

Deel VIII - Crosscountry, Berglopen en Trailrunning

Hoewel de omstandigheden bij de verschillende crosscountrywedstrijden, berglopen en trailrunning sterk kunnen variëren en het dus moeilijk is deze atletiekonderdelen te standaardiseren, is duidelijk geworden dat het succes of juist het ontbreken van succes bepaald wordt door de eigenschappen van het gekozen terrein en de bekwaamheid van de parcoursontwerper. De volgende regels zijn bedoeld als richtlijn en als aansporing voor organisatoren zodat aan crosscountry, berglopen en trailrunning een positieve impuls gegeven kan worden.

56. Crosscountry

Afstanden

56.1 Bij de World Athletics Wereldkampioenschappen crosscountry zijn de aanbevolen afstanden:

Mannen	10 km	Vrouwen	10 km
U20 mannen	8 km	U20 vrouwen	6 km

De aanbevolen afstanden voor U18-wedstrijden zouden ongeveer moeten zijn:

U18 mannen	6 km	U18 vrouwen	4 km
------------	------	-------------	------

Aanbevolen wordt om min of meer dezelfde afstanden te hanteren bij andere internationale en nationale wedstrijden.

NED

Zie bijlage 1 voor de afstanden van het NK crosscountry.

Parcours

56.2 Parcours, als volgt:

56.2.1 Het parcours moet uitgezet worden op een open of een bebost terrein dat zoveel mogelijk met gras is bedekt en waarop zich natuurlijke obstakels bevinden, die door de parcoursontwerper gebruikt kunnen worden om een uitdagend en interessant parcours te maken.

56.2.2 Het terrein moet groot genoeg zijn om niet alleen het parcours, maar ook de benodigde faciliteiten te kunnen herbergen.

56.3 Voor kampioenschappen en internationale wedstrijden en, waar mogelijk, voor andere wedstrijden gelden de volgende eisen:

56.3.1 Een rondlopend parcours moet worden uitgezet met een lus waarvan de lengte tussen de 1 500 m en 2 000 m zou moeten zijn. Zo nodig kan er een kleinere lus worden toegevoegd om de benodigde totaalafstanden van de diverse onderdelen (categorieën) aan te kunnen passen. In dit geval moet de kleine lus in de beginfase van de wedstrijd worden gelopen. Aanbevolen wordt dat zich in elke lange lus een stijging bevindt van tenminste 10 m.

56.3.2 Zo mogelijk moet gebruik worden gemaakt van bestaande natuurlijke obstakels. Echter erg hoge obstakels, diepe greppels,

gevaarlijke stijgingen of dalingen en dicht kreupelhout en meer algemeen, alle obstakels die een moeilijkheid opleveren die niet passen bij de aard van de wedstrijd, zouden vermeden moeten worden. Bij voorkeur moeten er geen kunstmatige obstakels gebruikt worden. Als dat niet te vermijden is, moeten ze zo gemaakt worden, dat ze lijken op een natuurlijk obstakel dat past in het terrein. Bij wedstrijden met een groot aantal atleten moeten voor een ongehinderde doorgang van de atleten, smalle doorgangen en / of andere hindernissen in de eerste 300 m worden vermeden.

- 56.3.3 Het oversteken van geasfalteerde wegen of andere soorten verharde wegen moet vermeden worden of in ieder geval tot een minimum beperkt worden. Als op één of twee plaatsen van het parcours het onmogelijk is dit te vermijden, dan moeten deze plaatsen bedekt worden met gras, aarde of matten.
- 56.3.4 Behalve bij de start en finish mag het parcours geen andere lange rechte stukken bevatten. Een van nature golvend parcours met vloeiende bochten en korte rechte stukken is het meest geschikt.
- 56.4 Parcoursmarkeringen als volgt:
- 56.4.1 Het parcours moet duidelijk aan beide zijden met lint worden aangegeven. Aanbevolen wordt, dat er voor het gebruik door officials en media, langs het hele parcours aan één zijde een 1 m brede corridor gemaakt wordt, die goed is afgescheiden van de buitenkant. Belangrijke plaatsen moeten goed afgeschermd worden, vooral het startgebied (inclusief de warming-up zone en de call room) en het finishgebied (inclusief de mixed zone). Alleen personen met een accreditatie hebben toegang tot deze gebieden.
- 56.4.2 Toeschouwers mogen het parcours alleen oversteken op goed gekozen oversteekplaatsen, begeleid door parcourswachten.
- 56.4.3 Aanbevolen wordt, met uitzondering van de start- en finishgebieden dat het parcours en elk obstakel tenminste 5 m breed is.
- 56.5 Om de wisselzone bij crosscountry estafettes aan te geven moeten met een tussenafstand van 20 meter, 300 mm brede lijnen dwars over het parcours worden aangebracht. Tenzij anders bepaald door de organisatoren, moeten alle wisselprocedures, bestaande uit fysiek contact tussen de inkomende en de vertrekkende atleten, worden voltooid binnen deze wisselzone. Als een atleet deze regel niet volgt, moet zijn team worden gediskwalificeerd.
- Opmerking: Er zouden vlaggen van 1 m x 1 m op een hoogte van tenminste 2 m moeten worden geplaatst aan het begin en het eind van de wisselzone; groene vlaggen aan het begin en rode vlaggen aan het eind van de zone.

Start

56.6 De wedstrijd moet worden gestart door het afvuren van een startrevolver, een kanon, een luchthoorn of een soortgelijk middel. De startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (regel TR16.2.2).

Bij wedstrijden waaraan een groot aantal atleten deelneemt, zou er op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven moeten worden.

Indien mogelijk zouden bij teamwedstrijden startboxen beschikbaar moeten worden gesteld, waarin de leden van ieder team bij de start van de wedstrijd achter elkaar mogen worden opgesteld. Bij andere wedstrijden moeten de atleten zich opstellen zoals door de organisator is vastgesteld. Zodra de starter, na het commando "Op uw plaatsen", er zich van overtuigd heeft dat geen enkele atleet met zijn voet (of enig ander deel van zijn lichaam) de startlijn of de grond voorbij de startlijn raakt, moet hij de race starten.

Veiligheid

56.7 De organisatoren van crosscountry wedstrijden zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van atleten en officials.

Drink-/spons- en verfrissingposten

56.8 Bij alle crosscountry wedstrijden moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Ook moeten, afhankelijk van de weersomstandigheden, voor elke ronde drink- / sponsposten worden ingericht.

Opmerking: Als de omstandigheden het toestaan en er rekening gehouden wordt met de aard van de wedstrijd, de weersomstandigheden en de conditie van de meeste deelnemers, kunnen langs de route op regelmatige afstanden meer water en sponzen worden neergezet.

De wedstrijd

56.9 Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of baancommissaris of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet het aangegeven parcours verlaten heeft en zo de af te leggen afstand heeft verkleind, dan moet die atleet worden gediskwalificeerd.

Het finishgebied moet zo ruim zijn opgezet, dat meerdere lopers naast elkaar hun eigen weg kunnen gaan naar de finish en lang genoeg om deze te scheiden na het finishen.

Tenzij een transpondersysteem wordt gebruikt, samen met een back-up systeem (zoals bijvoorbeeld video opnamen) om de volgorde van finishen vast te stellen, zouden finishfuiken vanaf zo'n 8 tot 10 m na de finishlijn moeten worden opgezet met een maximale breedte van zo'n 0,70 à 0,80 m. Eenmaal in een fuik moeten atleten elkaar niet meer kunnen passeren. De fuiken, waarin de atleten worden geleid nadat zij de finishlijn passeren, zouden 35 à 40 m lang moeten

zijn. Aan het eind van elke fuik noteren juryleden het startnummer of de naam van de atleten en indien van toepassing worden dan de transponders ingenomen.

Aan de fuiken behoren verplaatsbare touwen te zijn bevestigd waarmee de finishende atleten in een andere fuik kunnen worden geleid als er een fuik vol raakt, enz.

Aan iedere kant van de finishlijn staan juryleden en tijdwaarnemers opgesteld en het verdient aanbeveling dat, voor het geval een protest of beroep tegen de aankomstvolgorde wordt ingediend, een official met video apparatuur (liefst met een klok in beeld) enkele meters na de finish staat opgesteld om de volgorde waarin de atleten finishen op te nemen.

57. Berglopen en trailrunning

Deel een: Algemene regels

Parcours

57.1 Algemene regels voor het parcours als volgt:

57.1.1 Berglopen en trailrunning worden gehouden op verschillende soorten natuurlijk terrein (waaronder paden met een losse ondergrond, bospaden, smalle voetpaden, paden bedekt met sneeuw, etc.) gelegen in verschillende soorten omgevingen (zoals bergen, bossen, open vlaktes, woestijnen, etc.).

57.1.2 Wedstrijden worden overwegend buiten de gebaande paden gehouden, maar stukken met verharde ondergrond (zoals asfalt, beton, steenslag, etc.) die nodig zijn om de paden te bereiken of om de paden met elkaar te verbinden, zijn acceptabel maar moeten tot een minimum worden beperkt. Bij voorkeur zouden bestaande wegen en paden moeten worden gebruikt.

57.1.3 Alleen voor berglopen zijn er uitzonderingen voor die delen van het parcours met grote stijgingen en dalingen. In die gevallen is een verharde ondergrond acceptabel.

57.1.4 Het parcours moet zodanig zijn gemarkeerd dat de atleten de weg kunnen volgen zonder dat zij over navigatievaardigheden moeten beschikken. Voor trailrunning zijn er geen beperkingen aan afstand of hoogteverschillen; het parcours moet een logische ontdekking van een streek zijn.

57.1.5 Berglopen worden traditioneel onderverdeeld in berg-op en berg-op-berg-af. De gemiddelde stijging of daling kan variëren van ongeveer 50 - 250 meter per kilometer, en afstanden kunnen lopen tot 42,2 km.

Start

57.2 Bij berglopen en trailrunning is er vrijwel altijd een massastart. Lopers kunnen ook starten gescheiden naar geslacht of leeftijdscategorieën.

Veiligheid en omgeving

57.3 De organisatoren moeten zorgen voor de veiligheid van atleten en officials. Er moet rekening worden gehouden met specifieke omstandigheden, zoals grote hoogten, wisselende weeromstandigheden en de aanwezige infrastructuur. Bij het plannen van het parcours moet de organisator zorg dragen voor het milieu, zowel tijdens als na de wedstrijd.

Materiaal

57.4 Voor berglopen en trailrunning is geen speciale techniek of specifiek materiaal, zoals bergbeklimmersmateriaal, nodig. De organisator kan het gebruik van wandelstokken toestaan. Afhankelijk van de verwachte omstandigheden of situaties die hij tijdens de wedstrijd kan tegenkomen, kan de organisator de atleet aanbevelen of verplichten om bepaalde uitrustingsstukken mee te nemen, waarmee de atleet gevaarlijke situaties kan vermijden, of als hij een ongeval heeft gekregen, hulpverleners kan waarschuwen en in veiligheid hun komst kan afwachten.

Wedstrijdorganisatie

57.5 De organisator moet voorafgaand aan de wedstrijd specifieke bepalingen publiceren, waarin minimaal moet zijn opgenomen:

- 57.5.1 Details over de organisator die verantwoordelijk is voor de wedstrijd (naam, contactinformatie).
- 57.5.2 Het programma van de wedstrijd.
- 57.5.3 Gedetailleerde informatie over de technische eigenschappen van de wedstrijd: totale afstand, totale stijging / daling, beschrijving van de belangrijkste moeilijke stukken van het parcours.
- 57.5.4 Een gedetailleerde plattegrond van het parcours.
- 57.5.5 Een gedetailleerd hoogteprofiel van het parcours.
- 57.5.6 Een beschrijving van de manier waarop het parcours gemarkeerd is.
- 57.5.7 Plaats van de controleposten en van de medische- / eerste hulp-posten (indien van toepassing).
- 57.5.8 Toegestane, aanbevolen of verplichte hulpmiddelen (indien van toepassing).
- 57.5.9 Veiligheidsregels waaraan men zich moet houden.
- 57.5.10 Regels t.a.v. straffen en diskwalificatie.
- 57.5.11 Tijdslimieten en afsluitingen om afsnijden te voorkomen (indien van toepassing).

Deel 2: Internationale technische bepalingen

Toepassingsgebied

57.6 De toepassing van de navolgende bepalingen is alleen verplicht tijdens wereldkampioenschappen, hoewel het sterk wordt aanbevolen om die bepalingen ook bij andere internationale wedstrijden toe te passen. Voor alle andere berglopen en trailrunning wedstrijden, moet men zich houden aan de specifieke wedstrijdgebepalingen en / of aan de nationale bepalingen

voor die wedstrijd. Als een bergloop of een trailrunning wedstrijd wordt gehouden volgens de “International Technical Rules” moet dit in de specifieke wedstrijdbepalingen worden vermeld. In alle andere gevallen moet de scheidsrechter, die is benoemd door de organisatie die verantwoordelijk is voor die wedstrijd zoals de *Atletiekunie* of *European Athletics*, zich houden aan de algemene atletiekbepalingen en hoeft zich niet te houden aan de volgende “International Technical Rules”.

Start

57.7 De startcommando’s voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (regel TR16.2.2). Bij wedstrijden waaraan een groot aantal atleten deelneemt, moet op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven worden. Er kan ook 10 seconden worden afgeteld naar de start.

Gedrag tijdens de wedstrijd

57.8 Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of parcourswacht of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet

- 57.8.1 het aangegeven parcours heeft verlaten en zo de af te leggen afstand heeft verkleind;
- 57.8.2 enige vorm van assistentie krijgt, zoals hazen, aanreiken van verfrissingen buiten de officiële hulpposten;
- 57.8.3 zich niet houdt aan de specifiek wedstrijdbepalingen;

dan moet die atleet worden gediskwalificeerd, of worden gestraft volgens de regels die hierover in de specifieke wedstrijdbepalingen zijn vastgelegd.

Specifieke voorzieningen voor trailrunning

57.9 Specifieke voorzieningen voor trailrunning als volgt

- 57.9.1 De verharde delen van het parcours mogen niet meer dan 25% van de totale afstand beslaan.
- 57.9.2 Wedstrijden worden geclassificeerd door de “km-inspanning”; de km-inspanning is de som van de afstand in kilometers en een honderdste van de verticale toename in meters, afgerond tot op het naastgelegen gehele getal (bijvoorbeeld, de km-inspanning van een wedstrijd over 65 km en een (opgaande) helling van 3500 m is: $65 + 3500/100 = 100$). Volgens dit systeem zullen de wedstrijden als volgt worden geclassificeerd:

Categorie	Km-inspanning
XXS	0 – 24
XS	25 – 44
S	45 – 74
M	75 – 114
L	115 – 154
XL	155 – 209
XXL	210 +

WORLD ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

- 57.9.3 Tijdens wereldkampioenschappen zullen wedstrijden worden gehouden in de categorieën Short (S) en Long (L):
- in de Short wedstrijd moet de afstand tussen de 35 en 45 km zijn en de verticale stijging moet 1500 m of meer zijn;
 - in de Long wedstrijd moet de afstand tussen de 75 en 85 km zijn.
- 57.9.4 Wedstrijden moeten zijn gebaseerd op het concept van zelfredzaamheid, waarmee bedoeld wordt dat de atleten tussen de hulpposten op zichzelf zijn aangewezen voor wat betreft uitrusting, communicatie(middelen), eten en drinken.
- 57.9.5 Een atleet zou altijd minimaal een redding deken (minimaal 140x200 cm), een fluit en een mobiele telefoon bij zich moeten hebben. De organisator kan echter opleggen dat er, afhankelijk van de tijdens de wedstrijd te verwachte omstandigheden, nog additionele uitrustingsstukken meegenomen moeten worden.
- 57.9.6 Bij officiële wedstrijden moeten de hulpposten voldoende ver uit elkaar liggen, om zo het “principe van zelfredzaamheid” te respecteren. Met uitzondering van de posten bij start en finish, mag het maximaal aantal hulpposten (inclusief waterposten) niet meer zijn dan de punten van de km-inspanning van de wedstrijd gedeeld door 15 afgerond op het naastgelegen lagere gehele getal (bijvoorbeeld in een wedstrijd met een km-inspanning van 58 wordt dit $58/15 = 3.86$, hetgeen betekent dat er, buiten start en finish, niet meer dan 3 hulpposten toegestaan zijn).
- Opmerking (i): In maximaal de helft van de bovenvermelde hulpposten, afgrond naar het naastgelegen lagere gehele getal, mogen voedsel en drank worden verstrekt en persoonlijke assistentie worden verleend (in het voorbeeld: maximaal aantal hulpposten 3, $3/2 = 1,5$, dus maximaal aantal posten waar voedsel en persoonlijke assistentie mag worden verstrekt is 1); bij de overige hulpposten mag uitsluitend drank, dus geen voedsel worden gegeven of persoonlijke assistentie worden verleend.
- Opmerking (ii): De lay-out van de hulpposten, waar persoonlijke assistentie mag worden verleend, moet zodanig zijn dat er voor ieder land een eigen tafel of ruimte beschikbaar is, kenbaar door de vlag van het land (of territorium), waar hun officiële medewerkers assistentie aan de atleten kunnen verlenen. De tafels moeten in alfabetische volgorde gerangschikt zijn, en voor ieder team zijn maximaal twee medewerkers per tafel toegestaan.
- Opmerking (iii): Assistentie aan atleten mag uitsluitend worden verleend in de complete (voedsel en drank) hulpposten zoals hierboven omschreven.
- 57.9.8 Gelijk eindigen is toegestaan als dit nadrukkelijk de bedoeling van de atleten is.

Specifieke bepalingen voor berglopen

- 57.10 Berglopen zijn als volgt ingedeeld:
- 57.10.1 “Klassiek berg-op”
 - 57.10.2 “Klassiek berg-op en berg-af”
 - 57.10.3 “Verticaal”
 - 57.10.4 “Lange afstand”
 - 57.10.5 Estafettes
- 57.11 In alle categorieën, behalve “Verticaal”, zou de gemiddelde helling tussen 5% (of 50 m per km) en 25% (of 250 m per km) moeten liggen. Bij voorkeur zou de gemiddelde helling ongeveer 10% tot 15% moeten zijn, mits dat parcours beloopbaar blijft. Deze beperking is niet van toepassing voor de categorie “Verticaal”, waarbij de helling minstens 25% moet zijn.
- 57.12 Wereldkampioenschappen moeten zijn gebaseerd op de volgende categorieën en afstanden:
- 57.12.1 “Klassiek berg-op”: 5 tot 6 km voor U20 mannen en vrouwen; 10-12 km voor mannen en vrouwen.
 - 57.12.2 “Klassiek berg-op en berg-af”: 5 tot 6 km voor U20 mannen en vrouwen; 10-12 km voor mannen en vrouwen.
 - 57.12.3 “Verticaal”: zou minstens moeten bestaan uit een 1000 m positieve verticale verhoging en dient op erkende wijze gemeten te worden met een nauwkeurigheid van ± 10 m.
 - 57.12.4 “Lange afstand; de wedstrijdafstand zou niet langer moeten zijn dan 42,2 km en het parcours mag voornamelijk berg-op of berg-op en berg-af zijn. De totale opgaande helling in de wedstrijd zou meer dan 2000 m moeten zijn. De tijd van de winnaar bij de mannen zou tussen de twee en vier uur moeten liggen en minder dan 20% van het parcours zou verhard moeten zijn.
 - 57.12.5 Estafettes: Ieder parcours of combinatie van teams, inclusief gemengde teams (mannen / vrouwen, verschillende leeftijdsgroepen etc.) is mogelijk, als dit tenminste vooraf is gedefinieerd en gecommuniceerd. Afstand en helling van ieder afzonderlijk deel zouden in overeenstemming moeten zijn met de parameters van de “Klassieke” categorieën.

Opmerking: Bij ieder Wereldkampioenschap zullen “Klassiek berg-op” en “Klassiek berg-op en -af” elkaar traditiegetrouw afwisselen.

- 57.13 Bij de start en de finish moeten water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Ook zouden er op geschikte plaatsen langs het parcours extra drink- / sponsposten moeten worden ingericht.

NED

Opmerking (i): Het parcours moet aan de rechterzijde duidelijk gemarkeerd zijn. Het parcours moet zoveel mogelijk klim- en daalkilometers bevatten met minimaal één stijging van 40 m over een afstand van 500 m. Gemiddeld moet er over het parcours 30 m stijging per km zijn. Maximaal 25 % van het parcours mag vlak zijn. Voor een dalend parcours geldt: geen stenen traptreden; geen los gesteente; niet steiler dan 30 %.

WORLD ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

Opmerking (ii): Het parcours moet een zodanige lengte hebben dat de tijd van de winnaar binnen de aangegeven marge ligt:

- *Mannen / mannen masters (kort):* 30-45 minuten
- *Mannen / mannen masters (lang):* 60-90 minuten
- *U20 mannen:* 25-40 minuten
- *Vrouwen / vrouwen masters:* 25-40 minuten
- *U20 vrouwen:* 20-35 minuten