

## Letzte Infos vor dem Lauf von A bis Z

### Achte auf Deine Gesundheit

Absolut im Mittelpunkt steht Eure Gesundheit. Damit Eure Teilnahme für alle ein schönes und erfolgreiches Erlebnis wird, weisen wir noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass man nur in einer gesunden Verfassung an der Veranstaltung teilnehmen sollte. Außerdem sollten Läuferinnen und Läufer sich einer jährlichen ärztlichen Kontrolle unterziehen.

Achtet während des Laufens auf Warnsignale Eures Körpers. Besonders Erkältungen, Fieber oder grippale Infekte bedeuten ein großes Risiko für jeden Teilnehmer. Bei Beschwerden sollte ein Start vorher mit dem Arzt abgeklärt werden – auch auf kürzeren Distanzen.

### Abmeldungen

Der Startplatz kann nur noch auf eine andere Person übertragen werden oder auf eine andere Disziplin, nicht mehr auf das nächste Jahr. Übertragungen sind nur noch **direkt vor Ort** möglich. Die Ummeldung wird bei der Startnummernausgabe vorgenommen.

Nicht angetretene Startplätze verfallen.

### Alterklasseneinteilung

In der Leichtathletik gelten die nachfolgenden Altersklassen (Deutsche Leichtathletik-Ordnung).

Der Übergang von einer Altersklasse zur nächsten vollzieht sich immer mit Beginn des Kalenderjahres, in dem das Lebensjahr vollendet wird, welches die Altersklasse bestimmt.

#### Männer und Junioren

Männer (20 Jahre und älter)

Männliche U 23 (22/21/20 Jahre)

#### Frauen und Juniorinnen

Frauen (20 Jahre und älter)

Weibliche U 23 (22/21/20Jahre)

### Senioren

Senioren M 30 (30 Jahre) und weiter im  
5-Jahresrhythmus

### Seniorinnen

Seniorinnen W 30 (30 Jahre) und weiter im  
5-Jahresrhythmus

## Altersklassenpreise/Preise

- Die drei Erstplatzierten des Vitus König Drei Berge Lauf / Sparkassenlauf Albuch light erhalten Urkunden und Geldpreise.
- Die drei Erstplatzierten der Altersklassen des Vitus König Drei Berge Lauf / Sparkassenlauf Albuch light erhalten Urkunden und Sachpreise.
- Beim Essinger Wohnbau Die 6er Schleife und dem Decathlonschönbrunnenlauf gibt es nur eine Gesamtwertung, keine Altersklassen-Wertung.
- Bei den Wettbewerb EnBW ODR Walk the Rock gibt es entsprechend den DLV-Richtlinien eine alphabetische Ergebnisliste

Die Siegerehrungen finden im Anschluss an die Läufe statt. Die Zeiten können dem örtlichen Aushang entnommen werden. Die Preise werden nicht zugeschickt.

## Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss für die Onlineanmeldung aller Läufe ist am 12. Mai 2019. Nachmeldungen sind noch am Wettkampftag möglich.

## Änderungen/Ummeldungen

### Änderungen:

Namens-, Jahrgangsänderungen, Teamname, etc. können noch am Veranstaltungstag **bis eine Stunde** vor Start des Laufes bei der Startnummernausgabe gemacht werden.

### Disziplinwechseländerung:

Distanzänderungen sind nur noch möglich direkt vor Ort **bis eine Stunde** vor Start des Laufes bei der Startnummernausgabe. Wir werden Euch dann ummelden.

### Abmeldung/ Ummeldung auf eine andere Person:

Abmeldungen von unseren Läufen 2019 und Rückerstattung der Startgebühr sind leider nicht mehr möglich.

Der Startplatz kann allerdings noch auf eine andere Person übertragen werden oder auf eine andere Disziplin, nicht mehr auf das nächste Jahr. Nicht angetretene Startplätze verfallen. Kommt spätestens eine Stunde vor Start des Laufes zur Startnummernausgabe. Wir werden dann die Ummeldung vornehmen.

Änderungen und Ummeldungen können auch von einer anderen Person übernommen werden.

## AOK Firmen Laufcup

„Dabei sein ist alles“ – nach diesem Motto LÄUFT der AOK Firmenlaufcup.

Einfach als Team anmelden und zusätzlich tolle Preise erhalten! Wichtig ist, dass sich jeder Starter mit dem gemeinsamen Firmennamen anmeldet. Dann geht es direkt in die Firmenlaufcupwertung. Es zählt die Gesamtzahl der gelaufenen Kilometer die jedes Firmenteam gemeinsam „erläuft“. Es warten attraktive Preise auf die Firmenteams:

- Ab 20 Teilnehmer erhält jedes Firmenteam eine Mini-Tischtennisplatte
- Eintrittskarten für ein Heimspiel des VFR Aalen
- Freistartkarten für das Jahr 2020 bei den Essinger Panoramaläufen • Eintrittskarten für ein Heimspiel des TSV Essingen

## Babyjogger, Begleitung, Hunde

Das Laufen mit Stöcken (außer bei **EnBW ODR Walk the Rock**) oder Kinderwägen, das Begleiten von Läufer/innen per Fahrrad oder anderen Hilfsgeräten oder die Mitnahme von Hunden ist bei unseren Veranstaltungen leider nicht gestattet!

## Dusch- und Umkleidemöglichkeiten & Massage

Duschen, Toiletten und Massage stehen euch in der Schönbrunnenhalle zur Verfügung. Im Massagebereich freuen sich Masseurinnen und Masseur, sowie Therapeutinnen und Therapeuten der Bernd Blindow Schulen Aalen, Schule für Physiotherapie auf Euch.

## Erste Hilfe

Die komplette Veranstaltung wird von ca. 30 DRK Helfern und der Bergwacht, sowie einem Rettungswagen und 2 Notärzten betreut. Die Helfer sind jeweils an den Versorgungsstationen zu finden. Bei **Notfällen immer 112 anrufen**, die Helfer der Veranstaltung werden von der Rettungsleitstelle informiert.

## Flyer

[Hier](#) finden Sie viele Details zur Veranstaltung

## Helfer

Über 120 Helfer sorgen dafür, dass die Veranstaltung für die Teilnehmer ein voller Erfolg wird.

## Hinweis für Nordic Walker

Für alle Teilnehmer/innen der Disziplin EnBW ODR Walk the Rock ist es aus Sicherheitsgründen zwingend erforderlich, dass die Stockspitzen mit Kunststoff-Überzügen geschützt werden. Andernfalls verliert der Teilnehmer das Teilnahmerecht. Zusätzlich weisen wir darauf hin, dass Laufen, joggen oder Rennen bei diesen Disziplinen nicht erlaubt ist. Wie im vergangenen Jahr werden wir Teilnehmer disqualifizieren, die sich nicht an die Regel halten und uns von Streckenposten oder sonstigen Helfern gemeldet werden.

## Musik-Bands

Auch in dieses Jahr ist für die Läuferinnen und Läufer an der Strecke wieder eine musikalische Unterstützung angedacht.

## Nachmeldungen

Eine Nachmeldung für alle Disziplinen ist **bis eine Stunde** vor Start der einzelnen Läufe möglich. Diese müssen direkt vor Ort bar bezahlt werden.

## Pläne und Streckenkarten

Die Streckenpläne zu allen Laufwettbewerben gibt's [findet ihr auf der Hauptseite](#)

## Siegerehrungen

Die Erstplatzierten der Gesamt- und Altersklassen werden im Anschluss an die jeweiligen Wettbewerbe in der Schönbrunnenhalle geehrt – die Preise werden im Foyer überreicht. Nicht abgeholte Preise werden nicht nachgeschickt.

Ergebnislisten und Urkunden stehen im Internet.

## Startunterlagen-Abholung

Für alle Läufe können die Startunterlagen am Veranstaltungstag ab 12:00 Uhr in der Schönbrunnenhalle in Essingen abgeholt werden.

In den Startunterlagen enthalten ist:

- Die Startnummer inklusive Chip. Bitte nicht knicken.
- Wenn Ihr ein Funktionsshirt bestellt habt, ist ein Symbol des Shirts mitsamt der Größe auf die Startnummer aufgedruckt. Damit erhaltet Ihr Euer Shirt bei der T-Shirt-Ausgabe in der Schönbrunnhalle.

**Die Startunterlagen können auch von einer anderen Person abgeholt werden. Hierzu benötigst Du nur den Namen und die Startnummer der Teilnehmerin/des Teilnehmers dessen Unterlagen Du abholen möchtest.**

## Selbstabholung der Unterlagen nicht möglich?

Die Startunterlagen können auch von einer anderen Person abgeholt werden. Hierzu benötigst Du nur den Namen und die Startnummer der Teilnehmerin/des Teilnehmers dessen Unterlagen Du abholen möchtest.

---

## Shirts

Für das offizielle Essinger Panoramaläufe-Eventshirt, arbeiten wir mit der Firma DEE zusammen.

Alle Infos dazu findet Ihr [auf der Hauptseite](#).

**Funktionsshirt front**, Preis 17€ Größen: Damen XS – XXL, Herren XS – 3XL Hochfunktionelles Laufshirt mit sehr guter Atmungsaktivität, toller und schmaler Passform, schnelltrocknend und formstabil.

Am Wettkampftag können noch vereinzelt T-Shirt's am T-Shirt Ausgabestand gekauft werden. Vor Ort betragen die Kosten das Funktionsshirt 20 Euro. Verkauf solange Vorrat vorhanden.

---

## Strecken

Die Streckenpläne sind auf unserer Homepage abrufbar.

## Urkunden

Personalisierte Urkunden kann man sich vor Ort ausdrucken lassen.

Nach der Veranstaltung können die Urkunden aber auch ohne Probleme mit den Ergebnissen heruntergeladen werden.

---

## Versorgung an der Strecke

Für die Verpflegung der Läuferinnen und Läufer sorgen Versorgungsstände mit Wasser, dazu gibt es Bananen und Energieriegel, sowie zuckerhaltige Getränke ab km 13. Im Ziel gibt es Wasser, isotonische Getränke von Ultra Sports, sowie alkoholfreie Biergetränke und Biermixgetränke von Krombacher. Dazu kommen Bananen, Äpfel und Energieriegel von Rewe Brehmer OHG Essingen.

- **Vitus König Drei Berge Lauf:** km 3 (Wasser), km 5 (Wasser), km 8 (Wasser, Cola), km 13 (Wasser, Cola, Verpflegung), km 16,5 (Wasser, Cola), km 19 (Wasser, Cola)
- **Sparkassenlauf Albuch light:** km 3 (Wasser), km 5 (Wasser), km 8,5 (Wasser, Cola)
- **EnBW ODR Walk the Rock:** km 2,5 (Wasser), km 5,5 (Wasser, Cola)
- **Essinger Wohnbau Die 6er Schleife:** km 2 (Wasser), km 4 (Wasser)

## Vorbereitungsläufe

### 23 Km

So. 14.04.2019 um 9:00 Uhr

So. 28.04.2019 um 09.30 Uhr

### 11,5 km

Mi. 17.04.2019 um 18.30 Uhr

Fr. 10.05.2019 um 18.30 Uhr

**Treffpunkt:** jeweils am DLV LaufTREFF Schild an der Schönbrunnenhalle

## Zeitmessung

Der Einweg-Chip befindet sich auf der Rückseite der Startnummer (zwei Klebestreifen). **Bitte nicht knicken und nicht entfernen!** Der Chip muss nicht aktiviert werden. Er muss im Ziel nicht zurückgegeben werden.

Beim den Essinger Panoramaläufen 2019 werden wir wie in den vergangenen Jahren mit der Firma Speed Timing als Zeitmessefirma zusammenarbeiten.

Die Startnummer muss auf der Brust getragen werden. Ohne Chip, bzw. ohne Startnummer keine Zeitmessung bzw. überhaupt keine Erfassung! Es handelt sich um einen Einweg-Chip, der nicht mehr zurückgegeben werden muss.

## Zeitplan

Einen detaillierten Zeitplan gibt es [unter der Ausschreibung/Flyer](#)

## Noch Fragen?

Sind noch Fragen offen? Dann schreibt uns doch eine Mail oder ruft an. Wir helfen gerne weiter!

**E-Mail:** panoramalauf(at) lac-essingen.de

Wir geben unser Bestes alle Anfragen so schnell wie möglich zu bearbeiten!