Obstacles Rig 3



**Regel:** Beginne den Versuch mit der Durchquerung des Startreifens. Danach darf der Boden bis zum Ende nicht mehr berührt werden. Alle Netze sind zu unterqueren (dazu sind Hände und Füße erlaubt). Nutze ab hier Griffe und Rohr bis zu den nächsten Querbalken nur mit den Händen. Alle grünen Balken müssen nun unterquert werden. Wechsle dabei nicht die Lane und nutze nicht die Seitenkonstruktion des Gerüsts. Der Versuch ist nur gültig, wenn der letzte Balken überquert wurde.

# B

## 2.24 Penalty Loop (Surprise Carry)



**Regel:** Zeige zuerst bei Erreichen des Penalty Loops dem Technical Official (TO) deine Bänder. Hast du keines oder alle deiner Bänder verloren, warte auf das OK und renne weiter ins Ziel.

Sofern du eines oder zwei deiner Bänder am rechten Handgelenk durch vorherige Fehler verloren hast, musst du in den Penalty Loop. Nimm dir einen dafür vorgesehenen Gegenstand und trage ihn so schnell wie möglich durch die Strafrunde. Am Ende der Runde erhältst du ein Band vom TO/Volunteer zurück. Gehe danach in die zweite Runde (sofern notwendig) oder renne nach dem OK des TOs weiter zum Ziel.

**ACHTUNG:** Nur wer im Ziel mit drei Bändern ankommt, ist in der Wertung! Die Bänder werden hier nochmals kontrolliert.