



RULEBOOK 2026

(Version 25.06.2026)

German OCR Championships



11. Juli 2026,
Schwabmünchen

www.time2run.org

WERTACH X RUN
SCHWABMÜNCHEN POWERED BY TIME2RUN

Offizielles Event der OCR World Series



Mit freundlicher Unterstützung von:



1.0 Allgemeines

- 1.1 German OCR Championships**
- 1.2 OCR World Series**
- 1.3 Qualifikation OCRWC 2027 & OCREC 2027**
- 1.4 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)**
- 1.5 Streckenplan**
- 1.6 Grundlegendes**

2.0 Hindernisse

- 2.1 Low Wall (A)**
- 2.2 A-Frame Net (A)**
- 2.3 High Wall 1 (A)**
- 2.4 Net Crawl 1 (A)**
- 2.5 MyObstacle - Survival Rig (B)**
- 2.6 Sandbag Carry (A)**
- 2.7 Tropical Rain (A)**
- 2.8 Rope Climb (B)**
- 2.9 Big Pipes (A)**
- 2.10 Big Container 1 (A)**
- 2.11 Tire Road (A)**
- 2.12 Big Container 2 (A)**
- 2.13 Balance Trunks (A)**
- 2.14 Swamp Cross 1 (A)**
- 2.15 Mud Crawl (A)**
- 2.16 Water Cross (A)**
- 2.17 Swamp Cross 2 (A)**
- 2.18 Wooden Pyramid 1 (A)**
- 2.19 Toroz - Stone Grip (B)**
- 2.20 High Wall 2 (A)**
- 2.21 Toroz - Firefighters (B)**
- 2.22 Wooden Pyramid 2 (A)**
- 2.23 Water Slide (A)**
- 2.24 MyObstacles - Low Rig (B)**
- 2.25 A-Frame Net (A)**
- 2.26 Laser Shooting (A)**
- 2.27 Toroz - 2026 Champions Rig (B)**
- 2.28 MyObstacles - Final Swing (B)**
- 2.29 Penalty Loop**

1.0 Allgemeines

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechterspezifische Differenzierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

1.1 German OCR Championships

Voraussetzung für die Teilnahme an den German OCR Championships ist eine Mitgliedschaft im OCRA Germany e.V.!

Die fünf schnellsten Teilnehmer gesamt aus den Altersklassen Seniors (16-39 J.), Masters (40-54 J.) und Veteranen (55+ J.) bilden das Podium der German OCR Championships und erhalten ein Preisgeld. Der Sieger trägt den offiziellen Titel „Deutscher Meister 2026“.

Preisgeld:

1. Platz → 400 €
2. Platz → 250 €
3. Platz → 150 €
4. Platz → 100 €
5. Platz → 50 €

Die jeweils drei schnellsten Teilnehmer aus den Altersklassen Juniors (12-15 J.), Seniors (16-39 J.), Masters (40-54 J.), Veteranen (55+ J.) und Adaptive bilden das Altersklassen-Podium der German OCR Championships und erhalten einen Award. Der Sieger trägt den offiziellen Titel „Deutscher Meister Altersklasse 2026“ bzw. „Deutscher Meister Adaptive 2026“.

1.2 OCR World Series

Die drei schnellsten Teilnehmer gesamt aus den Altersklassen Seniors (16-39 J.), Masters (40-54 J.) und Veteranen (55+ J.) bilden das Podium der OCR World Series und erhalten einen Award.

1.3 Qualifikation OCRWC 2027 & OCREC 2027

Für die Teilnahme an der Qualifikation zu den OCR European Championships 2027 in Estland und den OCR World Championships 2027 in China ist keine Verbandszugehörigkeit notwendig! Die ersten fünf Platzierten jeder Altersklasse qualifizieren sich entsprechend unter Berücksichtigung der 50%-Regel*.

Altersklassen (m/w):

12/13, 14/15, 16/17, 18/19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, usw.

***Beispiele 50%-Regel:**

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

usw.

1.4 Racemodus / 3-Bänder-System (FISO-Reglement)

Teilnehmer erhalten bei der Registrierung

- ein Identifikations-Band für das linke Handgelenk
- drei Bänder für das rechte Handgelenk
(Adaptive-Athleten erhalten fünf Bänder**)

Hindernis Kategorie A: „mandatory“

- Pflichthindernis → unbegrenzte Anzahl an Versuchen
- Aufgabe führt zum Verlust aller Bänder → Wertung als DNC (did not complete)

Hindernis Kategorie B: „one try“

- nur ein Versuch
- Bandverlust pro missglückten Versuch

Bei allen Hindernissen muss ein ernsthafter Versuch unternommen werden, d.h. das komplette Körpergewicht muss ohne Bodenkontakt im Hindernis sein. Sobald beide Füße den Boden oder die Startfläche verlassen, zählt dies als gestarteter Versuch. Ist eine Glocke als Hindernisziel definiert, so ist diese ausschließlich mit der Hand (von Handgelenk bis Fingerspitzen) zu berühren. Ist eine Start- und/oder Zielmarkierung am Hindernis vorhanden, so darf diese nicht berührt werden. Der Versuch muss vor der Startlinie beginnen und die Ziellinie muss vollständig überquert werden.

Um in die Wertung zu kommen, muss der Teilnehmer alle drei Bänder ins Ziel bringen. 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 jedoch nicht in die Wertung.

Penalty Loop

- besitzt der Teilnehmer nach dem letzten Hindernis nur ein oder zwei Bänder, muss der Penalty Loop absolviert werden
- pro Runde (maximal zwei) erhält der Teilnehmer ein Band zurück

****Adaptive-Sonderregel (Upper Limb, Lower Limb)**

- jeder Teilnehmer erhält zu Beginn fünf Bänder. Das letzte Band kann nicht verloren werden, sondern wird pro weiteren ungültigen Versuch an einem A- oder B-Hindernis mit einem Strich markiert (pro Strich = drei Minuten Zeitstrafe)
- Adaptive-Teilnehmer (nur Upper Limb) dürfen die Seitenflächen/-Konstruktionen aller Wände und Hindernisse zum Überqueren oder Absteigen nutzen
- bei allen Carries können Steine, Eimer oder Sandsäcke gezogen oder gerollt werden (Damen/Jugend-Gewichte, sofern vorhanden)
- beim Hindernis „TOROZ Firefighters“ ist es erlaubt, auch die obere Kante der Rohre und die Aufhängung zu nutzen
- Adaptive-Teilnehmer mit Beeinträchtigungen der oberen Gliedmaßen (Upper Limb)
 - dürfen jeden Teil ihres Oberkörpers (also den Bereich oberhalb der Taille) benutzen, um die Glocke zu läuten
 - dürfen ihre beeinträchtigte Seite auf den Strukturen platzieren, auf denen ein Griff erforderlich ist. Die andere Hand muss jedoch an den Griffen verwendet werden. Falls dies aufgrund unterschiedlicher Höhen von Griffen und Struktur nicht möglich ist, darf die Struktur vollständig für das Hindernis genutzt werden.

1.5 Streckenplan

German OCR Championship/OCR World Series: ca. 10km

German OCR Championship/OCR World Series Juniors: ca. 6,7km

siehe: <https://www.time2run.org/time2run-wertachxrun-in-schwabmuenchen/#Hindernis>

1.6 Grundlegendes

a) Verhalten: Von allen Teilnehmern wird erwartet, dass sich diese gegenüber anderen Teilnehmern, den Judges/Technical Officials (TO) und Dritten sportlich und fair verhalten. Anweisungen der Judges/TO ist jederzeit Folge zu leisten und Entscheidungen zu respektieren. Zuwiderhandlungen, Beleidigungen und aggressives Verhalten werden nicht toleriert und führen zur sofortigen 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. Leere Trinkflaschen, Kleidung, Ausrüstung sowie sonstiger Müll (z.B. leere Gels etc.) dürfen nicht auf der Strecke zurückgelassen, sondern nur in den bereitgestellten Abfalleimern entsorgt werden. Auch hier führt ein Zuwiderhandeln zur sofortigen Disqualifikation.

c) Beschädigung: Jegliche Art von mutwilliger Beschädigung auf dem Eventgelände oder der Strecke, z.B. an Hindernissen, der Streckenmarkierung, Flora und Fauna etc., führen zur sofortigen Disqualifikation. 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 garantieren können. Im Zweifelsfall behält sich der Veranstalter das Recht vor, Teilnehmer vom Rennen auszuschließen.

e) Briefing: Ca. 30 Minuten vor dem ersten Start der Championships-Wellen findet das offizielle Briefing im Startbereich statt. Dieses ist verpflichtend für alle Teilnehmer.

f) Hindernisse: Keines der Hindernisse darf vor dem Rennen vom Teilnehmer berührt oder getestet werden. Zuwiderhandlungen führen zur sofortigen Disqualifikation!

g) Pacing & Coaching: Es ist verboten, während des Rennens und zu jedem Punkt entlang der Strecke vor, hinter oder neben einem Teilnehmer her zu laufen, ihn zu unterstützen, an Hindernissen zu helfen, zu beraten, Gegenstände zu reichen oder entgegenzunehmen oder ihn über das Renngeschehen zu informieren. Zuwiderhandlungen führen zur sofortigen Disqualifikation!

h) Protest: Es kann gegen eine mögliche Fehlentscheidung eines Judges/TO Protest eingelegt werden. Innerhalb von fünf Minuten nach Zieleinlauf muss dies beim Judge/TO im Zielbereich mündlich angezeigt werden. Innerhalb von 30 Minuten hat der Teilnehmer die Möglichkeit, ein entsprechendes Formblatt auszufüllen. Dieser Protest wird vom CTO und/oder der Jury zeitnah bearbeitet.

2.0 Hindernisse

Alle Hindernisse müssen selbstständig und ohne fremde Hilfe anderer Teilnehmer oder Dritter bewältigt werden! Zuwiderhandeln führt zur sofortigen Disqualifikation. Ebenfalls ist der Einsatz von Chalk oder ähnlichen Hilfsmitteln verboten. Handschuhe sind erlaubt, müssen aber während des kompletten Rennens vom Teilnehmer mitgeführt werden.

2.1 Low Wall (A)

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

2.2 A-Frame Net (A)

Regel: Unterquere bzw. überquere die Konstruktion, je nach Streckenführung. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.3 High Wall 1 (A)

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

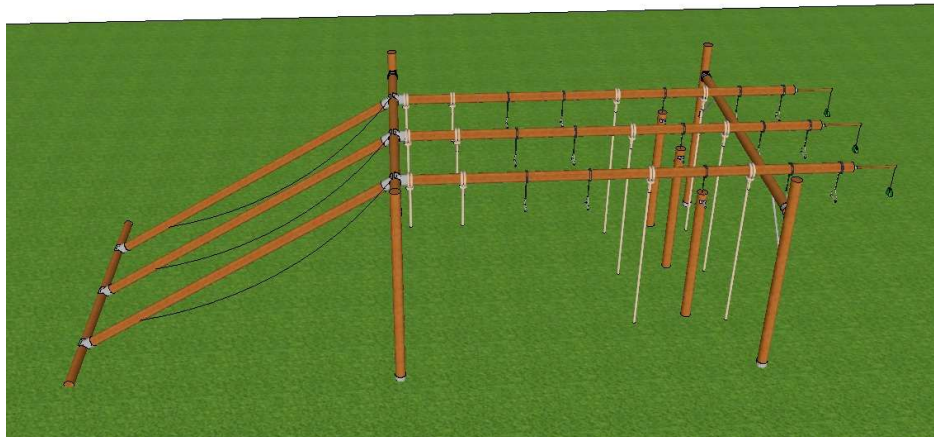
2.4 Net Crawl 1 (A)

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

2.5 MyObstacle - Survival Rig (B)

Regel: Starte den Versuch vor dem Balken (Bild links). Ziehe dich nun am schrägen Balken mit Hilfe des Seils (das Seil darf nur mit den Händen benutzt werden) nach oben. Nutze im Anschluss alle hängenden Seile, senkrecht hängenden Rundhölzer (Hände und Füße erlaubt!) und Griffe und berühre die Glocke. Die Konstruktion des Gerüsts darf nicht verwendet werden. Wechsel nicht die Lane während des Versuchs.

Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.



Beispielbild!

2.6 Sandbag Carry (A)

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

2.7 Tropical Rain (A)

Regel: Regen ist feuchter Sonnenschein. Genieße die Erfrischung!

2.8 Rope Climb (B)

Regel: Klettere bis ganz nach oben und berühre die Glocke mit der Hand. Hände und Füße dürfen zum Klettern verwendet werden.

AUSNAHMEREGL: Drei Versuche! Wird die Glocke nicht erreicht, führt dies zum Verlust eines Bandes!



Beispielbild!

2.9 Big Pipes (A)

Regel: Durchquere das Rohr bis zum Ende. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.10 Big Container 1 (A)

Regel: Überquere den Container. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.11 Tire Road (A)

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

2.12 Big Container 2 (A)

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

2.13 Balance Trunks (A)

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

2.14 Swamp Cross 1 (A)

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

2.15 Mud Crawl (A)

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

2.16 Water Cross (A)

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

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

2.17 Swamp Cross 2 (A)

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

2.18 Wooden Pyramid 1 (A)

Regel: Überquere die Pyramide ohne Hilfe von Anderen.

2.19 Toroz - Stone Grip (B)

Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hangele bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Griffe nur mit den Händen, berühre jedoch nicht die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs. Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.



Beispielbild!

High Wall 2 (A)

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

2.21 Toroz - Firefighters (B)

Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hangele bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Rohre/Seile und Griffe, berühre jedoch nicht die Oberkante des Rohres sowie die Aufhängung, die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs.

Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt.



Beispielbild!

2.22 Wooden Pyramid 2 (A)

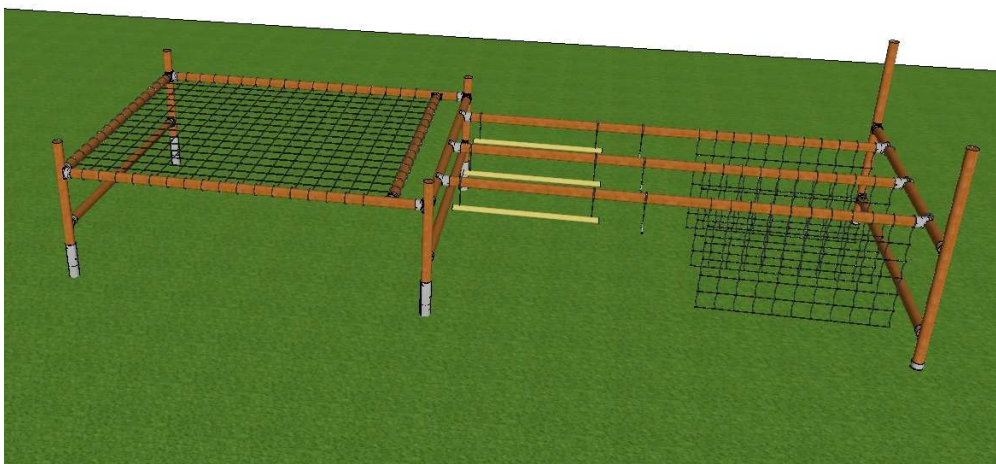
Regel: Überquere die Pyramide ohne Hilfe von Anderen.

2.23 Water Slide (A)

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

2.24 MyObstacles – Low Rig (B)

Regel: Starte den Versuch mit der Durchquerung der beiden waagrechten Balken (im Bild links). Klettere unterhalb des Netzes entlang und unterquere den unteren Balken in der Mitte. Ab hier darf kein Teil der Konstruktion mehr berührt werden! Hängele nun entlang der Stange, dem Seil bzw. Griff und dem hängenden Cargonetz zum Ende und berühre die Glocke bzw. durchquere die beiden waagrechten Balken (im Bild rechts), sofern keine Glocke vorhanden. Hände und Füße dürfen genutzt werden, Bodenkontakt = Bandverlust!



Beispielbild!

2.25 A-Frame Net (A)

Regel: Unterquere bzw. überquere die Konstruktion, je nach Streckenführung. Verlasse dabei seitlich nicht die Strecke.

2.26 Laser Shooting (A)

Regel: Mit einer Laserpistole müssen aus einer festgelegten Distanz innerhalb von 30 Sekunden drei Treffer erzielt werden. Werden die Treffer schneller gesetzt, laufe sofort weiter, spätestens aber nach 30 Sekunden bei Freigabe des Judges/TO. Nach jedem Schuss muss die Nachladevorrichtung betätigt werden!

Behandele die Laserpistole pfleglich und lege sie nach Benutzung behutsam zurück. Unsachgemäße Behandlung führt zur sofortigen Disqualifikation.

ACHTUNG: Am Tag und Vortag der German OCR Championships gibt es Trainingsmöglichkeiten. Infos dazu werden u.a. über die Homepage mitgeteilt!

2.27 Toroz - 2026 Champions Rig (B)

Regel: Starte den Versuch vor der Startlinie und hangele bis zum Ende. Nutze die verschiedenen Griffe, berühre jedoch nicht die Konstruktion oder den Boden. Wechsle nicht die Lane während des Versuchs.

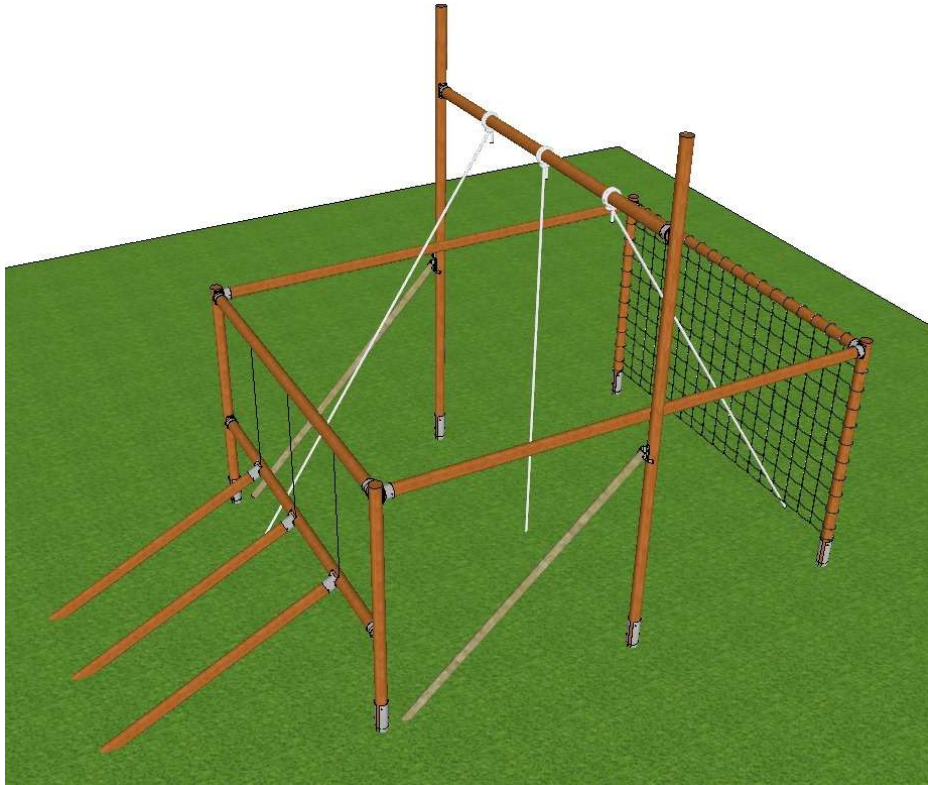
Der Versuch ist nur gültig, wenn am Ende die Glocke mit der Hand berührt oder die Zielmarkierung vollständig überquert wird, sofern es keine Glocke gibt. „Figure 4“ ist erlaubt.



Beispielbild!

2.28 MyObstacles - Final Swing (B)

Regel: Beginne den Versuch mit dem Hochlaufen des nach oben gerichteten Balken. Ziehe das Schwungseil zu dir und schwinde dich auf die andere Seite ins Netz. Klettere nun das Netz hinauf, überquere den obersten Balken und steige auf der anderen Seite wieder hinab. Wechsle dabei keinesfalls die Lane, nutze nicht die Seitenkonstruktion des Gerüsts und berühre nicht den Boden.



Beispielbild!

2.29 Penalty Loop

Regel: Zeige bei Erreichen des Penalty Loops dem Judge/TO zuerst deutlich deine Bänder. Sind alle drei noch am Handgelenk oder alle Bänder verloren, warte auf das OK des Judges/TO und laufe ins Ziel.

Sofern ein oder zwei der Bänder am rechten Handgelenk durch vorherige Fehler verloren wurden, geht es in den Penalty Loop. Nimm einen dafür vorgesehenen Gegenstand und trage diesen so schnell wie möglich durch die Strafrunde und erhalte ein Band vom Judge/TO zurück. Gehe danach in die zweite Runde (sofern notwendig), erhalte das nächste Band oder renne nach dem OK des Judges/TOS weiter ins Ziel. Die Bänder werden im Ziel nochmals kontrolliert!

Kurzfristige Regelanpassungen oder Änderungen der Hindernisreihenfolge bleiben vorbehalten. Diese werden spätestens während des Racebriefings unmittelbar vor dem Start mitgeteilt.