

Packliste

Was benötige ich während des Marschs?

MUST HAVE´S

Es gibt einige Dinge ohne die solltet ihr nicht an den Start gehen. Dies kann sogar zur Disqualifikation und zum Ausschluss an der Veranstaltung führen, d.h. diese Gegenstände gehören in jeden Rucksack!

1. Regenjacke / Regenkleidung
2. Taschenlampe, besser Stirnlampe
3. Medikit (Blasenpflaster, Kanüle, Feuchttücher, Sterilium, Ice Power, Magnesium)
4. gefüllte Wasserblase oder Trinkflasche ab 2 Liter
5. Becher / Tasse /Löffel
6. Snacks für zumindest die ersten 20km
7. Verpflegung (für eure speziellen Bedürfnisse)
8. Navigationssystem falls nicht auf dem Handy mit heruntergeladener Route (offline speichern)
9. Handy mit unserer gespeicherten Nummer
10. Powerbank
11. Trillerpfeife (im Falle von Wildschweinbegegnungen)
12. **TOKEN (neu)**

NICE TO HAVE

Diese Gegenstände sind extrem nützlich und werden daher von uns empfohlen!

1. Wechselsocken (1-2 Paar) / Füße trocken halten
2. Wechsel-Batterien für die Lampe
3. Wasserblase von insgesamt 3L
4. noch mehr Blasenpflaster :-)
5. Mittel gegen Mückenstiche
6. kleines Handtuch (ihr werdet schwitzen)
7. Wechsel Shirt / Pullover, falls es kalt wird
8. Snacks

Thema: Verpflegung

Zunächst einmal müsst ihr wissen, dass ihr während des Marschs über 12.000 Kcal verbrauchen werdet und zwischen 10 und 15 Liter trinken solltet. Da ihr ja wandern und nicht schleppen sollt, besteht die Möglichkeit den Proviant an den Verpflegungspunkten immer wieder aufzufüllen. Wir versuchen diese alle 20km +/- 5km einzurichten (je nach räumlichen Möglichkeiten). Was ihr dort immer in ausreichenden Mengen vorfinden werdet sind Bananen, Müsliriegel u.Ä. Gewürzgurken (dank sei dem Wettbewerb) und natürlich Wasser. Je nach lokalen Sponsoren diverse andere Snacks.

Unabhängig von dem, was wir euch anbieten hat natürlich jeder von euch andere Bedürfnisse. Hier seid ihr nun selbst gefragt. Immer wieder lesen und hören wir von anderen Läufern was Sie alles eingepackt haben. In der Regel ist es jedoch viel zu viel...

Bei unserem ersten 100km Lauf hatten auch wir die Rucksäcke mit allen möglichen Naschereien gefüllt. Im Nachhinein betrachtet haben uns die Bananen und ein paar Müsliriegeln absolut gereicht. Dies stellt keine Empfehlung, sondern lediglich unsere eigenen Erfahrungen dar.

Tatsächlich ist es bei vielen so, dass sie sich mit fortschreitenden Kilometern zum Essen zwingen müssen. Daher ist es wichtig dem Körper regelmäßig, auch wenn kein Hungergefühl vorhanden ist, Nahrung zuzuführen.

Teilnahmebedingungen

Präambel

(1) Der Ultramarsch wird von der jdXtrem Unternehmergeellschaft - haftungsbeschränkt - (nachfolgend „Veranstalter“ genannt) durchgeführt. Firmensitz ist der folgende: jdXtrem UG (haftungsbeschränkt), HRB 212252 B, Berlin.

(2) Alleiniger Vertragspartner aller Teilnehmer ist der Veranstalter.

(3) Der Teilnehmer ist eine natürliche Person, welche am Ultramarsch teilnimmt.

§1 Anwendungsbereich

(1) Diese Teilnahmebedingungen regeln das zustande kommende Rechtsverhältnis (Organisationsvertrag) zwischen einem Teilnehmer und dem Veranstalter.

(2) Der Organisationsvertrag kommt zustande, wenn der Veranstalter dem Interessierten eine E-Mail mit der Zahlungsbestätigung für die Anmeldung zum "Ultramarsch" schickt.

§2 Teilnahmebedingungen und Gesundheit der Teilnehmer

(1) Der Veranstalter veröffentlicht die Teilnahmebedingungen auf der Website (www.ultramarsch.de) und fordert nur natürliche Personen zur Teilnahme auf, die Ihrem subjektivem Empfinden nach, in der körperlichen und mentalen Verfassung sind, eine solche sportliche Leistung abzurufen. Untrainierten Teilnehmer rät der Veranstalter von der Teilnahme ab. Der Lauf kann, seitens des Teilnehmers jederzeit vor der Erreichung des Ziels abgebrochen werden. Der Veranstalter bittet jeden Teilnehmer in Gruppen von mindestens 2 Personen zu laufen. Teilnehmer mit chronischen Krankheiten u.a. auch Diabetes, sowie Teilnehmern die sich zum Zeitpunkt der Veranstaltung in ärztlicher Behandlung befinden, wird ebenfalls von der Teilnahme ohne vorherige ärztliche Abklärung abgeraten.

(2) Der Teilnehmer bestätigt durch die Anmeldung beim „Ultramarsch“ das Vorhandensein der gesundheitlichen Voraussetzungen zur Teilnahme eigenverantwortlich. Gegebenenfalls sollte der Teilnehmer, bspw. bei Unsicherheit, die gesundheitlichen Voraussetzungen bei einem Facharzt prüfen und bestätigen lassen.

(3) Der Teilnehmer bestätigt, das er zum Zeitpunkt der Veranstaltung das Mindestalter von 18 Jahren erreicht hat. Der Veranstalter kann, bei berechtigten Zweifeln, die Vorlage eines amtlichen Dokumentes, bspw. eines Lichtbildausweises, verlangen.

(4) innerhalb der Veranstaltung gelten dieselben gesetzlichen Grundlagen wie außerhalb, bspw. die StVZO

§3 Persönlichkeitsrecht und Datenschutz

(1) Der Teilnehmer erklärt sich bei der Anmeldung einverstanden, dass Fotos, Videoaufnahmen und Interviews, die während der Veranstaltung entstehen, ohne Anspruch auf Vergütung, zu Werbezwecken, verbreitet und veröffentlicht werden dürfen. Insbesondere in Print und sozialen Medien.

(2) Der Teilnehmer erklärt sich ausdrücklich mit der Veröffentlichung personenbezogener Daten (Name, Alter, Startnummer, etc.) in allen veranstaltungsrelevanten Medien einverstanden. Weiterhin stimmt er der Veröffentlichung seines Namens und seiner gelaufenen Zeit auf der vom Veranstalter betriebenen Internetseite zu.

(3) Der Teilnehmer erklärt sich bei der Anmeldung einverstanden, den Newsletter des Veranstalters zu erhalten. Hierüber erhält der Teilnehmer u.a. sämtliche den Lauf betreffende Informationen. Ferner erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass seine Daten (E-Mail-Adresse, Vorname, Nachname, Zeiten) in dem vom Veranstalter genutzten E-Mail Anbieter gespeichert werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und lediglich zur Verbreitung von Informationen in Bezug auf die Veranstaltungen "Ultramarsch" genutzt.

§4 Haftungsausschluss

(1) Der Veranstalter haftet nicht für Folgen von gesundheitlichen Risiken in der Person des Teilnehmers.

(2) Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände der Teilnehmer und weiterer Zuschauer.

(3) Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt (z.B. behördliche Anordnung, Unwetter, Terrordrohung, Feuer) verpflichtet und berechtigt die Veranstaltung zu verändern oder abzusagen, so besteht kein Anspruch auf die Rückzahlung der Anmeldegebühren (Tickets) und es gibt ebenfalls keine Schadensersatzansprüche.

(4) Für Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit, haftet der Veranstalter nicht.

§5 Haftungsbegrenzung

Die Ansprüche der Teilnehmer auf Schadensersatzansprüche oder Ersatz jeglicher Aufwendungen richtet sich nach den Bestimmungen von §4 der Teilnahmebedingungen.

§6 VIP Ticket

(1) Wenn ein Läufer an 2 Ultramärsche mit jeweils einem gekauften VIP Ticket teilnimmt (der Kauf alleine ist nicht ausreichend), berechtigt ihn dies zu einer kostenfreien Teilnahme an einem weiteren Ultramarsch (Basis-Ticket).

(2) Die 2 notwendigen Märsche müssen nicht innerhalb eines Jahres erfolgen, d.h. es kann über mehrere Jahre gesammelt werden.

(3) Das, nicht übertragbare, Gratis Basis-Ticket kann für entweder für einen verkürzten oder regulären Ultramarsch eingesetzt werden.

§7 Stornierung

Nach §312b BGB sind Anmeldungen zu Veranstaltungen vom Umtausch und Rückgabe ausgeschlossen.

§8 Strecke

Der Veranstalter behält sich vor, die angegebene Wanderstrecke jederzeit zu verändern. Gründe dafür könnten städtische Auflagen, Wetterumstände oder bessere Planungsmöglichkeiten sein. Mögliche Änderungen werden per Email mitgeteilt.

§9 Ausschluss von der Veranstaltung

Der Veranstalter behält sich vor Teilnehmer, die sich nicht verantwortungsvoll verhalten, vom Ultramarsch vor und während des Events auszuschließen. Mögliche Gründe dafür können sein: unzureichende Ausrüstung, Alkoholkonsum, Drogenkonsum, Verletzungen, Umweltverschmutzung und die Gefährdung Anderer.

**Es gilt deutsches Recht.
Gerichtsstand ist Berlin**