

**ÖSTERR. STAATSMEISTERSCHAFTEN, ÖSTERR. MEISTERSCHAFTEN DER MASTERS  
IM BERGMARATHON 2024,  
im Rahmen des 33. Kainacher Bergmarathons**

---

**Datum:** Sonntag, 4. August 2024  
**Ort:** Kainach  
**Start:** 09:00 Uhr, Dorfplatz Kainach  
**Ziel:** Dorfplatz Kainach  
**Durchführender Verein:** TUS Kainach  
**Organisationsleitung:** August Kribernegg  
T: 0676 / 76 02 676  
E: [office@tus-kainach.at](mailto:office@tus-kainach.at)

**Wettkampfleiter des ÖLV:** Heinz Eidenberger  
Tel.: 0650 / 65 55 766  
e-mail: [eidenberger@oelv.at](mailto:eidenberger@oelv.at)

**Sanitätsdienst:** Bergrettung Köflach & Übelbach, Rotes Kreuz Voitsberg

**Nennungen:**

Die Nennung erfolgt **ausschließlich an den ÖLV** online unter [oelv.athmin.at](http://oelv.athmin.at)  
*Für die Österreichischen Meisterschaften können nur jene Athletinnen und Athleten gewertet werden, die online gemeldet sind (siehe „Allgemeine Bestimmungen“ des ÖLV).*

**Meisterschaftsteilnehmer werden im Volkslauf nicht gewertet**

**Nennschluss:** Montag, 29. Juli 2024  
**Nenngebühr:** **60€** (inkl. Starter- und Finisher-Paket)  
**Nachnennungen:** Nachnennungen sind im Rahmen der Startnummernausgabe vor Ort möglich  
**Nachnenngebühr:** 80€ (60€ + 20€ Nachnenngebühr) inkl. Starter- und Finisher-Paket

**Achtung: Nennung = Zahlungsverpflichtung**

Die Zahlung soll vereinsweise (in Ausnahmefällen auch Einzelzahlungen möglich), auf das ÖLV Konto erfolgen: **IBAN:** AT32 2011 1000 0046 3442

Athleten, von denen bis **Mittwoch, 31. Juli 2024**, das **Nenngeld von 60€** nicht auf dem Konto eingegangen ist, wird dieses dem VEREIN (zzgl. 5€, Bearbeitungsgebühr/Person) vom ÖLV vorgeschrieben!

---

### Wertungen und Wertungsklassen:

**Einzelwertung: AK:** M/W Jg. 2006 und älter; Masters ab M/W 35+

**Mixed - Teamwertung** (3 Athleten/innen pro Team) lt. ÖLV-Bestimmungen

**M/W 70 + starten auf der Bergsprintstrecke – 18,5 km**

**Die Meisterschaftsteilnehmer werden im Volkslauf NICHT gewertet!**

### Meldestelle und Startnummerausgabe:

Ort: Volksschule Kainach

Samstag, 03.08.2024: von 16:00 bis 19:00 Uhr in der Volksschule Kainach

Sonntag, 04.08.2024: von 06:00 bis 08:00 Uhr in der Volksschule Kainach

*Die Weitergabe der Startnummer an andere Personen ist nicht gestattet. Die Startnummer darf nicht verändert werden und muss in voller Größe vorne gut sichtbar getragen werden. Sie muss an jeder Ecke mit Sicherheitsnadeln befestigt sein, die sich im Starterpaket befinden.*

### Umkleiden und Duschen:

Volksschule Kainach

Nähere Informationen auf der Beschilderung vor Ort.

### Siegerehrung:

Die Siegerehrung der Meisterschaften findet zeitnah nach dem Zieleinlauf auf der Bühne im Start-/Zielbereich statt.

### ANTI-DOPING:

Mit der Teilnahme an diesem Wettkampf verpflichten sich die Sportler\*innen zur Einhaltung der Anti-Doping-Regelungen des Anti-Doping-Bundesgesetzes 2021 sowie der diesbezüglichen Regelungen von World Athletics und des ÖLV (insb. Satzungen und Ordnungen). Die Sportler\*innen sind jederzeit verpflichtet, an jedem Ort an Dopingkontrollen mitzuwirken.

### Streckenbeschreibung:

Streckenlänge: 44 km / 1800 m HD

Gelbe Farbmarkierung bzw. Richtungstafeln mit roten Pfeilen

**Länge:** ca. 44 km **Gesamthöhendifferenz:** ca. 1.800m

Zwei Kilometer zum Einlaufen, dann auf einem Wiesenweg kurzer, sehr steiler Anstieg bis ca. Km 2,7, anschließend Asphaltstraße, gleichmäßige Steigung bis Km 6, weiter kontinuierlich auf schönen Waldwegen steigend mit 4 kurzen, steilen Zwischenanstiegen bis Km 12.

Bei Km 14 erster Staffelwechsel, dann bald sehr stark steigend zur Roßbachalpe. Weiter geht es bis Km 17 steigend (höchster Punkt erreicht). Ab Km 18 sehr stark fallend bis zum Gleinalm Schutzhaus, anschließend 1 Km flacher, steiniger Wanderweg. Weiter durch die Lipizzanerweide (toller Blick auf das obere Kainachtal), danach größtenteils leichtfallend mit einigen Gegenanstiegen. Beim ehemaligen Gasthaus Krautwasch ca. Km 27,5 erfolgt der zweite Staffelwechsel. Bis Km 30 stärker fallend, danach leichtfallend bis Km 37, jedoch mit sehr respektablen und nicht zu unterschätzenden Gegenanstiegen, Km 37 (den Ort Kainach vor Augen) bis km 42 fallend; im Ort Kainach angelangt. Hier, auf den letzten 2 Km, dem von vielen LäuferInnen als "Sadistenschleife" oder Friedhofsschleife" bezeichneten Streckenteil, heißt es noch einmal alle Kräfte zu mobilisieren, um nach erfolgreichen 44 Km mit 1800 Höhenmetern in Kainach auf der Veranstaltungsbühne als Finisher begrüßt zu werden. Die Laufstrecke führt größtenteils durch naturbelassenes, bewaldetes Landschaftsgebiet und kann mit stabilen Laufschuhen belaufen werden. Als Richtwert zur eigenen Bergmarathonendzeit kann man cirka die Marathonzeit auf einer flachen Strecke plus 1 Stunde hinzurechnen, um auf eine Bergmarathonendzeit in Kainach zu kommen.

---

**Verpflegung:** Entlang der Strecke sind min. 10 Verpflegungsstellen für die Läufer/innen eingerichtet. Hier werden Getränke (Wasser, Elektrolyt-Getränke), Müsli-Riegel und Obst gereicht. Im Ziel steht neben den Elektrolyt-Getränken, Wasser und Bananen weitere energispendende Verpflegung bereit.

**Verpflegung außerhalb der Labestationszonen ist aus Umweltschutzgründen nicht erlaubt und führt zur Disqualifikation.**

**Zeitnehmung:** Hightech-timing ( [www.hightech-timing.com](http://www.hightech-timing.com) )

**Haftung:** Für Verletzungen, Schäden und abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter sowie der STLV keine Haftung. Die Veranstaltung wurde dem ÖLV gemeldet. Der Veranstalter übernimmt keine wie auch immer geartete Haftung, auch nicht gegenüber Dritten. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Eine Haftung des Veranstalters, seiner Vertreter und Erfüllungsgehilfen, für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art ist ausgeschlossen. Dies gilt auch für Unfälle, abhandengekommene Kleidungsstücke und andere Gegenstände.

**Wichtig!** Die Läufer haben zur Kenntnis zu nehmen, dass bei diesem Lauf die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung 1960 genauestens einzuhalten sind. Durch die Anmeldung bestätigen dies die Läufer (Strecke im Ortsgebiet).

**Laufhilfen:** Laufhilfen in Form von Wanderstöcken, Skistöcken und Ähnlichem sind für die Teilnehmer/innen an den Meisterschaften verboten. Deren Verwendung führt zur Disqualifikation.

**Zimmerreservierungen:** Tourismusverband Lipizzanerheimat: 03144 /72 277 -0  
[http:// www.lipizzanerheimat.com](http://www.lipizzanerheimat.com)

Gemeinde Kainach: 03148/236 [http:// www.kainach.at](http://www.kainach.at)

Glashütte: Bed & Breakfast: [www.glashuette-bb.at](http://www.glashuette-bb.at)

**Datenschutzbestimmungen:** Ich stimme mit meinem Antreten zu, dass meine persönlichen Daten zum Zwecke der Sportergebnisauswertung verarbeitet und veröffentlicht werden dürfen. Die von mir im Rahmen des Rennens gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews können von Presse, Funk und Fernsehen sowie Werbung ohne Vergütungsanspruch verwendet werden.

**Alle Infos zur Veranstaltung:** [www.bergmarathon-kainach.at](http://www.bergmarathon-kainach.at)  
[www.tus-kainach.at](http://www.tus-kainach.at)

## Streckenprofil:



## Bergmarathon Kainach wird unterstützt durch:

### GEMEINDE



KAINACH

Bauunternehmung  
Baustoffhandlung  
**ING. Bellina**  
Bau Ges.m.b.H



100 JAHRE  
LIPIZZANERGESTÜT  
PIBER  
Die Wiege unserer Lipizzaner



Husqvarna **HONDA**  
Ihr Fachhandel vor Ort  
**Johann Raudner**  
8573 Kainach  
03148-275  
066421 41 268  
www.johann-raudner.at



**VDOT**  
Digitaldrucksysteme  
www.vdot.at



**Ofner**  
Immobilien



**MÜLLER**  
STEIRISCHER DORFWIRT  
+43 3142 61225  
Afling 61 8572 Bärnbach



STÖZLE-OBERGLAS



Wo die Natur zu Hause ist.

