TRAIL-ABC

Die 20 wichtigsten Begriffe aus Trailrunning und Ultra – für Einsteiger und alle, die mitfiebern.

RUND UMS RENNEN

Ultra jeder Lauf über die Marathondistanz von 42,195 km

Trail Lauf in der Natur, überwiegend auf unbefestigten Wegen

Cut-off Zeitlimit an einer Kontrollstelle – wer später kommt, darf nicht weiter

Zielschluss das letzte Zeitlimit im Ziel

Pflichtausrüstung was du dabeihaben musst, oft kontrolliert

UNTERWEGS

VP Verpflegungspunkt oder -stelle

Dropbag Beutel mit deinen Sachen, den der Veranstalter zu einem VP bringt

Crew Familie oder Freunde, die dich an erlaubten Punkten betreuen

Powerhiken zügiges Gehen bergauf, oft mit Stöcken

Hungerast plötzlicher Leistungseinbruch, wenn die Energie ausgeht

ZAHLEN UND PUNKTE

Hm oder D+ Höhenmeter bergauf, D– bergab

km-effort 1 km Strecke plus 100 Hm zählt als 2 km-effort

ITRA-Punkte 0 bis 6 Punkte je Rennen, berechnet aus den km-effort

Running Stones Lose für die Verlosung großer Finals, gibt es für Zieleinläufe bestimmter Rennserien

Skyrunning Berglauf über 2.000 m Höhe mit Steigungen über 30 %

AM ENDE

Finisher wer innerhalb der Zeitlimits ins Ziel kommt

DNF did not finish – aufgegeben oder aus dem Rennen genommen

DNS did not start – angemeldet, aber nicht gestartet

Backyard Format mit einer Runde jede volle Stunde, bis nur noch eine Person läuft

100 Meilen 160,9 km, die Königsdistanz vieler Ultras



Übrigens

FINISHER. KEIN DNF.

Finisher? Dann gehört die Strecke an die Wand: zielglueck.de/trailrunning-poster