# Teilnahme- und Sicherheitshinweise

Der Chiemseemarsch ist eine sportliche Herausforderung und ein besonderes Naturerlebnis. Die Wanderstrecke führt durch unterschiedliche Landschaftsbereiche rund um den Chiemsee und umfasst sowohl erschlossene als auch naturbelassene Abschnitte.

Damit alle Teilnehmenden den Chiemseemarsch sicher und mit Freude erleben können, bitten wir euch, die nachfolgenden Sicherheitshinweise sorgfältig zu lesen und zu beachten.

## 1. Verpflichtende Mindestausrüstung

Um die Gesundheit und Sicherheit aller Teilnehmenden zu unterstützen, ist eine geeignete persönliche Ausrüstung verpflichtend. Aufgrund der Streckenlänge, der Veranstaltungsdauer, möglicher Dunkelheit und wechselnder Witterungsbedingungen müssen alle Teilnehmenden auf unterschiedliche Situationen vorbereitet sein.

Die verpflichtende Mindestausrüstung umfasst:

- Der Witterung entsprechende Kleidung
- Geeigneten Sonnen- und Regenschutz
- Festes, geeignetes Schuhwerk
- Mobiltelefon mit ausreichender Akkukapazität und gegebenenfalls Powerbank
- Stirnlampe mit ausreichender Akkulaufzeit, insbesondere bei Dunkelheit auf der Strecke
- Wasserbehälter zum Nachfüllen, beispielsweise eine Trinkflasche oder Trinkblase
- Mindestens 2 Liter Flüssigkeit. Trinkflaschen und -blasen können an den Verpflegungsstationen aufgefüllt werden. Für die Getränkeversorgung bis zur ersten Verpflegungsstation ist jeder Teilnehmende selbst verantwortlich.
- Ein persönliches Erste-Hilfe-Set

Der Veranstalter informiert bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn über ergänzendes oder angepasstes Pflichtgepäck.

Bitte überprüft eure Ausrüstung vor dem Start und stellt sicher, dass alle notwendigen Gegenstände funktionsfähig und ausreichend vorhanden sind.

## 2. Streckenbeschaffenheit und natürliche Gefahren

Die Wanderstrecke führt durch unterschiedliche Gelände- und Landschaftsbereiche. Neben befestigten Wegen können auch naturbelassene Wanderwege, Waldwege, Feldwege und unebene Streckenabschnitte Bestandteil der Veranstaltung sein.

Je nach Witterung können rutschige Passagen, aufgeweichter Boden, lose Steine, Wurzeln, Erdreich, Bauschutt, Müll oder andere Hindernisse auftreten. Auch bei trockenem Wetter können Gefahrenstellen vorhanden sein, die nicht immer rechtzeitig erkennbar sind.

Die Teilnehmenden sind verpflichtet, ihre Geschwindigkeit und ihr Verhalten den jeweiligen Streckenverhältnissen anzupassen und auf ihre Trittsicherheit zu achten.

Besondere Vorsicht ist bei folgenden Situationen erforderlich:

- Unebenen und unbefestigten Wegen
- Steigungen und Gefällen
- Rutschigen oder aufgeweichten Streckenabschnitten
- Engstellen und unübersichtlichen Wegpassagen

- Hindernissen auf oder neben der Strecke

## 3. Gefahren in Waldgebieten und Naturbereichen

Einzelne Streckenabschnitte können durch Waldgebiete führen.

Wälder können durch Sturm, Trockenheit, Schädlingsbefall oder Baumkrankheiten geschädigt sein. Dadurch können insbesondere herabfallende Äste, beschädigte Bäume oder umstürzende Bäume eine Gefahr darstellen.

Auch nach vorheriger Streckenbegehung und Abstimmung mit zuständigen Behörden können nicht sämtliche Gefahren ausgeschlossen werden.

Bei entsprechenden Warnungen oder erkennbaren Gefahren ist besondere Vorsicht geboten. Bitte achtet auf beschädigte Bäume, lose Äste und andere Gefahrenstellen.

Der Veranstalter behält sich vor, gefährdete Streckenabschnitte kurzfristig umzuleiten, zu sperren oder die Veranstaltung zu unterbrechen.

## 4. Wetterbedingungen und persönliche Vorbereitung

Der Chiemseemarsch findet in einer natürlichen Umgebung statt, in der sich die Wetterbedingungen während der Veranstaltung verändern können.

Die Teilnehmenden müssen sich selbstständig über die Wettervorhersage für den Veranstaltungstag informieren und ihre Kleidung, Ausrüstung und ihr Verhalten entsprechend anpassen.

Aufgrund der Veranstaltungsdauer empfehlen wir grundsätzlich eine Vorbereitung auf:

- Kälte und Temperatureinbrüche
- Regen und Durchnässung
- Hitze und starke Sonneneinstrahlung
- Wind und mögliche Unwetter

Durch Regen, Schweiß oder niedrige Temperaturen kann es zu Unterkühlung kommen. Bei Hitze und starker Sonneneinstrahlung besteht das Risiko einer Überhitzung, eines Hitzschlags oder eines Sonnenbrands.

Bitte achtet auf euren Körper, trinkt ausreichend und reagiert bei gesundheitlichen Beschwerden rechtzeitig.

## 5. Verhalten bei Sturm und starkem Wind

Bei starkem Wind und Sturm besteht insbesondere in Waldgebieten die Gefahr durch herabfallende Äste, umstürzende Bäume oder herumfliegende Gegenstände.

Sollte sich eine gefährliche Wetterlage entwickeln, sind alle Teilnehmenden verpflichtet, sich eigenverantwortlich in Sicherheit zu bringen und geeigneten Schutz zu suchen.

Besonders in Waldpassagen ist äußerste Vorsicht geboten.

Der Veranstalter behält sich vor, kritische Streckenabschnitte kurzfristig umzuleiten, zu sperren oder die Veranstaltung vorübergehend zu unterbrechen.

Bitte beachtet die Anweisungen der Veranstaltungsmitarbeiter.

## 6. Verhalten bei Gewitter und Blitzgefahr

Bei Gewitter gelten die allgemeinen Schutzregeln für das Verhalten im Freien.

Wenn ihr von einem Gewitter überrascht werdet, sucht möglichst schnell einen geeigneten Schutzraum auf. Gebäude mit Blitzschutz oder geschlossene Fahrzeuge bieten in der Regel besseren Schutz als offene Gelände- oder Waldflächen.

Wenn kein geeigneter Schutzraum erreichbar ist:

- Meidet exponierte Stellen, Höhen und einzelne herausragende Bäume.
- Haltet Abstand zu Masten, Türmen, Antennen und anderen erhöhten Objekten.
- Vermeidet Gewässer und offene Flächen.
- Sucht möglichst eine tiefergelegene Stelle auf.
- Geht in die Hocke und macht euch möglichst klein.
- Vermeidet es, euch hinzulegen.
- Haltet Abstand zu anderen Personen.
- Entfernt Wanderstöcke, Regenschirme und andere Gegenstände möglichst aus unmittelbarer Körpernähe.

Bäume bieten keinen sicheren Schutz vor Blitzeinschlägen.

Der Veranstalter behält sich vor, bei Gewitter einzelne Streckenabschnitte zu sperren, die Strecke umzuleiten oder die Veranstaltung kurzfristig zu unterbrechen.

## 7. Beleuchtung und Teilnahme bei Dunkelheit

Bei längeren Strecken und Wanderungen in der Dunkelheit ist eine eigene Beleuchtung der Strecke zwingend erforderlich.

Alle Teilnehmenden müssen eine funktionsfähige Stirn- oder Taschenlampe mit ausreichender Akkulaufzeit mitführen.

Bitte stellt sicher, dass eure Beleuchtung während der gesamten benötigten Zeit funktioniert.

Wir empfehlen, Ersatzbatterien oder eine zusätzliche Lichtquelle mitzuführen.

Sollte eure Beleuchtung ausfallen oder verloren gehen, fordert bitte umgehend Unterstützung bei anderen Teilnehmenden oder den Veranstaltungsmitarbeitern an.

Beachtet, dass Hindernisse bei schlechten Lichtverhältnissen möglicherweise erst spät erkannt werden können. Passt deshalb eure Geschwindigkeit entsprechend an.

## 8. Verpflegung und Flüssigkeitsversorgung

Aufgrund der Streckenlänge und der körperlichen Belastung ist eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit und Nahrung notwendig.

Alle Teilnehmenden sind verpflichtet, mindestens 2 Liter Flüssigkeit mitzuführen. Für die Erstbefüllung der Trinkflaschen und -blasen sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Der Veranstalter richtet geeignete Verpflegungsstellen entlang der Strecke ein. Diese dienen der Unterstützung der Teilnehmenden, ersetzen jedoch nicht die eigenständige Planung der persönlichen Verpflegung.

Insbesondere bei individuellen Ernährungsbedürfnissen, Allergien oder besonderen gesundheitlichen Anforderungen müssen Teilnehmende ihre Versorgung selbstständig sicherstellen.

Bitte informiert euch vor der Veranstaltung über die angebotenen Verpflegungsmöglichkeiten und berücksichtigt eure persönlichen Bedürfnisse.

## 9. Gesundheitliche Eignung und körperliche Belastung

Der Chiemseemarsch ist eine Langdistanz-Wanderung, die eine entsprechende körperliche Leistungsfähigkeit und Vorbereitung voraussetzt.

Es dürfen keine gesundheitlichen Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.

Bei Vorerkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, empfehlen wir dringend, vor der Teilnahme den behandelnden Arzt zu konsultieren.

Eine ausreichende körperliche Vorbereitung und ein angemessenes Training sind wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme.

Bitte schätzt eure Leistungsfähigkeit realistisch ein.

Sollten während der Veranstaltung gesundheitliche Beschwerden auftreten, ist die Teilnahme zu unterbrechen und gegebenenfalls medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bei akuten medizinischen Notfällen wählt bitte die Notrufnummer 112.

## 10. Streckenänderungen und Anweisungen des Veranstalters

Der Veranstalter behält sich vor, die Strecke, Startzeiten, Startgruppen, Streckenposten und weitere organisatorische Rahmenbedingungen kurzfristig anzupassen, wenn dies aus Sicherheitsgründen oder aufgrund organisatorischer Erfordernisse notwendig ist.

Die Belastungen für die Teilnehmenden werden dabei so gering wie möglich gehalten.

Den Anweisungen des Veranstalters, der Veranstaltungsmitarbeiter sowie der zuständigen Einsatzkräfte ist Folge zu leisten.

Bei Nichtbefolgung von Sicherheitsanweisungen oder bei einem Verhalten, das andere Teilnehmende gefährdet, kann ein Ausschluss von der Veranstaltung erfolgen.

Ein Anspruch auf Rückerstattung des Teilnahmeentgelts besteht in diesem Fall nur im Rahmen der geltenden Teilnahmebedingungen und gesetzlichen Bestimmungen.

## 11. Straßenverkehr und Verhalten auf öffentlichen Wegen

Der Chiemseemarsch findet auf öffentlichen und nicht abgesperrten Wegen statt.

Alle Teilnehmende sind eigenständige Verkehrsteilnehmende und müssen die geltenden Regeln der Straßenverkehrsordnung beachten.

Bitte:

- Beachtet die Verkehrszeichen und Verkehrsregeln.
- Nutzt vorhandene Gehwege und ausgewiesene Wege.
- Überquert Straßen ausschließlich an geeigneten Stellen.
- Achtet auf Fahrzeuge, Radfahrer und andere Verkehrsteilnehmende.
- Befolgt die Anweisungen der Streckenposten und Einsatzkräfte.
- Nehmt Rücksicht auf andere Personen und die Umgebung.

Die Veranstaltung berechtigt nicht dazu, öffentliche Straßen oder Wege entgegen den geltenden Verkehrsregeln zu nutzen.

## 12. Verhalten bei Verletzungen und Notfällen

Solltet ihr euch unterwegs verletzen, gesundheitliche Beschwerden entwickeln oder eine Gefahrensituation feststellen, informiert bitte möglichst schnell die nächstgelegenen Veranstaltungsmitarbeiter.

Bei akuten medizinischen Notfällen wählt bitte die Notrufnummer 112.

Bitte gebt dabei möglichst genau an:

- Wo ihr euch befindet
- Was passiert ist
- Wie viele Personen betroffen sind
- Welche Hilfe benötigt wird

Unterstützt andere Teilnehmende, wenn diese Hilfe benötigen, und informiert bei Gefahr die zuständigen Einsatzkräfte.

Bei einem vorzeitigen Abbruch der Teilnahme informiert bitte nach Möglichkeit den Veranstalter oder ein Teammitglied an einer Verpflegungsstation.

## 13. Eigenverantwortung und Haftung

Die Teilnahme am Chiemseemarsch erfolgt unter Berücksichtigung der persönlichen körperlichen Leistungsfähigkeit, der eigenen Vorbereitung und der jeweiligen Strecken- und Wetterbedingungen.

Alle Teilnehmenden sind verpflichtet, die Sicherheitshinweise zu beachten, ihre Ausrüstung entsprechend vorzubereiten und sich auf der Strecke verantwortungsvoll zu verhalten.

Der Veranstalter organisiert die Veranstaltung nach den geltenden gesetzlichen Vorgaben und trifft angemessene Maßnahmen zur Sicherheit der Teilnehmenden.

Die Haftung des Veranstalters richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen und den wirksam vereinbarten Teilnahmebedingungen.

Eine Haftung für Schäden, die gesetzlich nicht ausgeschlossen oder beschränkt werden darf, bleibt unberührt.

## 14. Hausrecht und Verhalten gegenüber anderen Teilnehmenden

Der Veranstalter übt im Rahmen der Veranstaltung das Hausrecht aus.

Verfassungsfeindliche, diskriminierende oder übergriffige Verhaltensweisen sowie das Gefährden anderer Teilnehmender können zum Ausschluss von der Veranstaltung führen.

Alle Teilnehmenden sind verpflichtet, respektvoll miteinander umzugehen und die Sicherheit sowie den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zu unterstützen.

## 15. Abschließende Hinweise

Bitte lest die Sicherheitshinweise sorgfältig und bereitet euch entsprechend auf die Veranstaltung vor.

Die Sicherheit aller Teilnehmenden steht im Mittelpunkt.

Wir wünschen euch einen erlebnisreichen, gemeinschaftlichen und sicheren Chiemseemarsch!

*Stand der Sicherheitshinweise: 10.11.2026*