



REGLEMENT

Aare Lauf & Aare Trail

1. Veranstalter

Der Aare Lauf und der Aare Trail werden vom gemeinnützigen Verein Life4me.plus mit Sitz in Lenzburg organisiert.

2. Geltungsbereich

Dieses Reglement gilt für alle Bewerbe des Aare Laufs und Aare Trails.

Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmenden dieses Reglement vollumfänglich.

Massgebend ist die zum Zeitpunkt der Anmeldung auf der Website veröffentlichte Version.

3. Bewerbe

Der Aare Lauf / Aare Trail umfasst folgende Bewerbe:

- Aare Lauf 10 km
- Aare Lauf – Nordic Walking 10 km
- Aare Lauf 21K – Halbmarathon
- Aare Lauf 21K – Halbmarathon 2er-Stafette
- Aare Trail 30 km
- Aare Trail 50 km

4. Teilnahmeberechtigung und Altersvorgaben

Für folgende Bewerbe gilt ein Mindestalter gemäss Jahrgang:

- Halbmarathon | Brugg – Aarau:
Männer/Frauen, Jahrgang 2010 und älter
- Aare Trail 30 km:
Männer/Frauen, Jahrgang 2010 und älter
- Aare Trail 50 km:
Männer/Frauen, Jahrgang 2010 und älter

Für alle übrigen Bewerbe besteht keine Altersuntergrenze.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Alle Teilnehmenden müssen ausreichend trainiert und gesundheitlich in der Lage sein, die gewählte Distanz zu absolvieren.

Teilnehmende unter 18 Jahren im Aare Trail 50 km

Für Teilnehmende unter 18 Jahren im Aare Trail 50 km ist zusätzlich eine schriftliche Einwilligung der erziehungsberechtigten Person(en) erforderlich. Der Veranstalter kann aus Sicherheitsgründen zusätzliche Angaben (z. B. eine direkte Mobiltelefonnummer) verlangen und organisatorische Massnahmen treffen. In begründeten Fällen kann der Veranstalter zudem eine ärztliche Bestätigung der Sporttauglichkeit verlangen.

5. Anmeldung, Zahlung, Datenänderungen, Ummeldungen und Gebühren

1. Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich online über die offizielle Website.
Nach Abschluss der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden eine Bestätigung per E-Mail.
2. Die Online-Anmeldung ist bis Samstag, 13. Juni 2026, 23:59 Uhr geöffnet.
3. Teilnehmende, die sich bis einschliesslich 1. Juni 2026 anmelden, erhalten eine personalisierte Startnummer.
4. Nachmeldungen sind ausschliesslich online möglich.
Am 13. und 14. Juni 2026 wird für Nachmeldungen eine zusätzliche Nachmeldegebühr von CHF 10.– erhoben.



Die Online-Anmeldung bleibt bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start des Bewerbes geöffnet, sofern die Abholung der Startnummer noch möglich ist.

Teilnehmende, die sich am Veranstaltungstag vor Ort anmelden möchten, werden über einen QR-Code zur Online-Anmeldung weitergeleitet. Eine manuelle Vor-Ort-Anmeldung findet nicht statt.

5. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmenden einen persönlichen Link, über den alle persönlichen Daten mit Ausnahme der Laufkategorie selbstständig geändert werden können.
6. Datenänderungen und Ummeldungen in eine andere Laufkategorie sind bis einschliesslich 1. Juni 2026 möglich.
Danach sind keine Änderungen mehr möglich.
7. Ein Wechsel in eine andere Laufkategorie ist nur auf Anfrage per E-Mail möglich.
Für jede Ummeldung wird eine pauschale Bearbeitungsgebühr von CHF 10.– erhoben.
 - Bei einem Wechsel von einer höheren in eine niedrigere Kategorie fällt ausschliesslich die Bearbeitungsgebühr an; eine Rückerstattung der Differenz erfolgt nicht.
 - Bei einem Wechsel von einer niedrigeren in eine höhere Kategorie ist zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr die Differenz zum aktuellen Startgeld der gewünschten Kategorie zu bezahlen. Massgebend ist der Preis am Tag der Ummeldung.
8. Das Startgeld wird nicht zurückerstattet.
9. Die verfügbaren Zahlungsmittel werden vom Veranstalter festgelegt.
Es wird eine Administrationsgebühr von 5 % erhoben. Diese umfasst unter anderem Zahlungsabwicklung (z. B. Kreditkarten- und Transaktionsgebühren), technische Leistungen sowie Ergebnis- und Zeitmessdienste.
Die Administrationsgebühr ist nicht Bestandteil des Startgeldes und wird nicht zurückerstattet.
10. Den Teilnehmenden wird empfohlen, bei Bedarf eine persönliche Versicherung (z. B. Startgeld- oder Annullationsversicherung) abzuschliessen.

6. Startnummer und Zeitmessung

1. Die Startnummer ist persönlich und nicht übertragbar.
2. Die Startnummer muss während des gesamten Rennens gut sichtbar auf der Vorderseite des Körpers getragen werden.
3. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch mittels Transponder.
4. Der Zeitnahme-Transponder darf weder geknickt noch entfernt oder manipuliert werden.
5. Manipulation, falsche Verwendung der Startnummer oder des Transponders sowie jede Form von Täuschung führen zur Disqualifikation.
6. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch als Nettozeit ab dem Überqueren der Startmatte bis zum Überqueren der Zielmatte.
7. Entlang der Strecke werden an definierten Messstellen Zwischenzeiten erfasst.
8. Alle offiziellen Verpflegungsposten und Messstellen müssen passiert werden.
9. Fehlende Zwischenzeiten können als Abkürzung gewertet werden und zu Disqualifikation oder Nichtwertung führen.

7. Strecke, Markierung und Fairness

1. Die Strecke ist markiert und vollständig zu absolvieren.
2. Den offiziellen Markierungen sowie den Weisungen der Streckenposten ist Folge zu leisten.
3. Abkürzen, Auslassen von Streckenabschnitten oder Kontrollpunkten ist verboten und führt zur Disqualifikation.

4. Bei einem Fehlweg ist zur letzten korrekt passierten Stelle zurückzukehren.
5. Die Markierungen werden vom Veranstalter sorgfältig angebracht.
Da sich die Veranstaltung im öffentlichen Raum und in der Natur abspielt, kann nicht garantiert werden, dass alle Markierungen jederzeit vollständig und unverändert vorhanden sind.
6. Markierungen und zur Verfügung gestellte GPX-Tracks dienen als Orientierungshilfe, ersetzen jedoch nicht die Eigenverantwortung der Teilnehmenden.
7. Die Verantwortung, der offiziellen Strecke zu folgen, liegt jederzeit bei den Teilnehmenden.

8. Zeitlimits, Cut-offs und Zielschluss

1. Für alle Bewerbe gelten offizielle Zeitlimits und Zielschlusszeiten, wie sie vom Veranstalter kommuniziert werden.
2. Beim Aare Trail 30 km und 50 km gelten zusätzlich verbindliche Cut-off-Zeiten an definierten Verpflegungsposten.
3. Die massgebenden Zeitlimits und Cut-offs werden auf der Website und in den Teilnehmerinformationen veröffentlicht.
4. Teilnehmende, welche ein Zeitlimit oder einen Cut-off nicht einhalten, werden aus Sicherheitsgründen aus dem Rennen genommen und als DNF (Did Not Finish) gewertet.
5. Entscheidungen der Wettkampfleitung sind verbindlich.

9. Aufgabe (Abbruch) und Abmeldung

9.1 Aare Trail 30 km & 50 km

1. Beim Aare Trail 30 km und 50 km ist ein Ausstieg ausschliesslich an offiziellen Verpflegungsposten zulässig.
2. Wer das Rennen aufgibt, hat sich zwingend beim Streckenpersonal oder beim Medical Team abzumelden.
3. Wer die Strecke ohne Abmeldung verlässt und dadurch Such- oder Rettungsmassnahmen ausgelöst werden, kann für die entstehenden Kosten belangt werden.

9.2 Aare Lauf, Nordic Walking und Stafette

Bei den Bewerben Aare Lauf 10 km, Aare Lauf 21.1 km, Nordic Walking 10 km sowie der Halbmarathon-Stafette ist bei Aufgabe keine formelle Abmeldung erforderlich.

10. Begleitung, Pacer und Fahrzeuge

1. Alle Bewerbe werden als individuelle Rennen ohne private Begleitung durchgeführt.
2. Private Pacer, Tempomacher oder persönliche Begleitpersonen sind nicht erlaubt, auch nicht abschnittsweise.
3. Ausgenommen davon sind offizielle Pacer, die vom Veranstalter ausschliesslich für den Halbmarathon (21.1 km) eingesetzt werden.
4. Begleitung per Fahrrad, E-Bike, Roller oder ähnlichen Fortbewegungsmitteln ist bei allen Bewerben verboten.
5. Ausgenommen davon sind Fahrräder und Fahrzeuge, die vom Veranstalter offiziell für Führungs-, Organisations-, Sicherheits- oder Medienzwecke eingesetzt werden. Motorisierte Fahrzeuge sind ausschliesslich für Organisation, Sicherheit und Rettungsdienste erlaubt.
6. Verstösse gegen diese Regeln führen zur Disqualifikation.

11. Kinderwagen

1. Die Teilnahme mit Kinderwagen (nicht motorisiert) ist bei folgenden Bewerben erlaubt:



- Aare Lauf 10 km
 - Halbmarathon 21.1 km
 - Halbmarathon 2er-Stafette
2. Bei Nordic Walking 10 km, Aare Trail 30 km und Aare Trail 50 km sind Kinderwagen nicht zugelassen.
 3. Teilnehmende mit Kinderwagen nehmen auf eigenes Risiko teil und sind verpflichtet, besondere Rücksicht auf andere Teilnehmende sowie auf andere Wegnutzer:innen zu nehmen.
 4. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Unfälle im Zusammenhang mit der Teilnahme mit Kinderwagen.

12. Hunde

Hunde sind bei allen Bewerben nicht zugelassen, weder frei laufend noch an der Leine.

13. Spezielle Regeln Nordic Walking

1. Nordic Walking erfolgt ausschliesslich mit Stöcken.
2. Die Stockführung hat kontrolliert und nach hinten zu erfolgen.
3. Rücksichtnahme auf andere Teilnehmende und Wegnutzer:innen ist Pflicht.
4. Missachtung der Technik- oder Sicherheitsregeln kann zur Disqualifikation führen.

14. Spezielle Regeln Aare Trail (30 km / 50 km)

14.1 Becherloses Rennen

Der Aare Trail wird als becherloses Rennen durchgeführt.

Alle Teilnehmenden müssen ein eigenes Trinkgefäss mitführen.

14.2 Stöcke

1. Stöcke sind erlaubt.
2. Wer mit Stöcken startet, muss diese während der gesamten Renndauer mitführen.
3. Nachreichen oder Wegwerfen von Stöcken ist verboten.

14.3 Obligatorische Ausrüstung

1. Für den Aare Trail 30 km und 50 km gilt eine obligatorische Ausrüstung.
2. Die verbindliche Ausrüstungsliste wird vom Veranstalter in den Teilnehmerinformationen und auf der Website veröffentlicht.
3. Die obligatorische Ausrüstung kann vor dem Start, während des Rennens oder im Ziel kontrolliert werden.
4. Fehlende oder unvollständige obligatorische Ausrüstung kann zu Zeitstrafen, Disqualifikation oder Startverbot führen.

15. Umwelt und Verhalten

1. Abfall darf ausschliesslich an offiziellen Verpflegungsposten oder im Ziel entsorgt werden.
2. Littering, unsportliches Verhalten oder Missachtung von Anweisungen kann zur Disqualifikation führen.
3. Rücksicht gegenüber Natur, Anwohner:innen und anderen Wegnutzer:innen ist verpflichtend.

16. Wertungen und Siegerehrungen

16.1 Aare Lauf 10 km & Halbmarathon 21.1 km

- Gesamtwertung Männer / Frauen
- Altersklassenwertung
- Siegerehrung: Gesamtwertung Männer / Frauen sowie Altersklassenwertung



Die Altersklassen richten sich nach dem Alter am 31.12. des Veranstaltungsjahres und werden wie folgt geführt: Jugendkategorien MJ U16, WJ U16, MJ U20 und WJ U20 sowie Erwachsenen kategorien in 10-Jahres-Altersklassen M20/W20, M30/W30, M40/W40, M50/W50, M60/W60, M70/W70, M80/W80.

16.2 Nordic Walking 10 km

- Gesamtwertung Männer / Frauen
- Siegerehrung: Gesamtwertung Männer / Frauen
- Keine Altersklassenwertung

16.3 Halbmarathon 2er-Stafette

- Teamwertung
- Siegerehrung: Teamwertung
- Keine Altersklassenwertung

16.4 Aare Trail 30 km & 50 km (final empfohlene Fassung)

Für den Aare Trail 30 km und 50 km werden folgende Wertungskategorien geführt:

- MEN – Gesamtwertung Männer
- WOMEN – Gesamtwertung Frauen
- MASTER MEN – Männer 40–49 Jahre
- MASTER WOMEN – Frauen 40–49 Jahre
- SENIOR MASTER MEN – Männer 50 Jahre und älter
- SENIOR MASTER WOMEN – Frauen 50 Jahre und älter

Massgebend für die Zuteilung in die Kategorien ist das Alter am 31.12. des Veranstaltungsjahres.

Für alle Kategorien werden separate Ranglisten erstellt.

- Siegerehrungen finden ausschliesslich für die Gesamtwertung (MEN und WOMEN, Rang 1–3) statt.
- Für Master- und Senior-Master-Kategorien erfolgt keine separate Siegerehrung.

17. Merch und T-Shirts (final)

1. Merch-Artikel können – sofern angeboten – gekauft werden.
2. Ein Umtausch (Grösse oder Farbe) ist nur möglich, solange die gewünschte Grösse bzw. Farbe verfügbar ist.
3. Ist die gewünschte Grösse oder Farbe nicht mehr verfügbar, besteht kein Anspruch auf Umtausch.
4. Finisher-T-Shirts (Trail) sind vom Umtausch ausgeschlossen.

18. Medizinische Versorgung und Sicherheit

1. Medizinische Betreuung ist entlang der Strecke und im Zielbereich vorhanden.
2. Teilnehmende sind verpflichtet, in Notfällen Hilfe zu leisten und das Streckenpersonal zu informieren.
3. Die Wettkampfleitung oder das Medical Team kann Teilnehmende aus Sicherheitsgründen aus dem Rennen nehmen.
4. Den Teilnehmenden wird empfohlen, den Notfallkontakt auf der Rückseite der Startnummer im dafür vorgesehenen Feld einzutragen.

19. Haftung und Versicherung

1. Versicherung (Unfall, Krankheit, Haftpflicht) ist Sache der Teilnehmenden.
2. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Krankheiten, Sachschäden oder Diebstahl.
3. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

20. Fotos, Ranglisten und Veröffentlichung (final)

1. Im Rahmen der Veranstaltung werden offizielle Ranglisten und Teilnehmerlisten erstellt und veröffentlicht.
2. Die veröffentlichten Rang- und Teilnehmerlisten können – je nach Bewerb – folgende Angaben enthalten:
 - Vorname und Name
 - Startnummer
 - Nationalität bzw. Kanton bei Schweizer Nationalität
 - Jahrgang
 - Geschlecht (m / w)
 - Kategorie bzw. Altersklasse
 - Laufzeit und Rang
 - Verein, sofern angegeben
 - Wohnort, falls kein Verein angegeben ist
 - Name der Stafette, bei Teilnahme an der Halbmarathon-Stafette
3. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmenden einverstanden, dass diese Angaben im Zusammenhang mit der Veranstaltung veröffentlicht werden (z. B. Website, Ergebnisplattformen, Medien).
4. Bild- und Videoaufnahmen, die im Rahmen der Veranstaltung entstehen, dürfen für die Berichterstattung sowie für die Veranstaltungs- und Öffentlichkeitsarbeit des Veranstalters verwendet werden.
5. Weitergehende Informationen zur Verarbeitung personenbezogener Daten sind in der Datenschutzerklärung des Veranstalters geregelt.

21. Änderungen, Absage und höhere Gewalt

Der Veranstalter behält sich vor, bei höherer Gewalt, behördlichen Anordnungen oder aus Sicherheitsgründen Änderungen am Ablauf, an der Strecke, an der Durchführung vorzunehmen, die Veranstaltung zu verschieben oder abzusagen.

Als Ereignisse höherer Gewalt gelten insbesondere, jedoch nicht abschliessend, Naturereignisse, extreme Wetterbedingungen, Epidemien oder Pandemien, Unruhen, Krieg, Terrorismus sowie staatliche oder behördliche Massnahmen, welche die Durchführung der Veranstaltung verhindern oder wesentlich erschweren.

In diesen Fällen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes oder anderer Gebühren.

22. Schlussbestimmungen

Es gilt Schweizer Recht.

Gerichtsstand ist der Sitz des Veranstalters.