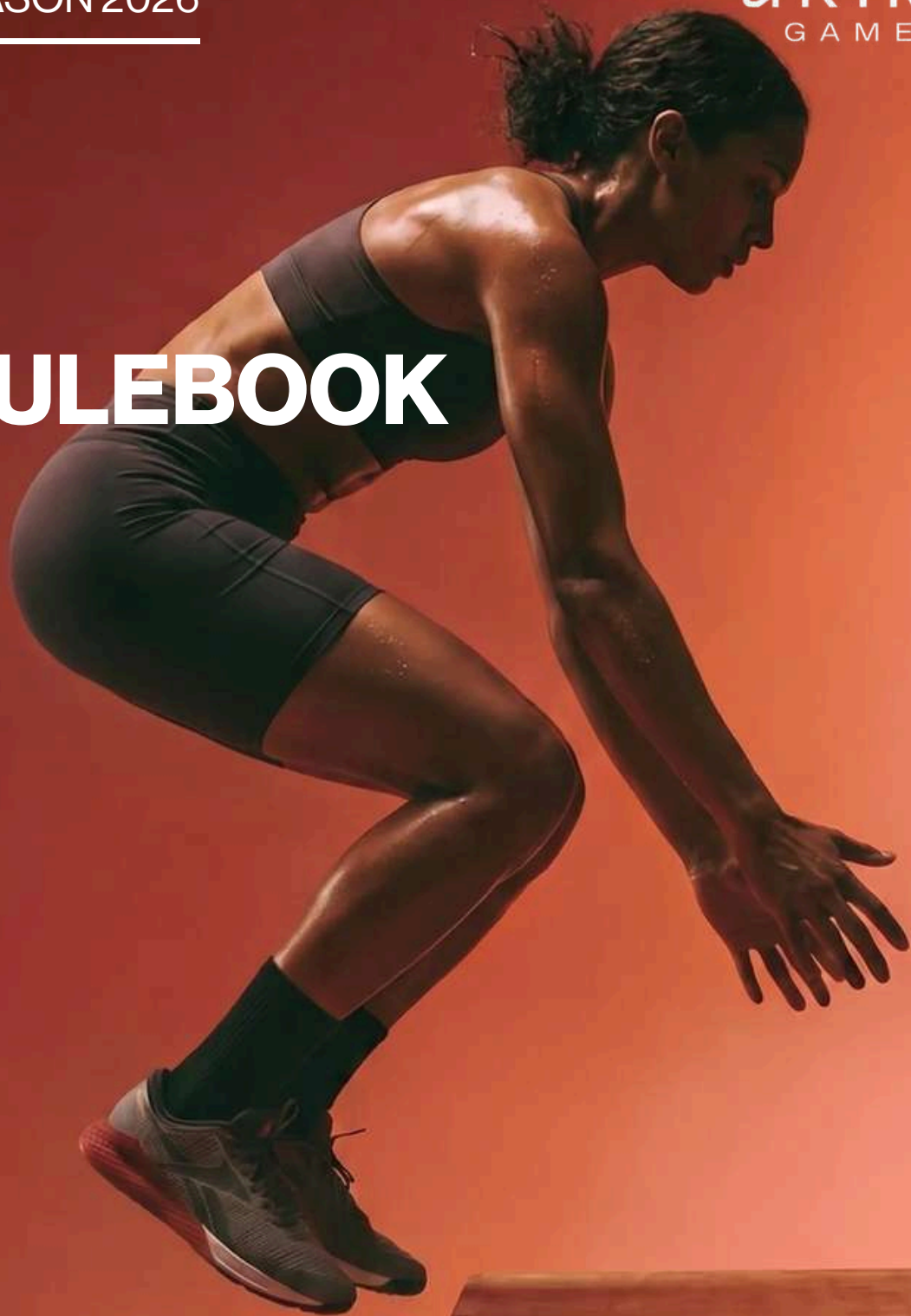


SEASON 2026

GRIND
GAMES

RULEBOOK



INHALT

SEITEN

1 **KONZEPT**

2 **GRUNDSÄTZE**

3–5 **DER KURS**

6–9 **KATEGORIEN**

10–17 **BEWEGUNGSSTANDARTS**

18 **WECHSELZONEN & VERHALTEN**

19–21 **JUDGING, STRAFEN & DISQUALIFIKATION**

22–23 **ZEITMESSUNG, RANGLISTE UND EINSPRACHEN**

24 **AUSRÜSTUNG**

25 **REGISTRATION, STARTNUMMERN, UMKLEIDEKABINEN**

26 **WARM UP / COOL DOWN**

27 **ANTI DOPPING**

28 **SICHERHEIT UND MEDIZINISCHE BESTIMMUNGEN**

KONZEPT

Die GRIND GAMES sind ein Functional-Fitness-Wettkampf, der Ausdauer, Kraft und funktionelle Bewegungen in einem dynamischen Race-Format verbindet.

Das Herzstück der GRIND GAMES ist der kontinuierliche Wechsel zwischen Laufen, Radfahren und verschiedenen Workout-Stationen. Die Athlet:innen absolvieren die vorgegebenen Disziplinen und Stationen in einer festgelegten Reihenfolge. Ziel ist es, das gesamte Race regelkonform und in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren.

Die GRIND GAMES sind so konzipiert, dass unterschiedliche Leistungslevel teilnehmen können. Je nach gewählter Kategorie unterscheiden sich Wiederholungszahlen, Gewichte und/oder die Aufteilung der Workouts, während die grundlegende Struktur des Wettkampfs bestehen bleibt.

Teilnehmen können Athlet:innen in den Kategorien Single, Double und Team of 4. Dabei steht nicht nur die individuelle Leistung im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Erlebnis, sich einer sportlichen Herausforderung zu stellen und das eigene Level zu testen.

One race. Different levels. One Grind.

1 GRUNDSÄTZE

1.1 Zweck

Dieses Reglement legt fest, wie ein Grind Games Race durchgeführt, gewertet und beurteilt wird. Es dient drei Zielen: die Vergleichbarkeit aller Resultate über sämtliche Austragungen hinweg sicherzustellen, allen Teilnehmenden dieselben Bedingungen zu garantieren und die Sicherheit im Wettkampf zu gewährleisten

1.2 Geltungsbereich

Das Reglement gilt für alle von der Grind Games GmbH veranstalteten oder lizenzierten Anlässe. Mit der Anmeldung anerkennen alle Teilnehmenden dieses Reglement sowie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Grind Games GmbH.

1.3 Änderungen

Die Grind Games GmbH kann dieses Reglement jederzeit anpassen. Massgebend ist die zum Zeitpunkt des Anlasses auf der offiziellen Website veröffentlichte Fassung. Wesentliche Änderungen werden mindestens 30 Tage vor dem betroffenen Anlass kommuniziert.

1.4 Sportlichkeit

Von allen Teilnehmenden wird jederzeit faires und respektvolles Verhalten gegenüber Mitbewerbenden, Judges, Helfenden, Zuschauenden und dem Personal erwartet. Respektloses Verhalten, Belästigung jeder Form sowie das Missachten von Anweisungen der Rennleitung führen zum Ausschluss.

1.5 Annahme Reglement

Durch Teilnahme bzw. Kauf der Tickets der Grind Games bestätigst du die beschriebenen Bedingungen des Reglements.

2 DER KURS

2.1 Ablauf

Der Kurs wird in der folgenden Reihenfolge absolviert. Ein Abweichen von der Reihenfolge ist nicht zulässig.

NR.	ABSCHNITT	VORGABE
1	Run	800 m
2	SkiErg	1km
3	Rad	2 km
4	Box Jump	60 × (45 cm)
5	Run	800 m
6	Rudern	1km
7	Rad	2 km
8	Burpee over Box	50 × (30 cm)
9	Run	800m
10	Worm Squats	60 × (♀ 10 kg / ♂ 20 kg)
11	Rad	2 km
12	Airbike	(♀ 30 cal / ♂ 40 cal)

Gesamtvolumen: 2'400 m Laufen · 6'000 m Rad · 6 Stationen

2 DER KURS

2.2 Struktur

Der Kurs besteht aus drei identischen Blöcken: Lauf, Ergometerstation, Radsegment, Kraft- oder Sprungstation. Diese Struktur ist bewusst gewählt und bleibt über alle Austragungen konstant.

2.3 Zieleinlauf

Der Kurs und die Zeitmessung endet mit dem Zieleinlauf nach Station 6.

2 DER KURS



3 KATEGORIEN

3.1 Übersicht

Für die Grind Games sind keine spezifische Qualifikationen notwendig und ist für sämtliche Personen ab 16 Jahren zugänglich.

KATEGORIE	ZUSAMMENSETZUNG	WERTUNGSKLASSEN
Single	1 Person	Damen / Herren
Double	2 Personen	Damen / Herren / Mixed
Team	4 Personen	Mixed

3 KATEGORIEN

WORKSTATION	SINGLE WOMAN	SINGLE MAN	DOUBLE WOMEN	DOUBLE MEN	DOUBLE MIXED	TEAM
SkiErg	1km	1km	1km	1km	1km	1km
Box Jump	60x	60x	60x	60x	60x	60x
Rowing	1km	1km	1km	1km	1km	1km
Burpees over box	50x	50x	50x	50x	50x	50x
Worm Squats 60x	10 kg	20 kg	10 kg	20 kg	20 kg	20 kg
Airbike	30 cal	40 cal	30 cal	40 cal	40 cal	40 cal

In der Kategorie Team gibt es keine Vorgaben für die Zusammenstellung der Geschlechter

3 KATEGORIEN

3.2 Single

Alle Lauf-, Rad- und Stationsvorgaben werden vollständig allein absolviert.

3.3 Double

- Sämtliche Laufabschnitte werden gemeinsam absolviert. Beide Athletinnen oder Athleten müssen sich jederzeit in Sichtweite zueinander bewegen und den markierten Endpunkt gemeinsam erreichen.
- Die Vorgaben aller Stationen und Radsegmente entsprechen der Single-Kategorie und werden als Teamleistung erbracht. Die Aufteilung ist frei wählbar.
- An Stationen und auf dem Rad darf jeweils nur eine Person arbeiten. Wechsel sind unbegrenzt zulässig, sofern die Wechselvorgaben der jeweiligen Station eingehalten werden.
- Die inaktive Person hält sich vollständig auf der markierten Wartefläche auf.
- Bei Mixed-Teams gilt an gewichtsabhängigen Stationen das Herrengewicht für beide.
- Das Ziel wird gemeinsam überquert. Bei knappem Einlauf zählt der Zeitpunkt, an dem beide die Linie überquert haben.

3.4 Team (4 Personen)

- Sämtliche Laufabschnitte werden gemeinsam absolviert. Alle Athletinnen oder Athleten müssen sich jederzeit in Sichtweite zueinander bewegen und den markierten Endpunkt gemeinsam erreichen.
- Die Vorgaben aller Stationen und Radsegmente entsprechen der Single Männer-Kategorie und werden als Teamleistung erbracht. Die Aufteilung ist frei wählbar.

3 KATEGORIEN

- An Stationen und auf dem Rad darf jeweils nur eine Person arbeiten. Wechsel sind unbegrenzt zulässig, sofern die Wechselvorgaben der jeweiligen Station eingehalten werden.
- Die inaktiven Personen halten sich vollständig auf der markierten Wartefläche auf.
- An gewichtsabhängigen Stationen gilt das Herrengewicht für alle.
- Das Ziel wird gemeinsam überquert. Bei knappem Einlauf zählt der Zeitpunkt, an dem alle die Linie überquert haben.

3.5 Alter

Mindestalter für die Teilnahme: 16 Jahre. Teilnehmende unter 18 Jahren benötigen die schriftliche Zustimmung der Erziehungsberechtigten. Ein Maximalalter existiert nicht. Jeder Teilnehmer ist für seinen Fitnesszustand selber verantwortlich.

3.6 Geschlechterkategorie

Teilnehmende starten in der Kategorie, die dem in ihrem amtlichen Ausweisdokument eingetragenen Geschlecht entspricht.

4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.1 Allgemeine Grundsätze

- An jeder Station gilt: Eine Wiederholung zählt nur, wenn Ausgangsposition, Bewegungsausführung und Endposition vollständig erfüllt sind. Ungültige Wiederholungen werden vom Judge als No-Rep bezeichnet und müssen wiederholt werden. Sie werden nicht an die Vorgabe angerechnet.
- Equipment darf zu keinem Zeitpunkt fallengelassen oder geworfen werden. Es wird kontrolliert abgelegt, wobei die Hände bis zum Bodenkontakt am Gerät bleiben. Ein Verstoss macht die betreffende Wiederholung ungültig.
- Eine Station gilt erst als beendet, wenn der Judge die Freigabe erteilt hat.

4.2 Laufabschnitte

- Jeder Laufabschnitt beträgt 800 m auf der markierten Strecke.
- Start- und Endpunkt sind markiert; die Strecke ist vollständig und in der signalisierten Führung zu absolvieren.
- Abkürzen, Verlassen der Strecke oder das Auslassen von Runden führt zur Zeitstrafe gemäss Abschnitt 6.
- Auf der Laufstrecke ist die aussen liegende Spur für langsamere Teilnehmende freizuhalten.
- Der nächste Abschnitt darf erst nach vollständigem Absolvieren der Laufdistanz begonnen werden.

4.3 Radsegmente

- Ziel sind 2'000 m auf dem zugewiesenen Gerät.
- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf null gesetzt.
- Die Widerstandseinstellung darf verändert werden.
- Beide Füsse bleiben während der gesamten Distanz auf den Pedalen.
- Nach Erreichen der 2'000 m signalisiert die Athletin oder der Athlet dies dem Judge durch deutliches Heben eines Arms.
- Das Verlassen des Geräts ist erst nach Freigabe durch den Judge erlaubt.
- Bei einem Gerätedefekt weist der Judge ein Ersatzgerät zu; die Restdistanz wird dort absolviert. Die bereits absolvierte Distanz wird angerechnet.

4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.4 Station 1 — SkiErg (1'000 m)

- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf null gesetzt.
- Die Einstellung der Luftklappe ist frei wählbar und darf während der Station angepasst werden. Beim Start der Übung befindet sich der Widerstand auf Stufe 6.
- Beide Griffe werden während der gesamten Distanz verwendet.
- Beide Füße befinden sich während der ganzen Ausführung auf der Plattform. Ein kurzzeitiges Abheben während der Bewegung ist zulässig. Abstehen ausserhalb der Plattform ist nicht zulässig.
- Nach Erreichen der 1'000 m wird das Signal an den Judge gegeben; das Verlassen der Station erfolgt nach Freigabe.
- Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.



4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.5 Station 2 — Box Jump (60 Wiederholungen, Boxhöhe 45 cm)

- Die Wiederholung beginnt im aufrechten Stand mit beiden Füßen auf einer Seite der Box.
- Beide Füße müssen während der Wiederholung Kontakt mit der Oberseite der Box haben. Ein gleichzeitiges Aufsetzen ist erforderlich.
- Wie der Abstieg der Box erfolgt, ist nicht vorgegeben.
- Der Körper muss über die Box geführt werden. Ein seitliches Vorbeiführen des Körpers an der Box ist nicht zulässig.
- Ein vollständiges Überspringen der Box ohne Kontakt mit der Oberseite ist ungültig.
- Die Wiederholung zählt, sobald beide Füße den Boden auf der gegenüberliegenden Seite berühren.
- Ein einhändiges Abstützen auf der Box ist zulässig; beidhändiges Abstützen macht die Wiederholung ungültig. Gezählt wird digital mittels Screen und Software von Revelate.
- Wird die Übung korrekt ausgeführt, leuchtet der Screen grün und die Wiederholung wird gezählt. Anzahl Wiederholungen sind auf dem Screen ersichtlich.
- Wird die Übung nicht korrekt ausgeführt (z.Bsp. man springt nicht über die Box sondern läuft daneben auf die andere Seite), leuchtet der Screen rot und dementsprechend wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.



4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.6 Station 3 — Rudern (1'000 m)

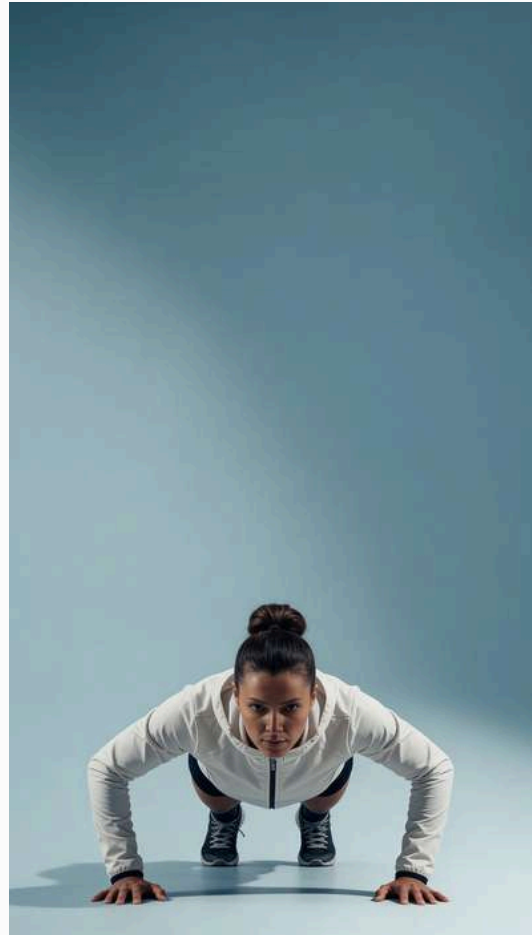
- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf null gesetzt.
- Die Einstellung der Luftklappe ist frei wählbar und darf während der Station angepasst werden. Beim Start der Übung befindet sich der Widerstand auf Stufe 6 und die Fuss-/Schuheinstellung auf 4.
- Die Füße bleiben während der gesamten Distanz in den Fusschlaufen.
- Bei Zwischenpausen wird der Griff in die Halterung gelegt aber die Füße bleiben in den Schlaufen.
- Nach Erreichen der 1'000 m wird der Griff kontrolliert in die vorgesehene Halterung zurückgelegt. Erst danach erfolgt das Signal an den Judge.
- Das Verlassen der Station ist erst nach Freigabe durch den Judge erlaubt.
- Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.



4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.7 Station 4 — Burpee over Box (50 Wiederholungen, Boxhöhe 30 cm)

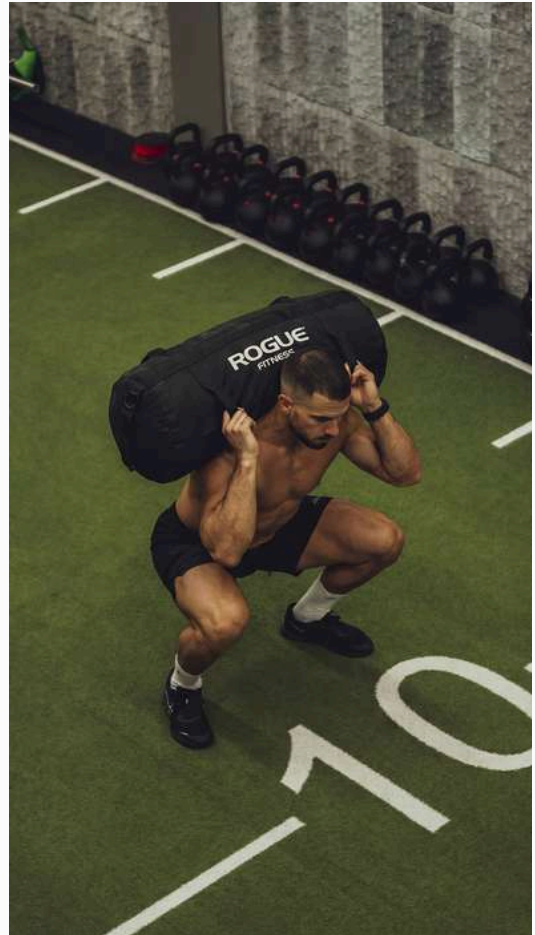
- Die Wiederholung beginnt im aufrechten Stand parallel stehend zur Box. Blick zum Screen.
 - Die Brust muss in der unteren Position klaren Bodenkontakt haben.
 - Die Zählung startet mit dem ersten Burpee.
 - Man darf aus dem Burpee herausspringen oder heraussteigen.
 - Anschliessend wird aufrecht die Box übersprungen oder überstiegen. Beide Füsse müssen den Boden auf der gegenüberliegenden Seite berühren.
 - Der nächste Burpee folgt.
 - Gezählt wird digital mittels Screens und Software von Revelate.
-
- Wird die Übung korrekt ausgeführt, leuchtet der Screen grün und die Wiederholung wird gezählt. Anzahl Wiederholungen sind auf dem Screen ersichtlich.
 - Wird die Übung nicht korrekt ausgeführt (z.Bsp. Brustbereich berührt Boden nicht), leuchtet der Screen rot und dementsprechend wird die Wiederholung nicht gezählt.
 - Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden



4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.8 Station 5 — Worm Squats (60 Wiederholungen, ♀ 10 kg / ♂ 20 kg)

- Die Wiederholung beginnt im aufrechten Stand mit dem Worm in stabiler Position auf dem Nacken bzw. hinterer Schulterbereich.
- Der Körper wird abgesenkt, bis die Hüftfalte klar unterhalb der Kniehöhe liegt.
- Aus der unteren Position richtet sich die Athletin oder der Athlet auf. Die Wiederholung zählt, wenn Hüfte und Knie vollständig gestreckt sind und der Worm sich stabil in der Ausgangsposition befindet.
- Der Worm darf zwischen den Wiederholungen kontrolliert abgelegt werden. Wird er während einer Wiederholung abgelegt, zählt diese nicht.
- Ein Werfen oder unkontrolliertes Fallenlassen macht die Wiederholung ungültig.
- Die Griffposition darf jederzeit gewechselt werden.
- Die Schuhe dürfen für die Ausführung der Squats ausgezogen werden. Die Schuhe dürfen die anderen Teilnehmenden nicht hindern.
- Falls die Schuhe ausgezogen werden, sind sie unmittelbar an gleicher Stelle nach Vollendung der Übung wieder anzuziehen.
- Gezählt wird digital mittels Screens und Software von Revelate.



4 BEWEGUNGS STANDARDS

- Wird die Übung korrekt ausgeführt, leuchtet der Screen grün und die Wiederholung wird gezählt. Anzahl Wiederholungen sind auf dem Screen ersichtlich.
- Wird die Übung nicht korrekt ausgeführt (z.Bsp. nicht genug tief abgesenkt), leuchtet der Screen rot und dementsprechend wird die Wiederholung nicht gezählt.
- Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.

4 BEWEGUNGS STANDARDS

4.9 Station 6 — Airbike (♀ 30 cal / ♂ 40 cal)

- Der Monitor wird vor Beginn durch den Judge auf null gesetzt.
- Hände und Füße haben während der gesamten Bewegung Kontakt mit Griffen und Pedalen.
- Der Monitor darf nach dem Start nicht berührt werden.
- Nach Erreichen der Zielkalorien wird das Signal an den Judge gegeben.
- Das Verlassen des Geräts ist erst nach Freigabe durch den Judge erlaubt.
- Bei Verstoss gegen die Regeln wird zuerst eine Warnung ausgesprochen und bei Wiederholung eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.



5 WECHSELZONEN & VERHALTEN

- Der Übergang zwischen Laufstrecke, Rad und Stationen erfolgt ausschliesslich über die markierten Wechselzonen.
- Persönliche Gegenstände dürfen nicht auf der Laufstrecke, in den Wechselzonen oder in den Arbeitsflächen der Stationen abgelegt werden.
- Das Behindern anderer Teilnehmender ist untersagt. Dazu zählen Blockieren, Abdrängen und das Belegen von Geräten ohne aktive Nutzung.
- Erholungspausen dürfen nicht in Wechselzonen oder in Stationseingängen stattfinden.
- Anweisungen von Judges, Streckenpersonal und Rennleitung ist unverzüglich Folge zu leisten.
- Bei Andrang an einer Station gilt die Reihenfolge der Ankunft. Wartezeiten werden nicht von der Laufzeit abgezogen.

6 JUDGING, STRAFEN & DISQUALIFIKATION

6.1 Judges

- Jede Station wird von Judges (zum Teil mit Hilfe digitalen Messgeräten) betreut. Pro Station ist ein Head Judge verantwortlich. Über die gesamte Veranstaltung entscheidet der Race Director in letzter Instanz.
- Entscheide der Judges während des Rennens sind verbindlich. Diskussionen an der Station sind nicht zulässig; der Weg für Einwände ist im Abschnitt 7 geregelt.

6 JUDGING, STRAFEN & DISQUALIFIKATION

6.2 Strafenkatalog

VERSTOSS	FOLGE
Ungültige Wiederholung	No-Rep, Wiederholung erforderlich, keine Zeitstrafe
Verlassen einer Ergometerstation vor Erreichen der Vorgabe, Restdistanz bis 25 m bzw. 2 cal	30 Sekunden
Verlassen einer Ergometerstation mit grösserer Restdistanz	2 Minuten
Nicht vollständig absolvierter Laufabschnitt	3 Minuten
Nicht vollständig absolviertes Radsegment	3 Minuten
Falsche Reihenfolge der Abschnitte	2 Minuten pro Verstoss
Fallenlassen oder Werfen von Equipment	No-Rep; bei Wiederholung 30 Sekunden
Ablegen persönlicher Gegenstände auf dem Kurs	30 Sekunden

6 JUDGING, STRAFEN & DISQUALIFIKATION

6.2 Strafenkatalog

VERSTOSS	FOLGE
Unhygienisches Verhalten auf der Strecke	2 Minuten
Behinderung anderer Teilnehmender	2 Minuten bis Disqualifikation
Fremde Hilfe (Verpflegung, physische Unterstützung, Pacing durch Dritte)	Disqualifikation

6.3 Disqualifikation

Zur Disqualifikation führen insbesondere:

- das Auslassen einer vollständigen Station oder eines vollständigen Abschnitts
- das Absolvieren von weniger als 80 % des Gesamtvolumens einer Station
- die Teilnahme ohne gültige Anmeldung oder unter fremdem Namen
- die Weitergabe von Startnummer oder Zeitmesschip ohne Bewilligung
- unsportliches Verhalten, Gewalt oder Belästigung
- Verstösse gegen die Anti-Doping-Bestimmungen

Disqualifizierte Teilnehmende erhalten keine Wertung in der Rangliste.

6.4 DNF

Wird das Rennen abgebrochen, erfolgt der Eintrag «DNF». Bei Double und Team führt der Abbruch einer Person zum DNF des gesamten Teams.

7 ZEITMESSUNG, RANG-LISTE UND EINSPRACHEN

7.1 Zeitmessung

- Die Zeitmessung erfolgt per Transponder. Massgebend ist die Nettozeit von der Startlinie bis zur Ziellinie zuzüglich sämtlicher verhängter Zeitstrafen.
- Es kann die Gesamtzeit wie auch die einzelnen Zeiten der Workstations ausgewertet werden.
- Der Transponder ist wie instruiert zu tragen und muss den gesamten Kurs mitgeführt werden.
- Bei Double und Team wird der Transponder gemäss Anweisung der Rennleitung mitgeführt. Auf den gemeinsam zu absolvierenden Laufabschnitten trägt ihn jeweils eine Person.
- Rückgabe des Transponders nach Zieleinlauf beim Verlassen der Zielzone. Abgabeort ist markiert.
- Der Verlust eines Transponders ist unmittelbar nach dem Zieleinlauf zu melden.
- Fehlende Zwischenzeiten werden geprüft und können zur Disqualifikation führen.

7.2 Startblöcke

- Der Start erfolgt in zugeteilten Blöcken.
- 10 Minuten vor der Startzeit müssen die Athleten in der Startzone eintreffen.
- Ein Start im falschen Block kann zum Verlust der Wertung führen.
- Ein Wechsel des Startblocks ist nur mit Bewilligung der Rennleitung möglich.

7 ZEITMESSUNG, RANG-LISTE UND EINSPRACHEN

7.3 Rangliste

Gewertet wird pro Kategorie und Unterategorie nach der Nettozeit inklusive Strafen.

7.4 Einsprachen

- Einsprachen gegen Zeitstrafen, Zeitmessung oder Wertung sind schriftlich am Timing-Desk einzureichen.
- Die Frist beträgt 30 Minuten ab Veröffentlichung des vorläufigen Resultats, spätestens jedoch 15 Minuten vor der Siegerehrung der betroffenen Kategorie.
- Einsprachegebühr: CHF 50, rückerstattbar bei Gutheissung.
- Es entscheidet der Race Director. Der Entscheid ist endgültig.

8 AUSRÜSTUNG

8.1 Zugelassen

- Sportbekleidung und Hallenschuhe
- Kniebandagen, Handgelenkbandagen, Gewichthebergürtel, Tapes
- Asthma Inhalator
- Persönliche Sportuhr und Pulsmesser

8.2 Nicht zugelassen

- Kopfhörer jeglicher Art
- Telefone/ Handy/ VR Headsets/ GoPro oder Kameras jeglicher Art
- Zughilfen und Griffhilfen mit Hakenfunktion
- Handschuhe
- Schuhe mit Metallelementen oder abfärbenden Sohlen
- Eigene Geräte oder Gewichte
- Mitgeführte Trinkflaschen auf dem Kurs; Verpflegungsstation wird bereitgestellt

9 REGISTRATION, STARTNUMMERN, UMKLEIDEKABINEN

9.1 Registration, Startnummer/ -zeit

Im Foyer des Veranstaltungsortes befindet sich der Check-in Bereich. Dort wird dein QR-Code gescannt und dir die Startnummer inkl. Startzeit auf den Arm geschrieben. Diese Nummer darf bis zum Ende des Race nicht abgewaschen werden.

9.2 Timing Chip

Am Check-in wird der Zeitmesschip abgegeben. Dieser ist in einem Fussgelenkband und muss auch ausschliesslich am Fussgelenk getragen werden. Nach dem Zieleinlauf wird das Band mit dem Zeitmesschip an der dafür beschrifteten Zone abgegeben. Verlust oder Beschädigung wird verrechnet.

9.3 Umkleidekabinen, Bag drop

Es stehen Frauen- und Männerumkleidekabinen sowie Toiletten zur Verfügung. Das Gepäck kann für CHF 2.- abgegeben werden. Bag drop ist bei den Umkleidekabinen. In den Umkleidekabinen dürfen keine Gepäckstücke, Kleidungsstücke etc. aufbewahrt werden.

10 WARM-UP- / COOL-DOWN AREA

Es steht eine Warm up/ down area für die Athleten zur Verfügung.

11 ANTI-DOPING

Bei einem nachgewiesenen Verstoss erfolgen die Streichung aus der Rangliste sowie eine Sperre für sämtliche Anlässe der Grind Games GmbH. Massgebend ist die jeweils gültige Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA).

12 SICHERHEIT UND MEDIZINISCHE BESTIMMUNGEN

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und in eigenem Risiko.
- Alle Teilnehmenden bestätigen mit der Anmeldung, gesundheitlich zur Teilnahme in der Lage zu sein.
- Schwangere Frauen sind willkommen. Wir empfehlen jedoch eine medizinische Abklärung, ob eine Teilnahme möglich ist.
- Den Anweisungen des medizinischen Personals ist unbedingt Folge zu leisten. Das medizinische Personal und die Rennleitung können einen Abbruch anordnen; dieser Entscheid ist verbindlich und nicht anfechtbar.
- Bei einem Notfall auf dem Kurs ist unverzüglich das nächstgelegene Streckenpersonal zu alarmieren.
- Ein Rennabbruch ist beim Timing-Desk zu melden, damit die Suche nach vermissten Teilnehmenden unterbleiben kann.