



**FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE SKI
INTERNATIONAL SKI FEDERATION
INTERNATIONALER SKIVERBAND**



THE WORLD MASTERS CROSS-COUNTRY SKI ASSOCIATION

**Wettkampfordnung - Masterswettkämpfe
- gültig ab 2020 -**

**Rules of Competition for Masters Events
- valid as of 2020 -**

**Règlement des Compétitions
pour les Championnats Vétérans
- valables à partir de 2020 -**

Inhaltsverzeichnis / *Table of Contents* / *Table des matières*

599	Internationale Skiwettkampfordnung (= IWO) <i>Rules for international skiing competitions</i> (= ICR) <i>Règlement des épreuves internationales</i> (= RIS)	4
600	Definition von Masterswettkämpfen <i>Definition of Masters Competitions</i> <i>Définition des épreuves Vétérans</i>	4
601	Klasseneinteilung Einzelwettkämpfe <i>Assignment to classes individual competition</i> <i>Classification des épreuves individuelles</i>	5
602	Klasseneinteilung Staffelwettkämpfe <i>Assignment to classes Relays</i> <i>Classification des épreuves de relais</i>	6
603	Wettkampf-Anmeldung <i>Competition entry</i> <i>Inscription aux épreuves</i>	6
604	Erstellung der Startlisten <i>Preparation of the starting lists</i> <i>Établissement des listes de départ</i>	7
605	Jury / <i>Jury</i> / <i>Jury</i>	8
606	Strecken für Masterswettkämpfe <i>Masters competition courses</i> <i>Parcours des épreuves Vétérans</i>	9
607	Normen für die Strecken <i>Standards for courses</i> <i>Critères de parcours</i>	12
608	Normen für Streckenprofile <i>Standards for profiles</i> <i>Critères de dénivelés</i>	14
609	Präparierung der Strecken <i>Course preparation</i> <i>Préparation des parcours</i>	17
610	Markierung der Strecken <i>Course marking</i> <i>Marquage des parcours</i>	18
611	Skilanglaufstadion <i>Cross-country ski stadium</i> <i>Stade de ski de fond</i>	18

612	Laufstil / Startmöglichkeiten eines Teilnehmers <i>Technique / Starting possibilities for competitors</i> Style / Types de départs possibles des participants	19
613	Staffelwettkämpfe <i>Relay races</i> Épreuves de relais	20
614	Staffel Anmeldung <i>Entries relays</i> Inscriptions aux relais	20
615	Zusammensetzung der Staffeln <i>Composition of the relays</i> Composition des relais	21
616	Weitere Wettkämpfe <i>Holding additional competitions</i> Autres épreuves	22
617	Startnummern Einzelwettkämpfe <i>Starting numbers individual competitions</i> Dossards des épreuves individuelles	22
618	Nummerierung Startnummern Einzelwettkämpfe <i>Starting number sequences individual competitions</i> Numérotation des dossards des épreuves individuelles	23
619	Startnummern Staffeln <i>Starting numbers relays</i> Numérotation des dossards pour les relais	24
620	Nummerierung Startnummern Staffel <i>Starting number sequences relays</i> Dossards des relais	24
621	Programm / Programme / Programme	24
622	Zeitlimite / Time limits / Limites de temps	26
623	Disqualifikation von Teilnehmern <i>Disqualification of participants</i> Disqualification des participants	27
624	Doping-Kontrollen <i>Doping Controls</i> Contrôles anti-dopage	29
625	Pflichtenheft mit Zeitplan <i>Requirement specification – Time schedule</i> Cahier des charge et horaires	29

626	Verzichtserklärung <i>Waiver</i> Déclaration de Renoncement	29
-----	---	----

J. Wettkampf-Ordnung für Masters-Wettkämpfe im Skilanglauf
J. *Rules of Competition for Cross-Country Skiing Masters Events*
J. *Règlement des Compétitions Vétérans de ski de fond*

599	Internationale Skiwettkampfordnung <i>Rules for International Skiing Competitions</i> <i>Règlement des épreuves internationales de ski de fond</i>
-----	---

599.1 **Grundregel / *Basic Principles* / *Principe de base***

Alle Belange, die nicht mit diesem Teil (J) abgedeckt sind, unterliegen den Bestimmungen der Internationalen Skiwettkampfordnung (IWO).

All issues not covered by this Section (J) are governed by the Rules for International Ski Competitions (ICR).

Tous les cas de figure non couverts par ce paragraphe(J) sont régis dans les règlements des épreuves Internationales de Ski (RIS).

600	Definition von Masters-Wettkämpfen (MWK) <i>Definition of Masters Competitions (MWK)</i> <i>Définition des épreuves seniors (MWK)</i>
-----	--

600.1 **Wettkampf - Zulassung**
Entry qualifications
Autorisation d'inscription

600.1.1	Alter: Masters-Wettkämpfer und Masters-Wettkämpferinnen müssen vor dem 31. Dezember des letzten Jahres 30 Jahre alt geworden sein. Pass- oder Lizenzkontrollen durch WMA oder OK sind erlaubt.
---------	--

Age:
Male and female Masters competitors must have reached their thirtieth birthday by the 31st December of the preceding year. Passport or licence control through WMA or O.C. are allowed.

Age:

Les compétiteurs dames et messieurs doivent avoir fêté leur trentième anniversaire avant le 31 décembre de l'année qui précède.

Les contrôles des passeports ou licences par la WMA ou le comité d'organisation (CO) sont possibles.

600.1.2

Verbandszugehörigkeit:

Masters-Wettkämpfer und Masters-Wettkämpferinnen sollten Mitglied eines Nationalen Skiverbandes sein. Die Richtlinien der Nationalen Skiverbände über die Lizenz-Pflichten sind einzuhalten, sofern in einem Skiverband erforderlich.

Membership:

Male and female Masters competitors should be members of a National Ski Federation.

If a National Ski Federation has certain guidelines on licences, they have to be followed.

Appartenance à une fédération :

Les compétiteurs dames et messieurs doivent être membres d'une fédération nationale de ski. Les directives des fédérations nationales de ski doivent être respectées.

600.1.3

Nationalität:

Teilnehmer müssen beim Masters World Cup für die Nation starten, wo sie entweder ihren Wohnsitz haben oder von welcher Nation ihr Pass ausgestellt wurde.

Nationality:

A competitor must compete throughout a specific Masters World Cup for his/her country of residence or the country of which he/she holds a passport.

Nationalité:

Les compétiteurs participent aux épreuves de la Masters World Cup au titre de leur pays de résidence ou de celui du passeport dont ils sont détenteur.

600.1.4

Wettkämpfer und Wettkämpferinnen, die einer Ski-Nationalmannschaft oder einem Nationalen Skikader angehören, sind bei Masters-Wettkämpfen (MWK) nicht startberechtigt.

Male and female competitors, who are current members of a National Ski Team, are not entitled to take part in Masters competitions (MWC).

Les compétiteurs dames et messieurs membres d'une équipe nationale de ski ne sont pas autorisés à prendre part à ces épreuves Vétérans (MWC).

601

Klasseneinteilung: Einzelwettkämpfe

Assignment to classes: Individual competition

Classifications: Épreuves individuelles

601.1

Masters-Wettkämpfer und Masters-Wettkämpferinnen werden in 5-Jahres-Gruppen, getrennt nach Damen- und Herrenklassen, eingeteilt.

Male and female Masters competitors are divided into separate men's and women's classes

based on five-years' age groups.

Les compétiteurs dames et messieurs sont répartis en catégories de 5 ans, dames et messieurs.

601.1.1	Klasse / Class / Catégorie 01	30-34 Jahre / years of age / ans
601.1.2	Klasse / Class / Catégorie 02	35-39 Jahre / years of age / ans
601.1.3	Klasse / Class / Catégorie 03	40-44 Jahre / years of age / ans
601.1.4	Klasse / Class / Catégorie 04	45-49 Jahre / years of age / ans
601.1.5	Klasse / Class / Catégorie 05	50-54 Jahre / years of age / ans
601.1.6	Klasse / Class / Catégorie 06	55-59 Jahre / years of age / ans
601.1.7	Klasse / Class / Catégorie 07	60-64 Jahre / years of age / ans
601.1.8	Klasse / Class / Catégorie 08	65-69 Jahre / years of age / ans
601.1.9	Klasse / Class / Catégorie 09	70-74 Jahre / years of age / ans
601.1.10	Klasse / Class / Catégorie 10	75-79 Jahre / years of age / ans
601.1.11	Klasse / Class / Catégorie 11	80-84 Jahre / 80-84 years of age / ans
601.1.12	Klasse / Class / Catégorie 12	85-89 Jahre / 85-89 years of age / ans
601.1.13	Klasse / Class / Catégorie 13	90 Jahre und älter / years and above / ans et plus

602 **Klasseneinteilung Staffeltwettkämpfe**
Assignment to classes Relays
Classification des Relais

602.1 **Herren / Men / Messieurs**

602.1.1	Klasse / Class / Catégorie 01	30 - 34 Jahre / years of age / ans
602.1.2	Klasse / Class / Catégorie 02	35 - 39 Jahre / years of age / ans
602.1.3	Klasse / Class / Catégorie 03	40 - 44 Jahre / years of age / ans
602.1.4	Klasse / Class / Catégorie 04	45 - 49 Jahre / years of age / ans
602.1.5	Klasse / Class / Catégorie 05	50 - 54 Jahre / years of age / ans
602.1.6	Klasse / Class / Catégorie 06	55 - 59 Jahre / years of age / ans
602.1.7	Klasse / Class / Catégorie 07	60 - 64 Jahre / years of age / ans
602.1.8	Klasse / Class / Catégorie 08	65 - 69 Jahre / years of age / ans
602.1.9	Klasse / Class / Catégorie 09	70 - 74 Jahre / years of age / ans
602.1.10	Klasse / Class / Catégorie 10	75 Jahre und älter / years and above / ans et plus

602.2 **Damen / Women / Dames**

602.2.1	Klasse / Class / Catégorie 01	30 - 39 Jahre / years of age / ans
602.2.2	Klasse / Class / Catégorie 02	40 - 49 Jahre / years of age / ans
602.2.3	Klasse / Class / Catégorie 03	50 - 59 Jahre / years of age / ans
602.2.4	Klasse / Class / Catégorie 04	60 - 69 Jahre / years of age / ans
602.2.5	Klasse / Class / Catégorie 05	70 Jahre und älter / years and above / ans et plus

603 **Wettkampf-Anmeldung**
Competition entry
Inscription aux épreuves

- 603.1 Wettkampfanmeldungen durch die Teilnehmer sind nur online möglich. Der Nationale Direktor ist für eine ordnungsgemäße Anmeldung seiner Teilnehmer verantwortlich.

Participants can only register online. National Directors are responsible for registrations in accordance with the regulations.

Les inscriptions des participants ne peuvent se faire qu'en ligne. Les directeurs nationaux sont responsables de ces inscriptions, en accord avec les règlements.

- 603.2 Angemeldete Wettkämpfer und Wettkämpferinnen, die aus krankheits- oder unfallbedingten Gründen am Masters World Cup nicht teilnehmen können, erhalten gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes durch den Nationalen Direktor während eines Masters World Cups eine Rückvergütung von 50 % des einbezahlten Nenngeldes. Die Vorlage von Attesten muss spätestens bei der ersten Mannschaftsführersitzung erfolgen.

Male and female entrants who are subsequently unable to compete in the Masters World Cup due to illness or accident, are entitled to a reimbursement of 50 % of their entry fee when the National Director presents a doctor's certificate no later than the first team captain's meeting at the Masters World Cup.

Les compétiteurs inscrits, dames et messieurs qui seraient dans l'impossibilité de participer à la coupe mondiale des seniors pour cause de maladie ou d'accident seront remboursé à hauteur de 50% de leurs frais d'inscription contre remise d'un certificat médical par l'intermédiaire du directeur national, pas plus tard après le premier meeting.

- 604 **Erstellung der Startlisten**
Preparation of the Starting Lists
Établissement des listes de départ

Die Startlisten werden nach Altersklassen erstellt. Die Startreihenfolge ergibt sich aus der WMA-Punktliste, die auf den Ergebnissen der letzten vier Masters World Cups basiert. Ausnahmen müssen von den Nationalen Direktoren begründet werden und bedürfen der Genehmigung der WMA.

The starting lists are prepared by age classes. Forming of rows is based on the results of the last four Masters World Cups with the points system worked out by WMA. An exception to the rule has to be justified and needs the approval of WMA.

Les listes de départ sont établies selon les catégories d'âges. Les lignes de départ sont déterminées d'après les résultats des coupes mondiales seniors des derniers 4 ans. La liste des points fournie par la W.M.A. Les exceptions doivent être justifiées par le directeur national et obtenir l'agrément de la W.M.A.

- 604.1 Berechnung der WMA Punkte
Calculation of the WMA Points
Calcul des Points de la WMA

Die Berechnung der WMA Punkte erfolgt gemäß der FIS Punkte-Formel (F-Wert = 600).

Die WMA Punkte werden per Computer ermittelt und in der offiziellen Rangliste aufgeführt.

Gewertet wird nur das jeweils beste Ergebnis bei einem Masters World Cup.

Zugrunde gelegt werden die Ergebnisse der letzten 4 Jahre, 3 Jahre, 2 Jahre oder 1 Jahr, je nach Anzahl der Teilnahmen.

Berechnungsbeispiel: bei 3 Teilnahmen wird die Gesamtsumme durch 3 geteilt.

Die ermittelten Punkte sind maßgebend für die Startposition im nächsten Jahr.

Calculation of WMA points is based on the FIS points formula (F-Factor = 600).

WMA points are calculated by computer and listed in the official point list.

Only the best race of a Masters World Cup will be considered.

The results are based on the number of participations in the last four years, three years, two years or one year.

Example: in case of three participations the total number of points will be divided by 3.

The points determined are decisive for the starting position in the following year.

Le points WMA sont calculés selon les FIS points de la formule FIS (F valeur = 600).

Les points WMA sont calculés par ordinateur. Ils sont répertoriés dans le classement officiel.

Les meilleurs résultats annuels d'une compétition des quatre, trois, deux ou une dernière année servent de base pour le calcul.

L'exemple : points des trois participations divisés par 3.

Les points WMA forment la base de la position de départ pour l'année suivante.

605

Die Jury**The Jury****Le Jury**

605.1

Zusätzlich zu der Aufgabe Beschlüsse zu fassen, berät die Jury den Veranstalter in Fragen, die den Masters-Wettkampf betreffen.

Für die Jury muss ein geeigneter Raum zur Verfügung stehen.

In addition to its duty to pass resolutions, the Jury provides advice to the event Organizer on questions relating to the Masters competition.

A suitable room for the jury has to be at disposal.

En outre de prendre les décisions, le jury aura pour fonction de conseiller l'organisateur pour toute question concernant les compétitions Vétérans.

Un local convenable doit être mis à la disposition du Jury.

605.2

Die Jury besteht aus fünf Mitgliedern:

- Dem Technischen Delegierten (TD), der den Vorsitz in der Jury hat;
- dem Chef des Wettkampfes (Rennleiter);
- einem Mitglied der WMA Exekutive;
- einem Repräsentanten der am Wettkampf teilnehmenden Mannschaften;
- dem Wettkampfleiter des nächstjährigen Masters World Cups.

The Jury is comprised of five members:

- *the Technical Delegate (TD) who acts as chairman;*
- *the Chief of Competition;*
- *one member of the WMA Executive;*
- *a representative of a team competing in the event;*
- *the Chief of Competition of the next year's Masters World Cup.*

Le Jury est constitué de cinq membres:

- *Le délégué technique (DT) agissant en tant que président;*
- *Le responsable des épreuves (Directeur des courses),*
- *Un membre du WMA Exécutif ;*
- *Un représentant d'une équipe participant à l'évènement;*
- *Le directeur d'épreuve de l'édition suivante de la coupe mondiale des Vétérans.*

606 **Strecken für Masters-Wettkämpfe**
Masters competition courses
Parcours des épreuves seniors

606.1 **Streckenlängen der Einzelwettkämpfe:**
Distances in individual competitions:
Distances des épreuves individuelles :

606.1.1 5 km = 1 Runde (C-Strecke)
5 km = 1 lap (C track)
 5 km = 1 tour (parcours C)

606.1.2 10 km = 1 Runde
10 km = 1 lap
 10 km = 1 tour

606.1.3 10 km = 2 Runden à 2 x 5 km (C-Strecke)
10 km = 2 laps à 2 x 5 km (C track)
 10 km = 2 tours de 2 x 5 km (parcours C)

606.1.4 15 km = 1 Runde
15 km = 1 lap
 15 km = 1 tour

606.1.5 15 km = 3 x 5 km (C-Strecke)
15 km = 3 x 5 km (C track)
 15 km = 3 x 5 km (parcours C)

606.1.6 30 km = 2 Runden à 15 km oder 3 Runden à 10 km
30 km = 2 laps à 15 km or 3 laps à 10 km
 30 km = 2 tours de 15 km ou 3 tours de 10 km

606.1.7 45 km = 3 Runden à 15 km
 45 km = 3 laps à 15 km
 45 km = 3 tours de 15 km

606.2 Streckenlängen der Staffelwettkämpfe:
Distances in relays:
Distances des relais:

606.2.1 4 x 5 km Damen und Herren
 4 x 5 km Women and Men
 4 x 5 km Dames et Messieurs.

606.2.2 Die ersten zwei Strecken werden in der klassischen Technik und die dritte und vierte Strecke in der freien Technik gelaufen.

First and second laps will be skied in classical technique, lap 3 and 4 in free technique.

Le premier et deuxième tour devra être effectués en technique classique, alors que le troisième et quatrième tour pourra l'être en technique libre.

606.2.3 Es muss je eine separate 5 km-Strecke für die klassische und freie Technik zur Verfügung stehen.

Separate tracks for both techniques have to be prepared.

Des pistes séparées devront être préparées pour les deux techniques.

606.3 Anforderungen an die Strecken
Requirements of the Tracks
Conditions requises pour les Pistes

Abweichungen der Anforderungen bedürfen der Zustimmung der WMA.

Deviations need the consent of the WMA.

Les dérogations doivent faire l'objet d'un accord de la WMA.

606.3.1 Skilanglaufstrecken müssen so angelegt sein, dass sie eine Prüfung der technischen, taktischen und konditionellen Qualitäten der Wettkämpfer erfordern. Der Schwierigkeitsgrad soll der Bedeutung des Wettkampfes entsprechen. Die Strecke soll so natürlich wie möglich mit kuptierten Teilen, Anstiegen und Abfahrten angelegt sein, um Monotonie zu vermeiden. Wo die Möglichkeit besteht, sollte die Strecke durch Waldgelände führen. Der Laufrhythmus darf nicht durch scharfe Richtungsänderungen und steile Aufstiege unterbrochen werden. Die Abfahrten sind stets so anzulegen, dass sie für alle Wettkämpfer jeden Alters bewältigt werden können. Es muss aber gleichzeitig möglich sein, den Wettkampf selbst bei schnellen Verhältnissen zu bewältigen.

Cross-country courses must be laid out in such a way that they provide a technical, tactical and physical test of the competitors' qualifications. The degree of difficulty should be in accordance with the level of the competition. The course should be laid out as naturally as possible to avoid any monotony, with rolling

undulating sections, climbs, and downhill sections. Where possible, the course should be laid out through woodland. Rhythm should not be broken by too many sharp changes in direction or steep climbs. The downhill sections have always to be laid out in such a way that all racers are able to manage them. At the same it should be possible to ski the course even under fast conditions.

Les parcours de épreuves de fond doivent être établis de telle sorte à ce qu'elles permettent l'évaluation des qualités technique, tactique et physique des compétiteurs. Le degré de difficulté doit être en accord avec le niveau de compétition Le parcours doit être établi de manière aussi naturelle que possible afin d'éviter toute monotonie, avec des secteurs sinueux, des montées et des descentes. A chaque fois que c'est possible, les courses traverseront des forêts. Le rythme ne doit pas être brisé par des changements de direction trop brutaux ou des pentes trop raides. Les descentes doivent pouvoir être négociées par les compétiteurs de tous âges. Il doit malgré tout être possible de skier dans des conditions rapides.

606.3.2

Im Prinzip sollen die Skilanglaufstrecken bestehen aus:

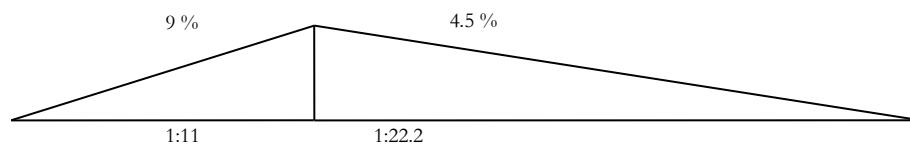
- einem Drittel definierter Anstiege mit einer Steigung zwischen 4.5% (1:22.5) und 9% (1:11) mit Höhenunterschieden über 10 Metern und einigen kürzeren Anstiegen, steiler als 9%.

In principal, the cross-country course should consist of:

- *One-third uphills defined as climbs with a gradient between 4.5% (1:22.5) and 9% (1:11) with height differences over 10 meters plus some short climbs steeper than 9%.*

En principe les parcours de ski de fond sont composés de:

- *Un tiers de montées avec une pente entre 4,5% (1:22.5) et 9% (1:11) avec des dénivelés de plus de 10 mètres plus quelque montées supérieures à 9%.*



- einem Drittel wellig-kupiertem Gelände, die Geländebeschaffenheit mit Anstiegen und Abfahrten nutzend (mit Höhendifferenzen von 1 – 5 Metern).
- *One-third undulating, rolling terrain, utilizing all terrain features with short climbs and down hills (with height differences 1-5 meters).*
- *Un tiers de terrain roulant et vallonné utilisant les courbes de niveau naturelles avec de courtes montées et descentes (dénivelés de 1 à 5 mètres)*
- einem Drittel verschiedenartiger Abfahrten, die vielseitige Abfahrtstechniken erfordern.
- *One-third varied down hills, demanding versatile downhill techniques.*
- *Un tiers de descentes variées, exigeant des techniques de descente diverses.*

606.3.3

Bei WMA-Skilanglaufwettkämpfen werden die Strecken nur in der für den Wettbewerb

vorgesehenen Richtung benutzt.

At WMA cross-country competitions the courses may only be used in the direction established for the competition.

Les épreuves de ski de fond de la WMA doivent être parcourues exclusivement dans le sens prévu pour la compétition.

- 606.3.4 Ein Skitestgelände mit Testspuren muss zur Verfügung stehen. Die Testspuren sollten auch in der Nähe der Team-Wachsräume und der Aufwärmspuren liegen und nach dem gleichen Standard wie die Wettkampfstrecken präpariert sein.

A ski glide testing area with testing tracks for all participating teams must be located close to the stadium. It should be close to the team wax cabins and warm up track. The testing tracks must be prepared to the same standard as the competition tracks.

Une aire d'essais de glisse près du stade de départ doit être mise à la disposition de toutes les équipes. Elle doit être proche des cabines de fartage des équipes et de la piste d'échauffement. Cette aire d'essai doit être damée selon les mêmes exigences que les pistes de compétitions.

- 606.3.5 Wenn möglich, sollte eine separate Spur für Funktionäre und Zuschauer zur Verfügung stehen.

If possible a separate track along the side of the competition course should be available for officials and spectators.

Si possible une piste latérale doit être aménagée le long du parcours de l'épreuve et à disposition des officiels et des spectateurs.

- 607 **Normen der WMA für die Strecken**
Standards of WMA for Courses
Critères des parcours de la WMA

- 607.1 **Der Höhenunterschied (HD)**
Height Difference (HD)
Montées maximum (MC)

- 607.1.1 Der Höhenunterschied zwischen dem tiefsten und höchsten Punkt einer Wettkampfstrecke darf nicht mehr betragen als:

The difference in height (HD) between the lowest and highest points of a competition course may not exceed:

Le dénivelé entre le point le plus bas et le point le plus élevé de l'épreuve ne doit pas excéder :

	Streckenlänge <i>Distance</i> Distance des Parcours	Strecken <i>Courses</i> Parcours	Strecke C <i>Courses C</i> Parcours C	Staffel <i>Relay</i> Relais
607.1.2	5 km		25 m	50 – 35 m
607.1.3	10 km	100 – 75 m	38 m	
607.1.4	15 km	130 – 100 m	50 m	
607.1.5	30 km	130 – 100 m		
607.1.6	45 km	130 – 100 m		

607.1.7 Abweichungen bedürfen der Zustimmung der WMA.
Deviations need the consent of the WMA.
Les dérogations doivent être approuvées par la WMA.

607.2 **Der Höchstanstieg (MC)** *Maximum climb (MC)* *Montées maximum (MC)*

607.2.1 Die Höhendifferenz eines einzelnen Anstieges PHD darf folgende Höchstwerte nicht übersteigen, kann aber durch kupiertes Gelände bis zu einer Länge von 200 Metern oder einer Abfahrt die weniger als 5 m PHD hat unterbrochen werden.

The difference in height of a single climb (PHD) must not exceed these limits but can be interrupted by a section of undulating terrain that does not exceed 200 m in length or a down hill that does not exceed 5 m PHD.

Le dénivelé d'une seule montée (PHD) ne doit pas dépasser les valeurs suivantes mais peut être interrompu par une section peu vallonnée inférieure à 200 m ou une descente inférieure à 5 m PHD.

	Streckenlängen <i>Distances</i> Distance des Parcours	Strecken <i>Course</i> Parcours	Strecke C <i>Course C</i> Parcours C	Staffel <i>Relay</i> Relais
607.2.2	5 km		13 m	25 m
607.2.3	10 km	50 – 40 m	20 m	
607.2.4	15 km	50 – 40 m	20 m	
607.2.5	30 km	50 – 40 m		
607.2.6	45 km	50 – 40 m		

607.2.7 Abweichungen bedürfen der Zustimmung der WMA.
Deviations need the consent of the WMA.
Les dérogations doivent être approuvées par la WMA.

607.3 **Der Gesamtanstieg (TC)** *The total climb (TC)* *Ascension totale (TC)*

607.3.1 Der Gesamtanstieg (TC) sollte liegen zwischen:
The total climb (TC) should be within:
L'ascension totale (TC) doit être comprise entre:

	Streckenlängen <i>Distances</i> Distance des Parcours	Strecken <i>Courses</i> Parcours	Strecke C <i>Course C</i> Parcours C	Staffel <i>Relay</i> Relais
607.3.2	5 km		37 – 52 m	75 – 52 m
607.3.3	10 km	140 - 240 m	62 – 105 m	
607.3.4	15 km	230 - 340 m	100 – 150 m	
607.3.5	30 km	460 - 690 m		
607.3.6	45 km	810 - 920 m		

607.3.7 Abweichungen bedürfen der Zustimmung der WMA.
Deviations need the consent of the WMA.
Les dérogations doivent être approuvées par la WMA.

607.4 Beim Masters World Cup darf der höchste Punkt einer Wettkampfstrecke nicht über 1700 Meter über Meer liegen.

The highest point on a Masters World Cup competition course must not exceed 1700 m above sea level.

Le point le plus élevé des épreuves de la coupe senior ne doit pas dépasser 1700 m au-dessus du niveau de la mer.

608 **Normen für Streckenprofile**
Standards for Profiles
Critères de dénivelés

Beschreibung der Anstiege:

Der Anstieg wird durch die partielle Höhendifferenz (PHD) definiert. Die partielle Höhendifferenz ist die Differenz zwischen dem tiefsten und dem höchsten Punkt eines Anstiegs. Eine zusätzliche Beschreibung des Anstieges ergibt sich durch den Begriff partieller Anstieg (PC). Der partielle Anstieg ist die Summe aller Anstiege in einem Hauptanstieg. Die Summe aller partiellen Anstiege ergibt den Gesamtanstieg (TC) einer Strecke.

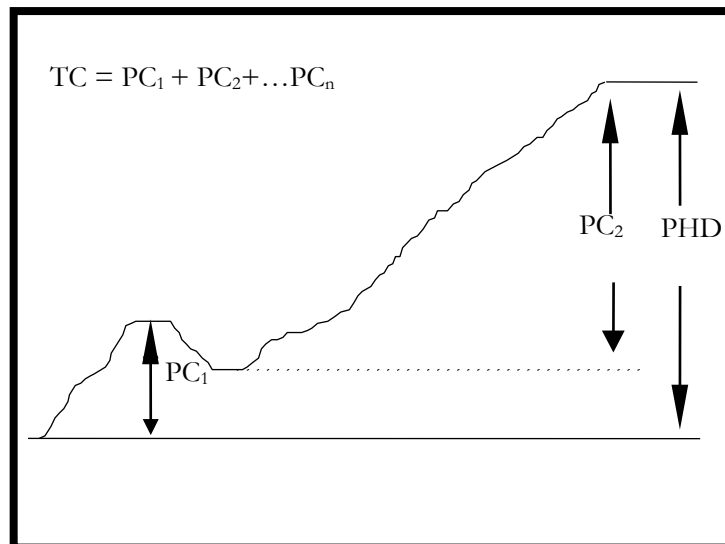
Description of uphill:

The uphill is defined by the Partial Height Difference (PHD). PHD is the height difference from the lowest to the highest point of the uphill. Additional description of the uphill is given by the Partial Climb (PC). PC is the total climb of the uphill. Sum of all PCs is the Total Climb (TC) of the course.

Définition de l'ascension :

La montée est définie par la différence d'altitude partielle (PHD).

La PHD est la différence entre le point le plus bas et le point le plus haut de l'ascension. La montée totale (TC) est définie comme la somme des montées partielles (PC).



A = Hauptanstiege
 PHD > 15 m, Steigung 5 – 9 %, in der Regel unterbrochen durch
 kupiertes Gelände bis zu einer Länge von 100 Metern oder einer
 Abfahrt, die weniger als 5 PHD hat.

A = Major uphills
PHD > 15 m, gradient 5 – 9 %, normally broken with some short undulating
sections less than 100 meters in length or a down hill that does not exceed 5 m PHD.

A = *Montées principales*
 PHD > 15 m, pente 5 - 9 %, normalement interrompues par des tronçons peu
 vallonnés inférieurs à 100 mètres ou des descentes n'excédant pas 5 m PHD.

B = kürzere Anstiege
 5 m < PHD < 15 m, Steigung 5 – 9 %

B = Short uphills
5 m < PHD < 15 m, gradient 5 – 9 %

B = *Montées courtes*
 5 m < PHD < 15 m, pentes 5 – 9 %

C = Steilanstiege
 MM < 5 m, Steigung > 9 %

C = Steep uphills
PC gradient > 9 %

C = *Montées abruptes*
 MM < 5 m, pentes > 9 %

608.2 Tabelle für Anstiege / *Table for uphills* / **Tableau des ascensions**

Länge der Strecke / <i>Length of course / Longuer du Parcours</i>	Hauptanstiege (A) Steigung 5 - 9 %, durchschnittlich 3-6 % Major uphill (A) <i>Gradient 5 - 9 %, Average 3 - 6 %</i> Montées principales (A) <i>Pente 5-9 %, moyenne 3-6 %</i>			Kürzere Anstiege (B) Steigung 5 - 9 % Short uphill (B) <i>Gradient 5 - 9 %</i> Montées courtes (B) <i>Pente 5-9 %</i>		Steilanstiege / <i>Steep Uphills</i> / Montées abruptes (C) ≥ 9 %; ≤ 5 m PHD
	Anzahl <i>Qty / Qté</i>	PHD (m) <i>PHD (m)</i>	bei km location/ <i>km</i>	Anzahl <i>Qty/Qté</i>	PHD(m)	Anzahl <i>Qty/Qté</i>
5 km	2	15 - 25 15 - 25	1) 1 - 2 2) 3 - 4	3 - 5	5 - 15	2 - 4
10 km	1 - 2 2	25 - 40 30 - 50	1) 2 - 4 2) 6 - 8	5 - 7	5 - 15	3 - 5
15 km	1 - 2 3 - 5	25 - 40 15 - 25	1) 2 - 7 2) 9 - 13	≥ 4	5 - 15	4 - 8

608.3

Richtlinien für Anstiege:***Guidelines for climb sections:******Directives concernant les ascensions:***

- Hauptanstiege (A) sollten durch kurze, kupierte Abschnitte unterbrochen sein und eine durchschnittliche Steigung von 3 – 6 % haben.
- *major uphill (A climbs) should be interrupted by short sections of undulating terrain and have an average gradient of 3 – 6%.*

Les montées principales (A), peuvent être interrompues par des secteurs peu vallonnés et avoir une pente moyenne de 3-6 %.

- kürzere Anstiege (B) können unterbrochen sein
- *short uphill (B climbs) can be interrupted.*
- *Les montées courtes peuvent être interrompues.*
- 35 - 55% von TC besteht aus Hauptanstieg (A)
- *35 – 55% of TC is from the PCs on major climbs (A)*
- **35 – 55% du TC est composé de montées principales (A)**
- 25 – 35% von TC besteht aus kürzeren Anstiegen (B)
- *25 – 35% of TC is from the PCs on short uphill (B)*
- **25 – 35% du TC est composé de montées courtes (B)**
- 15 – 35% von TC besteht aus kupierten Gelände und Steilanstiegen C, die nicht in einem A- und/oder B-Anstieg enthalten sind.
- *15 – 35% of TC is from the PCs on undulating terrain and steep uphill C, not included in A and/or B climbs.*

- 15 - 35% du TC est composé de terrain peu vallonné et de montées abruptes non incluses dans les parcours A et B.

608.4 Beschreibung des kuperten Geländes:

Description of undulating terrain:

Description du terrain peu vallonné:

- Eine Kombination von flachem und kupertem Gelände nutzt alle Geländeformen mit kurzen Anstiegen und Abfahrten
- *a combination of flat and rolling terrain utilizing all features with short climbs and down hills*
- *combinaison de terrain plat et vallonné utilisant la topographie existante avec de courtes montées et descentes.*
- Steigungen >5%
- *Gradient > 5 %*
- *Pentes > 5 %*
- Anstiege < 5 m PHD (Steigung > 5 – 9 %) können eingeschlossen sein.
Climbs > 5 m PHD with gradient > 5 - 9% can be included.
Les montées > 5 m PHD avec une pente > 5 – 9 % peuvent être incluses.

609 Präparierung der Strecken

Course preparation

Préparation des parcours

609.1 Für die Wettkämpfe in der klassischen Technik müssen zwei Spuren in der Ideallinie gezogen werden.

Two lanes have to be prepared on the ideal line for classical style competitions.

Pour les épreuves se déroulant en technique classique (pas alternatif), deux doubles traces doivent être réalisées.

609.2 Für die Wettkämpfe in der freien Technik muss die Strecke so breit sein, dass ein Überholen möglich ist.

For the competitions in free technique, the tracks have to be wide enough to allow passing.

Pour les épreuves en technique libre (patineur), les pistes doivent être aussi larges que possible pour permettre le dépassement.

- 610 Markierung der Strecken und Einrichten von Technikkontrollzonen bei klassischen Wettkämpfen**
Course marking and implementing of technical control zones during classical competitions
Marquage des parcours et mise en place des zones de contrôle technique pour les compétitions en style classique
- 610.1 Die Markierungen der Strecken erfolgt durch Hinweistafeln, Richtungspfeile, Kilometertafeln in den vorgegebenen Farben der WMA.
Course markings must be made with sign-boards, direction arrows and kilometre markers according to the given colour coding of WMA.
Les signaux de marquage comme les panneaux de signalisation, les flèches de direction et les panneaux de kilométrages devront être en accord avec les couleurs officielles de la WMA.
- | | | | |
|---------|--|---|--|
| 610.1.1 | Herren (30-74 Jahre)
<i>Men (aged 30-74)</i>
<i>Messieurs (30-74 ans)</i> | 10 km, 30 km, 45 km
<i>10 km, 30 km, 45 km</i>
<i>10 km, 30 km, 45 km</i> | Blau
<i>Blue</i>
<i>Bleu</i> |
| 610.1.2 | Herren (75 Jahre und älter)
<i>Men (aged 75 and over)</i>
<i>Messieurs (75 ans et au-delà)</i> | 5 km, 10 km, 15 km
<i>5 km, 10 km, 15 km</i>
<i>5 km, 10 km, 15 km</i> | Grün
<i>Green</i>
<i>Vert</i> |
| 610.1.3 | Damen (30-69 Jahre)
<i>Women (aged 30-64)</i>
<i>Dames (30-69 ans)</i> | 10 km, 15 km, 30 km
<i>10 km, 15 km, 30 km</i>
<i>10 km, 15 km, 30 km</i> | Blau
<i>Blue</i>
<i>Bleu</i> |
| 610.1.4 | Damen (70 Jahre und älter)
<i>Women (aged 70 and over)</i>
<i>Dames (70 ans et au-delà)</i> | 5 km, 10 km, 15 km
<i>5 km, 10 km, 15 km</i>
<i>5 km, 10 km, 15 km</i> | Grün
<i>Green</i>
<i>Vert</i> |
| 610.1.5 | Staffeln 5 km
Relays 5 km
Relais 5 km | Orange KT 1+2
Orange KT 1+2
Orange KT 1+2 | Gelb FT 3+4
Yellow FT 3+4
Jaune FT 3+4 |
| 610.1.6 | Bei klassischen Wettkämpfen kann die Jury Technikkontrollzonen anordnen.
<i>In classical competitions, the Jury can implement technical control zones.</i>
<i>Dans les compétitions en style classique, le jury peut aménager des zones de contrôle technique.</i> | | |
- 611 Skilanglaufstadion**
Cross-country ski stadium
Stade de ski de fond
- 611.1 Für den Stadionbereich gilt grundsätzlich Artikel 321.2 der IWO.
For the stadium area § 321.2 of ICR is applicable.
L'article 321.2 de la RIS est applicable sur l'aire du stade.

- 611.2 Ergänzende Bestimmungen der WMA:
Additional decisions of the WMA:
Décisions complémentaires de la WMA :
- 611.2.1 Der Massenstartbereich für die Einzelwettbewerbe muss eine Mindestbreite von 30 m aufweisen.
Es wird entweder in der Reihenposition oder in der Pfeilposition gestartet.

For all individual races the area of the mass start has to be at least 30 m wide.
Start will be either in position of rows or arrow.

Pour tous les départs en masse des courses individuelles, prévoir au moins une largeur de 30 mètres de la zone.
Les départs sont possibles soit en ligne, soit en flèche.
- 611.2.2 Zwischen dem Startbereich und der Transponderkontrolle muss ein zusätzlicher Platz für ca. 120-150 Wettkämpfer zur Verfügung stehen.

Between the areas of the mass start and the transponder control additional room for about 120-150 racers has to be provided.

Prévoir en outre entre la zone de départ et le contrôle de transpondeurs un espace supplémentaire pour environ 120 à 150 compétiteurs.
- 611.3 Wachsräume oder -hütten mit elektrischen Anschlüssen müssen für die Nationen in der Nähe des Stadions zur Verfügung stehen.

Close by the stadium cabins or tents with electric devices have to be available to the various nations for ski waxing.

A proximité du stade devront être prévus des vestiaires ou des tentes, disposant d'alimentations électriques, et qui seront mises à disposition des pays participants pour le fartage des skis.
- 611.4 Für die Deponierung der Wärmekleidung (auch Skimaterial) müssen heizbare Räume (auch Zelte) den einzelnen Nationen entsprechend ihrer Teilnehmerzahl zur Verfügung stehen.

According to their number of participants, heated rooms (or tents) have to be provided to the various nations for placing of warm-up clothes and skiing material.

Pour servir de vestiaire concernant des vêtements chauds et des équipements de ski, des pièces (ou tentes) chauffées devront être mises à disposition de chacun des pays, selon le nombre de participants.

- 612 **Laufstil / Startmöglichkeiten eines Teilnehmers:**
Technique / Starting possibilities of competitors:
Style / Types de départ possibles des participants:
- 612.1 **Einzelwettkämpfe**
Individual competitions
Épreuves individuelles
- Die Teilnehmer können frei wählen, an welchen Einzelwettkämpfen sie teilnehmen. Von den 6 Einzelwettkämpfen können maximal drei bestritten werden.*
- The participants are free in their decision, in which individual races they compete. A competitor may only participate in 3 individual races out of the 6 individual races.*
- Les participants peuvent participer à trois des six compétitions. Ils sont libres de choisir les trois épreuves dans lesquelles il veulent concourir.**
- 613 **Staffelwettkämpfe**
Relays
Épreuves de relais
- 613.1 **Grundregeln:**
Basic Rules:
Règles de base:
- 613.1.1 Staffelteilnehmer müssen für die Einzelwettkämpfe registriert sein.
Competitors have to be registered for individual competitions.
Les compétiteurs devront être inscrits aux épreuves individuelles.
- 613.1.2 Jede Nation kann pro Altersklasse und Geschlecht eine reguläre oder eine gemischte Staffel melden.
Each nation can register in each age/gender age class either a regular team or a mixed team.
Chaque pays peut présenter soit une équipe régulière soit une équipe mixte par catégorie d'âge. Un seul relais équipe est autorisé par nation et par sexe.
- 614 **Staffel Anmeldung**
Entries Relays
Inscriptions aux relais
- 614.1 Meldungen der Staffeln und deren Zusammensetzungen müssen die Unterschrift des Nationalen Direktors der WMA aufweisen.
- Team entry forms and lists must carry an endorsement (signature) from the relevant National Director.*

Les inscriptions des équipes et leur composition devront recevoir la signature de leur Directeur National WMA.

- 614.2 4 Teilnehmer pro Altersklasse und Geschlecht können gemeldet werden.
Four competitors may be nominated for each team in each age/gender class.
Quatre participants par groupe d'âge et par sexe peuvent être désignés pour chaque relais.

- 614.3 Nominierung von Ersatzteilnehmern im Falle von Krankheit oder anderen Gründen:
 Der Nationale Direktor muss auf einem offiziellen Formular im Wettkampfbüro (Rennsekretariat) nicht später als 30 Minuten vor dem Start den Ersatzteilnehmer melden.
 Alle Ersatzteilnehmer müssen entweder der Altersklasse der gemeldeten Staffel entsprechen oder können auch älter sein.
 Wird ein Teilnehmer nachgemeldet, der jünger ist als seine Altersklasse, gibt es keine Startberechtigung für diese Staffel.

Nomination of substitute racers in case of health or other reasons:

The National Director has to submit an official substitution sheet with the race office not later than 30 minutes before race start.

All substitutes must be at relay team age or older. In case of nomination of a younger participant, the relay team will not get a race permission.

Nomination de coureurs remplaçants en cas de problèmes de santé ou pour d'autres raisons:

Les directeurs nationaux doivent soumettre une feuille de remplacement officielle au secrétariat de la course au plus tard 30 minutes avant le début de la course. Tous les remplaçant(e)s doivent être âgé(e)s d'au moins l'âge minimum de la catégorie du relais impliqué. En cas d'inscription tardive d'un(e) participant(e) plus jeune son groupe d'âge, il n'y aura pas d'autorisation de départ pour ce relais.

615 **Zusammensetzung der Staffeln**
Composition of the Relays
Composition des Relais

- 615.1.1 Reguläre Staffeln:
 In einer regulären Staffel muss 1 Teilnehmer der gemeldeten Altersklasse angehören.
 Die Altersklasse richtet sich nach dem jüngsten Teilnehmer.
 Beispiele: Altersklasse M02 (= M02, M04, M05, M08)
 Altersklasse F01 (= F01, F02, F02, F05)

Regular Relay Teams:

Regular relay teams must have 1 skier individually registered within the relay age/gender class.

Example: Age Class M02 (= M02, M04, M05, M08)
 Age Class F01 (= F01, F02, F02, F05)

Equipe régulière:

Dans une équipe de relais régulière, un(e) participant(e) doit appartenir au groupe d'âge et de sexe enregistré. Le groupe d'âge de l'équipe est alors celui du plus (de la plus) jeune participant(e).

Exemple : *groupe d'âge M02 (= M02, M04, M05, M07)*
 groupe d'âge F01 (= F01, F02, F03, F05)

- 615.1.2 Staffeln, die sich aus Teilnehmern verschiedener Nationen zusammensetzen:
 Beispiele: 2 Teilnehmer aus AUS plus 2 Teilnehmer aus DEN
 4 Teilnehmer aus 4 verschiedenen Nationen

Relay teams composed of different nations:

Examples: *2 participants from AUS plus 2 participants from DEN*
 4 participants from 4 different nations

Relais mixtes composés de plusieurs nations:

Exemples : *2 participants Australiens et 2 participants Danois*
 4 participants de nationalités différentes

- 615.1.3 Medaillenberechtigt sind nur reguläre Staffeln.
Only regular relay teams may win medals.
Seule les équipes régulières ont le droit aux médailles.
- 615.1.4 In den offiziellen Ergebnislisten müssen die gemischten Staffeln mit dem Code „MIX“ bezeichnet werden.
Official results should identify mixed nation teams by using three nation code "MIX".
Dans les résultats officiels, les relais mixtes seront identifiés par le code "MIX".

- 616 **Weitere Wettkämpfe während des Masters World Cups sind nicht zulässig.**
Holding additional events during a Masters World Cup is prohibited.
La tenue d'autres compétitions n'est pas autorisée pendant la durée de la coupe mondiale des Vétérans (MWC).

- 617 **Startnummern Einzelwettkämpfe**
Starting numbers Individual competitions
Dossards des épreuves individuelles

- 617.1 Die Grundfarben der Startnummern:
The background colours of competitors' starting numbers:
Couleur de fond des dossards des compétiteurs:

- 617.1.1 Herren (30-74 Jahre) *Men (aged 30-74), Messieurs (30-74 ans)* **Blau / Blue / Bleu**
- 617.1.2 Herren (75 Jahre und älter) *Men (aged 70 and above)* **Grün / Green /**
 Messieurs (75 ans et plus) **Vert**

617.1.3	Damen (30-69 Jahre) <i>Women (aged 30-69), Dames (30-69 ans)</i>	Blau / Blue / Bleu
617.1.4	Damen (70 Jahre und älter) <i>Women (aged 70 and above), Dames (70 ans et plus)</i>	Grün / Green / Vert
618	Nummerierung der Startnummern - Einzelwettkämpfe <i>Starting number sequences - Individual competition</i> <i>Numérotation des dossards - Épreuves individuelles</i>	
618.1	Damen (30-69 Jahre) <i>Women (aged 30-69)</i> <i>Dames (30-60 ans)</i>	Blaue Grundfarbe <i>Blue background</i> <i>Fond bleu</i>
618.1.1	30-34 Jahre / <i>30-34 years of age / 30-34 ans</i>	101 - 199
618.1.2	35-39 Jahre / <i>35-39 years of age / 35-39 ans</i>	201 - 299
618.1.3	40-44 Jahre / <i>40-44 years of age / 40-44 ans</i>	301 - 399
618.1.4	45-49 Jahre / <i>45-49 years of age / 45-49 ans</i>	401 - 499
618.1.5	50-54 Jahre / <i>50-54 years of age / 50-54 ans</i>	501 - 599
618.1.6	55-59 Jahre / <i>55-59 years of age / 55-59 ans</i>	601 - 699
618.1.7	60-64 Jahre / <i>60-64 years of age / 60-64 ans</i> 65-69 Jahre / <i>65-69 years of age / 65-69 ans</i>	701 - 799 801 - 899
618.2	Damen (70 Jahre und älter) <i>Women (aged 70 and above)</i> <i>Dames (70 ans et plus)</i>	Grüne Grundfarbe <i>Green background</i> <i>Fond vert</i>
618.2.1	70-74 Jahre / <i>70-74 years of age / 70-74 ans</i>	901 - 950
618.2.2	75-79 Jahre / <i>75-79 years of age / 75-79 ans</i>	951 - 970
618.2.3	80 Jahre und älter / <i>80 years and above / 80 ans et plus</i>	971 - 990
618.3	Herren (30-74 Jahre) <i>Men (aged 30-74)</i> <i>Messieurs (30 - 74 ans)</i>	Blau <i>Blue</i> <i>Bleu</i>
618.3.1	30-34 Jahre / <i>30-34 years of age / 30-34 ans</i>	1001 - 1999
618.3.2	35-39 Jahre / <i>35-39 years of age / 35-39 ans</i>	2001 - 2999
618.3.3	40-44 Jahre / <i>40-44 years of age / 40-44 ans</i>	3001 - 3999
618.3.4	45-49 Jahre / <i>45-49 years of age / 45-49 ans</i>	4001 - 4999
618.3.5	50-54 Jahre / <i>50-54 years of age / 50-54 ans</i>	5001 - 5999
618.3.6	55-59 Jahre / <i>55-59 years of age / 55-59 ans</i>	6001 - 6999
618.3.7	60-64 Jahre / <i>60-64 years of age / 60-64 ans</i>	7001 - 7999
618.3.8	65-69 Jahre / <i>65-69 years of age / 65-69 ans</i>	8001 - 8599
618.3.9	70-74 Jahre / <i>70-74 years of age / 70-74 ans</i>	8601 - 8999
618.4	Herren (75 Jahre und älter) <i>Men (aged 75 and above)</i> <i>Messieurs (75 ans et plus)</i>	Grüne Grundfarbe <i>Green background</i> <i>Fond vert</i>

618.4.1	75-79 Jahre / 75-79 years of age / 75-79 ans	9001 - 9599
618.4.2	80-84 Jahre / 80-84 years of age / 80-84 ans	9601 - 9699
618.4.3	85 Jahre und älter / 85 years and above / 85 ans et plus	9701 - 9799

619 Startnummern Staffeln
Starting number relays
Dossards des relais

619.1 Die Startnummern müssen folgende Farben aufweisen:
Colours of numbers:
Separate colours have to be used for the start numbers for each relay section:
Les couleurs suivantes doivent être utilisées pour les numéros de départ:

1. Teilstrecke / 1st section / 1er parcours	= rot / red / rouge
2. Teilstrecke / 2nd section / 2ème parcours	= grün / green / vert
3. Teilstrecke / 3rd section / 3ème parcours	= gelb / yellow / jaune
4. Teilstrecke / 4th section / 4ème parcours	= blau / blue / bleu

620 Nummerierung der Startnummern (Staffel)
Starting number sequences (Relays)
Numérotation des dossards pour les relais

620.1	Herren / Men / Messieurs 01	30 - 34 Jahre / years / ans	101 - 120
	Herren / Men / Messieurs 02	35 - 39 Jahre / years / ans	201 - 220
	Herren / Men / Messieurs 03	40 - 44 Jahre / years / ans	301 - 320
	Herren / Men / Messieurs 04	45 - 49 Jahre / years / ans	401 - 420
	Herren / Men / Messieurs 05	50 - 54 Jahre / years / ans	501 - 520
	Herren / Men / Messieurs 06	55 - 59 Jahre / years / ans	601 - 620
	Herren / Men / Messieurs 07	60 - 64 Jahre / years / ans	701 - 720
	Herren / Men / Messieurs 08	65 - 69 Jahre / years / ans	801 - 820
	Herren / Men / Messieurs 09	70 - 74 Jahre / years / ans	901 - 920
	Herren / Men / Messieurs 10	75 Jahre und älter / years and above / ans et +	951 - 960
620.2	Damen / Women / Dames 01	30 - 39 Jahre / years / ans	11 - 19
	Damen / Women / Dames 02	40 - 49 Jahre / years / ans	21 - 29
	Damen / Women / Dames 03	50 - 59 Jahre / years / ans	31 - 39
	Damen / Women / Dames 04	60 - 69 Jahre / year / ans	41 - 49
	Damen / Women / Dames 05	70 Jahre und älter / years and above / ans et +	51- 59

621 Programm / Programme / Programme (example, see 621.2)

Tag	Strecken	Stil	Alterskategorie
Day	Distances	Technique	Categories
Jour	Distances	Style	Catégories d'âge

1. Tag <i>1st day</i> 1er jour			Offizielles Training <i>official training</i> <i>Entraînement officiel</i>	
2. Tag <i>2nd day</i> 2ème jour			Offizielles Training und Eröffnungsfeier <i>official training and Opening Ceremony</i> <i>Entraînement officiel et cérémonie d'ouverture</i>	
3. Tag <i>3rd day</i> 3ème jour	30 km 15 km 10 km 15 km 10 km	F F F F F	Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Damen / <i>Women / Dames</i>	01 - 06 07 - 09 10 - 13 01 - 08 09 - 13
4. Tag <i>4th day</i> 4ème jour	30 km 15 km 10 km 15 km 10 km	K K K K K	Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Damen / <i>Women / Dames</i>	01 - 06 07 - 09 10 - 13 01 - 08 09 - 13
5. Tag <i>5th day</i> 5ème jour	10 km 5 km 10 km 5 km	F F F F	Damen / <i>Women / Dames</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i>	01 - 08 09 - 13 01 - 09 10 - 13
5 Tag <i>5th day</i> 5ème jour	10 km 5 km 10 km 5 km	K K K K	Damen / <i>Women / Dames</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i>	01 - 08 09 - 13 01 - 09 10 - 13
6. Tag <i>6th day</i> 6ème jour			Ruhetag <i>Rest day</i> <i>Journée de repos</i>	
7. Tag <i>7th day</i> 7ème jour			Staffelläufe / <i>Relays / Relais</i> :	
	4 x 5 km	K/F	Herren / <i>Men / Messieurs</i>	01 - 10
	4 x 5 km	K/F	Damen / <i>Women / Dames</i>	01 - 04
8. Tag <i>8th day</i> 8ème jour	45 km 30 km 30 km 15 km 15 km	F F F F F	Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i>	01 - 06 07 - 09 01 - 08 10 - 13 09 - 13
9.Tag <i>9th day</i> 9ème jour	45 km 30 km 30 km 15 km 15 km	K K K K K	Herren / <i>Men / Messieurs</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i> Herren / <i>Men / Messieurs</i> Damen / <i>Women / Dames</i>	01 - 06 07 - 09 01 - 08 10 - 13 09 - 13

Schlussfeier mit Bankett oder jeweils eine Party am 5. und eine am 9. Tag

OC must choose social event options:

Two celebration parties to be held on day 5 and on day 9. The day 9 party follows the Closing Ceremony. – Or – Closing Ceremony and Banquet on day 9.

Cérémonie de clôture et Banquet ou une fête au jour 5 e jour 9.

- 621.1 Der endgültige Zeitplan wird bei Erstellung des Programmheftes in Abstimmung mit der WMA festgelegt.

Final time schedule has to be confirmed between O.C. and WMA and published in the program.

Les horaires définitifs ainsi que le programme seront déterminés en accord avec la WMA.

- 621.2 **Jährlicher Laufstilwechsel:**
Yearly change of technique:
Modifications annuelles de style:

In den ungeraden Jahren, z.B. 2019, werden am 1. Wettkampftag die Wettkämpfe in freier Technik stattfinden, am 2. Wettkampftag in klassischer Technik.

In den geraden Jahren, z.B. 2020, werden die Wettkämpfe am 1. Wettkampftag in klassischer Technik und am 2. Wettkampftag in freier Technik stattfinden.

Gleiche Regelung gilt für den 5. und 6. Wettkampftag.

Am 3. Wettkampftag finden die Wettkämpfe vormittags in der klassischen und nachmittags in der freien Technik statt.

In odd years, e.g. 2019, the competitions on the 1st competition day will be skied in free technique, on the 2nd competition day in classical technique. Same procedure for the 5th and 6th competition days.

In even years, e.g. 2020, the competitions on the 1st competition day will be skied in classical technique, on the 2nd competition day in free technique. Same procedure for the 5th and 6th competition days.

On the 3rd competition day the competition in the morning will be in classical technique and in the afternoon in free technique.

Toutes les années impaires, par ex. 2019, le 1^{er} jour des épreuves s'effectueront en style libre et le jour suivant en style classique.

Toutes les années paires, par ex. 2020, le 1^{er} jour des épreuves s'effectueront en style classique et le jour suivant en style libre.

Le même règlement s'applique aux 5^{ème} et 6^{ème} jours.

Le 3^{ème} jour, les épreuves du matin s'effectueront en style classique et l'après-midi en style libre.

Änderungen bleiben der Jury vorbehalten.

Changes are subject to permission of the Jury.

Toute modification doit obtenir l'accord du jury.

- 622 **Zeitlimite**
Time limits
Limites de temps

- 622.1 Die WMA, Organisatoren und Jury behalten sich das Recht vor, je nach

Teilnehmerzahlen, Wetter usw. bei den langen Distanzen Zeitlimite zu setzen.

The WMA, the Organizers and the Jury reserve the right to impose time limits for longer distances, depending on the number of competitors, weather conditions etc.

La WMA, les organisateurs et le jury se réservent le droit de fixer des limites de temps pour les plus longues distances en fonction du nombre de participants, des conditions climatiques, etc.

623 Disqualifikation von Teilnehmern
Disqualification of participants
Disqualification des participants

Das OK ist verpflichtet, die festgelegten Disqualifikationsmaßnahmen den Teilnehmern vor Beginn eines Masters World Cups auszuhändigen.

O.C. has the obligation to provide all participations with disqualification penalties prior to the beginning of a Masters World Cup.

Le comité d'organisation (C.O.) a l'obligation de communiquer aux participants les règlements des disqualifications avant le début des épreuves de la coupe mondiale des Vétérans (MWC).

623.1 Falsche Altersangabe
Lying about age
Tricheries sur l'âge

Teilnehmer, die ihr Alter falsch melden, werden für zwei Jahre ab dem Datum der Entdeckung des Vergehens gesperrt.
Preise und Plaketten müssen zurückgegeben werden.

Competitors lying about their age shall be banned for two years from the date of discovery of the fraud. Prizes and medals have to be returned.

Les participants qui tricheraient sur leur âge, se verraient affliger une interdiction de participation pour une durée de deux ans à compter de la découverte du fait. Prix et médailles devront être restitués.

623.2 Falscher Laufstil bei klassischen Wettkämpfen:
Disqualifikation für den betreffenden Wettkampf

Skating during classical competitions:
Disqualification for the referring race

Utilisation du pas de patineur pendant les épreuves en pas alternatif :
Disqualification de l'épreuve en cours

- 623.3 Missachtung der Internationalen Wettkampfregele (IWO):
bei z.B. Skiwechsel, Abkürzen/Verlassen der Strecke, Hilfe beim Wachsen durch Dritte erfolgt die Disqualifikation für den jeweiligen Wettkampf.
- Infringements against the International Competition Rules (ICR):
In the case of changing skis, short cutting/ leaving the course, accepting help from third parties for waxing etc., the racer will become disqualified for the current race.*
- Non observation des règlements des compétitions internationales (RIS):
Changement de skis, utilisation de raccourcis/, abandon du parcours, aide au fartage par un tiers, etc., entraîne la disqualification du compétiteur de l'épreuve en cours.*
- 623.4 Während eines klassischen Wettkampfes ist nicht startenden Teilnehmern das Skaten strikt untersagt. Teilnehmer, die dieses Verbot missachten, erhalten keine Startberechtigung für ihren nächsten Wettkampf.
- For non-competing racers it is totally forbidden to skate during the classical competitions. Racers, who don't comply with these rules, will get no start permission for their next competition.*
- Au cours d'une épreuve se déroulant en style classique, il est totalement interdit de patiner. Il est aussi interdit aux compétiteurs en style libre de patiner sur les traces prévues pour le style classique. Ceci entraînera la disqualification de l'épreuve en cours.*
- 623.5 Jeder Wettkämpfer ist verpflichtet, bei Aufforderung des hinter ihm liegenden Läufers die Spur sofort freizugeben. Bei wiederholtem Verstoß kann es zur Disqualifikation kommen.
- Racers are obliged to leave the track for racers who would like to pass. If this obligation isn't respected at several times, the racer can be disqualified.*
- Les compétiteurs sont tenus de quitter les traces pour laisser passer les autres coureurs manifestant l'intention de les dépasser. La répétition du non respect de cette règle entraînera la disqualification.*
- 623.6 Fehlstart
Bei Frühstart kann die Jury Zeitstrafen festlegen.
- False start
In case of false start the Jury may determine time penalties.*
- Faux départ
En cas faux départ le Jury peut définir des pénalités de temps.*
- 623.7. Stocklängen bei klassischen Wettkämpfen :
Gemäss IWO 343.8.1
- Pole length at classical races :
As per ICR 343.8.1*

Longueurs de bâtons de ski pour les compétitions classiques conforme FIS 343.8.1

624 Doping-Kontrollen / Doping Controls / Contrôles anti-dopage

Die WMA erlaubt Doping-Kontrollen beim Masters World Cup.
Es gelten die Disqualifikationsmaßnahmen der FIS.

*WMA allows doping tests at Masters World Cups.
Disqualification sanctions of FIS are applicable.*

La WMA autorise les contrôles anti-dopage au cours de la coupe mondiale des Vétérans (MWC). Les mesures de disqualification de la FIS sont applicables.

**625 Pflichtenheft mit Zeitplan / Requirement specification – Time schedule
Cahier des Charges et horaires**

Das Pflichtenheft der WMA für die Vorbereitung und Durchführung
des Masters World Cups ist für die Organisatoren verbindlich.

*The WMA requirement specification for preparing and conducting the Masters World Cup is binding for
the Organizers.*

*Le cahier des charges de la WMA pour la préparation et l'exécution de la coupe
mondiale des Vétérans (MWC) doit obligatoirement être observé par les organisateurs.*

626 Verzichterklärung / Waiver / Déclaration de renoncement

Alle Teilnehmer müssen bei Abgabe der Meldung einer Verzichterklärung zustimmen.

All participants are obliged to sign a waiver.

Déclaration de renoncement:
Avec son inscription, chaque participant est obligé de signer une déclaration de
renoncement.

English: Waiver

Waiver for Participants at Masters World Cup

(Please read before signing)

ASSUMPTION OF RISK, RELEASE OF LIABILITY AND PHOTOGRAPHY RELEASE.

I understand that cross country skiing, as well as preparation for participation in, coaching, volunteering, officiating and related activities in competitions and clinics (hereinafter collectively referred to as "Activities"), involve many RISKS, DANGERS and HAZARDS. These risks, dangers and hazards include, but are not limited to, changing weather, variations in steepness or terrain, natural and man-made obstacles and structures, equipment failure, collisions with objects or structures, being struck by competitors/riders or equipment, and exceeding one's own abilities. I further understand that competition may be more hazardous than recreational activity. I understand that INJURIES OF ALL TYPES ARE A COMMON AND ORDINARY OCCURRENCE of the Activities. I know that the risk of SEVERE INJURY and even DEATH exists in the training and competition for the Activities, even though I warrant that I am in sufficiently good physical condition to participate in the programs and activities of the Masters World Cup events without jeopardizing my health. I also know that personal training, coaching, instruction, supervision and enforcement of rules by The World Masters Cross-Country Ski Association, its organizers, subsidiaries, affiliates, officers, directors, volunteers, employees, coaches, contractors and representatives, local ski clubs, competition organizers and sponsors, and facility operators (hereinafter the term "Organizers" shall be used to refer to all such persons and entities collectively) do not and cannot guarantee my safety.

With full knowledge and understanding of the RISK OF SEVERE INJURY AND DEATH involved in competition, I FREELY AND VOLUNTARILY ACCEPT AND FULLY ASSUME THE RISK THAT I MAY SUFFER TEMPORARY, PERMANENT OR EVEN FATAL INJURIES, even if I follow the instructions or advice of the Organizers.

In partial consideration of the acceptance of my registration for Activities and/or competition, and in spite of the risk of severe or permanent injury, or even death, the undersigned (hereinafter "Participant") agrees to comply with and be bound by the following terms at all times, whether participating, training or practicing for competition, or in competition for the Activities.

1. Participant hereby unconditionally WAIVES AND RELEASES ANY AND ALL CLAIMS, AND AGREES TO HOLD HARMLESS, DEFEND AND INDEMNIFY The World Masters Cross-Country Ski Association, The Masters World Cup Organizing Committee, (together, "Organizers" or "The Organizers") FROM ANY CLAIMS, present or future, known or unknown, to Participant or his/her property, or to any other person or property, for any loss, damage, expense, or injury (including DEATH), including any transportation to or from the site of the Activity, suffered by any person from or in connection with Participant's participation in any Activities in which The Organizers are involved in any way, due to any cause whatsoever, INCLUDING NEGLIGENCE and/or breach of express or implied warranty on the part of the Organizers. Participant agrees not to sue or make a claim against any of the Organizers for any loss, harm, injury or death that may occur during or after the Activity. I also promise to INDEMNIFY, HOLD HARMLESS AND DEFEND the Organizers against any and all claims for my own negligence and any other claim arising from my acts or failure to act during the Activities. I further agree that in the event of my death or disability, the terms of this agreement, including the indemnification obligation in this Section, will be binding on my estate and my personal representative, executor, administrator or guardian will be obligated to respect and enforce them.

2. Participant hereby RELIEVES the Organizers OF ANY DUTY TO PROTECT PARTICIPANT FROM HARM in connection with any Activities in which the Organizers are involved in any way. Participant also understands and agrees that any equipment used or borrowed from an Organizer is used at Participant's own risk and such equipment is provided without any warranty regarding its condition or suitability.

3. Participant authorizes the Organizers to obtain medical care for, or transport him/her to a medical facility or hospital if, in the opinion of the Organizers, medical attention is required and Participant is unable to make such decisions for himself/herself. Participant agrees to pay all costs associated with such medical care and related transportation and shall DEFEND, INDEMNIFY AND HOLD HARMLESS the Organizers of and from the consequences of such decision and from any such costs incurred relating to the provision of medical care.

4. Participant agrees never to utilize any run, course or facility for any training, practice or competition without first conducting his/her own thorough visual inspection of the run, course or facility. Participant agrees to follow the rules and directions provided to Participant by the leaders or instructors of the Activities.

5. This Agreement shall be construed in accordance with, and governed by the substantive laws of, the jurisdiction where the event was held (for any injury or dispute arising out of a Masters World Cup-related activity), without reference to principles governing choice or conflicts of laws. In the event any portion of this release is found to be unenforceable, the remaining terms shall be fully enforceable.

6. Participant agrees to allow the Organizers to use his/her photograph for any and all promotional purposes.

7. **Participant certifies that they have obtained sufficient and valid health and (when necessary) travel insurance for all possible personal medical or logistical emergencies prior to and covering the entire Masters World Cup event period. See item 3. Above.**

HAVING CAREFULLY READ AND UNDERSTOOD THE FOREGOING AND UNDERSTANDING IT TO BE A LEGALLY BINDING RELEASE AND INDEMNITY AGREEMENT, PARTICIPANT SIGNIFIES HER/HIS ASSENT TO THE ABOVE TERMS BY SIGNING BELOW.

Printed Name/Name in Grossbuchstaben : _____

Signature/Unterschrift : _____

Date of Birth/Geburtsdatum: _____ Date Signed/Datum der Unterschrift: _____

Übersetzung der Verzichtserklärung (Waiver) für Teilnehmer an einem Masters World Cup

(Bitte lesen, bevor Sie die englische Version unterschreiben.)

AKZEPTANZ RISIKO, HAFTUNGSENTBINDUNG UND FREIGABE VON FOTOS.

Ich verstehe, dass Skilanglauf, als auch die Vorbereitung für die Teilnahme als Coach, freiwilliger Helfer, Offizieller oder in anderer Funktion für den Wettkampf und die Trainings (nachfolgend "Aktivitäten" genannt) viele Risiken und Gefahren beinhalten. Diese Risiken und Gefahren umfassen, u.a. Wetterwechsel, Wechsel in Steilheit des Geländes, das Gelände selbst, natürliche oder künstliche Hindernisse, Versagen der Ausrüstung, Kollisionen mit Gegenständen oder Strukturen, Kollisionen mit einem Mitbewerber oder Ausrüstungsgegenständen oder Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Ich verstehe auch, dass der Wettkampf gefährlicher ist als entsprechende Freizeitaktivitäten. Ich verstehe, dass Verletzungen aller Art verbreitet sind und eine normale Folge der Aktivitäten sind. Ich bin mir bewusst, dass das Risiko von schweren Verletzungen oder allenfalls sogar Todesfolge im Training und Wettkampf vorhanden ist. Ich bestätige, dass ich in genügend guter körperlicher Verfassung bin, um am Programm und an den Aktivitäten des Master World Cups teilzunehmen ohne meine Gesundheit zu gefährden. Ich bin mir auch bewusst, dass persönliches Training, Coaching, Instruktionen, die Durchsetzung von Regeln durch The World Masters Cross-Country Ski Association, ihre Organisatoren, Verantwortlichen, Freiwillige, Coaches, Vertragspartner und Vertreter, lokale Skiclubs, Wettkampforganisatoren, Sponsoren, Betreiber von Infrastrukturen (nachfolgend soll der Begriff "Organisatoren" verwendet werden) meine Sicherheit nicht gewährleisten können und werden. Im vollen Wissen und Verständnis der involvierten Risiken für schwere Verletzungen und Tod im Wettkampf akzeptiere ich freiwillig und von mir aus die Risiken und Konsequenzen, welche vorübergehend oder permanent auftreten oder allenfalls tödlich ausgehen können, auch wenn ich mich an die Vorgaben oder Ratschläge der Organisatoren halte.

Unter Berücksichtigung, dass meine Anmeldung für Aktivitäten oder Wettkämpfe akzeptiert wird und im Wissen um die Risiken für schwere oder allenfalls dauerhafte Verletzungen oder allenfalls sogar Tod, bestätigt der Unterzeichnende (nachfolgend "Teilnehmer" genannt), dass er die folgenden Bedingungen jederzeit einhalten wird, sei es als Teilnehmer, im Wettkampfttraining oder im Wettkampf selbst.

1. Der Teilnehmer bestätigt hiermit unwiderruflich, dass er auf sämtliche Forderungen, Entschädigungen und Ansprüche gegenüber der The World Masters Cross-Country Ski Association und dem Organisationkomitee des Masters World Cups verzichtet. Er verzichtet bewusst auf sämtliche Ansprüche, aktuell, zukünftig, bekannt oder unbekannt gegenüber Teilnehmern, deren Eigentum oder gegenüber anderen Personen und deren Eigentum für allfällige Verluste, Beschädigungen, Kosten, Verletzungen (inkl. Todesfall) inklusive Transporten zu oder von den Wettkampfstätten, welche eine Person im Zusammenhang mit der Teilnahme des Teilnehmers erleiden kann oder in welchen die Organisatoren in irgendeiner Form involviert sind. Dieser Ausschluss umfasst auch Nachlässigkeit oder implizierte oder ausdrückliche Verletzung von Garantien und Gewährleistungen von Seite der Organisatoren. Der Teilnehmer bestätigt, nicht gegen die Organisatoren gerichtlich vorzugehen oder irgendwelche Forderungen anzumelden für

irgendwelche Verluste, Schäden, Verletzungen oder den Todesfall, welche vor, nach oder während der Aktivität eintreten können. Ich bestätige ebenfalls, dass ich die Organisatoren entschädigen, verteidigen und schützen werde gegen alle allfälligen Klagen und Forderungen, welche durch meine eigene Fahrlässigkeit entstanden sind aufgrund meines Verhaltens oder meines Fehlverhaltens während den Aktivitäten. Ich bestätige auch, dass im Falle meines Todes oder meiner Behinderung die Bestimmungen dieser Vereinbarung, inkl. der Schadensersatzansprüche dieses Abschnitts für meinen Willensvertreter, Vertreter oder Vormund bindend sind und erfüllt werden müssen.

2. Der Teilnehmer bestätigt hiermit ausdrücklich, dass er die Organisatoren von sämtlichen Verpflichtungen befreit, den Teilnehmer zu schützen im Zusammenhang mit den Aktivitäten, in welche die Organisatoren involviert sind. Der Teilnehmer versteht und bestätigt auch, dass jegliche Ausrüstung, welche von den Organisatoren zur Verfügung gestellt wird oder welche sich der Teilnehmer ausleiht oder benutzt auf eigene Gefahr erfolgt. Sämtliche Ausrüstung wird ohne Garantie zur Verfügung gestellt betreffend Funktion oder Nutzen.

3. Der Teilnehmer ermächtigt die Organisatoren, medizinische Betreuung anzubieten oder ihn in ein geeignetes medizinisches Zentrum oder eine Klinik zu überführen, wenn nach Beurteilung der Organisatoren eine medizinische Beurteilung und/oder Betreuung angezeigt oder notwendig ist und wenn der Teilnehmer den Entscheid nicht mehr selber fällen kann. Der Teilnehmer bestätigt, sämtliche Kosten für Transport, medizinische Versorgung und Pflege zu übernehmen. Er wird weiter die Organisatoren entschädigen und vor Forderungen aufgrund ihrer Entscheide zu schützen und dafür besorgt sein, dass den Organisatoren keine Kosten aus der medizinischen Versorgung anfallen.

4. Der Teilnehmer bestätigt, nie eine Piste oder Loipe für Trainings, Aufwärmprogramme oder Wettkämpfe zu nutzen ohne sich zuerst ein Bild von den Verhältnissen zu machen. Der Teilnehmer bestätigt, die Regeln und Vorgaben einzuhalten, welche er durch die Wettkampfleitung erhält.

5. Dieser Vertrag steht in Vereinbarung mit dem Recht und dessen Durchsetzung am Austragungsort des Masters World Cups für alle Verletzungen oder Streitigkeiten, welche in einer mit dem Masters World Cup verbundenen Aktivität entstehen, ohne Bezug zu nehmen auf höhere Gerichte oder Rechtskonflikte. Im Fall, dass ein Abschnitt dieser Haftungsentbindung ungültig sein sollte, bleiben die anderen Bestimmungen in Kraft.

6. Der Teilnehmer bestätigt, dass er den Organisatoren erlaubt, Fotos von ihm für irgendwelche Vermarktungszwecke zu benutzen.

7. Der Teilnehmer bestätigt ausdrücklich, dass er über eine ausreichende und gültige Unfall- und Krankenversicherung und, falls nötig, eine Reiseversicherung, verfügt, welche alle möglichen medizinischen und logistischen Kosten vor und nach dem Masters World Cup abdecken (siehe auch Punkt 3).

Ich bestätige, dass ich vorliegende Vereinbarung sorgfältig durchgelesen und verstanden habe und dass ich in allen Punkten damit einverstanden bin.

Ich habe auch zur Kenntnis genommen, dass im Zweifelsfall die englischsprachige Version der Vereinbarung gilt.