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 Laufs 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.

Altersklasseneinteilung

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)

Master
M/W 30 (30 Jahre) und weiter im 5-Jahresrhythmus

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss für die Onlineanmeldung aller Läufe ist am **22 März 2024**. Nachmeldungen sind noch vor Ort **bis eine Stunde** vor Start 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 2024 und Rückerstattung der Startgebühr sind leider nicht möglich. Der Startplatz kann allerdings noch auf eine andere Person übertragen werden oder auf eine andere Disziplin, nicht 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.

Ausgang vom Stadion

Der Ausgang ist ausgeschildert und befindet sich auf der Ostseite des Schönbrunnenstadions.

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

Dusch- und Umkleidemöglichkeiten und Toiletten stehen euch in der Schönbrunnenhalle zur Verfügung.

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.

Firmenlaufwertung

Neben einem tollen Wettkampf auf einer unserer fünf Strecken rund um Essingen bieten wir Dir und Deinen Kollegen*innen die Möglichkeit zur Teilnahme an der Firmenlauf-Wertung, bei der jede Teilnahme auf das Konto Deiner Firma zählt. Für die sechs größten Firmenteams gibt es eine Auszeichnung.

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.

Medaillen

Jeder Finisher erhält eine Finishermedaille.

Nachmeldungen

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

Parkplätze

Sie finden Parkplätze bei der Schönbrunnenhalle und bei der Remshalle (ca. 600m durch den Schlosspark bis zur Schönbrunnenhalle)

Pläne und Streckenkarten

Die Streckenpläne zu allen Laufwettbewerben findet ihr auf der Essinger Panoramalaufseite

Preise

Die drei Erstplatzierten (Frauen und Männer) des Vitus König Drei Berge Lauf / Sparkassenlauf Albuch light erhalten Geldpreise. Die Erstplatzierten (Frauen und Männer) des Bierschneider Fitnesslaufes/EnBW Walk the rock/Decathlon Schönbrunnenlaufes erhalten Sachpreise. Beim Decathlon Schönbrunnenlauf gibt es für die Altersklassen U8, U10, U12, U14, U16 jeweils 1-3 Platz (weiblich/männlich) eine Sonderwertung. Jeder Teilnehmer nimmt an der Verlosung im Rahmen unserer reichhaltigen Tombola mit attraktiven Preisen teil und erhält eine Finishermedaille. Für die sechs größten Firmenteams gibt es eine Auszeichnung.

Siegerehrungen

Die Siegehrungen finden in der Schönbrunnenhalle (Sportfläche) statt. Geehrt werden immer die drei Erstplatzierten (Frauen und Männer) jeden Laufes (Gesamteinlauf). Sonderwertung bei Decathlon Schönbrunnenlauf für U8, U10, U12, U14, U16 jeweils 1-3 Platz (weiblich/männlich).

Zeitplan alles sind ca. Zeiten:

11:45 2 Km - Decathlon Schönbrunnenlauf

13:45 6,5 Km - Bierschneider Fitnesslauf

13:45 6,5 Km - EnBW Walk the rock

14:00 Firmenwertung

14:30 11 Km - Sparkassenlauf Albuch light

15:15 23 Km - Vitus König Drei Berge Lauf

Ergebnislisten und Urkunden stehen im Internet. Urkunden können vor Ort direkt selbständig an den Druckerplätzen ausgedruckt werden.

Startunterlagen-Abholung

Die Startunterlagen **können von Dienstag, 19.03.2024 bis Freitag, 22.03.2024 jeweils von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr** in der Geschäftsstelle des LAC Essingen im Anbau der Schönbrunnenhalle in Essingen abgeholt werden. Eine Abholung ist auch am Tag der Veranstaltung möglich. Ihr findet die Startnummernausgabe aufgeteilt nach Läufen in der Schönbrunnenhalle (Sportfläche).
In den Startunterlagen enthalten ist:

- Die Startnummer inklusive Chip. Bitte nicht knicken.
- Wenn Ihr ein Funktionsshirt bestellt habt, bekommt ihr dies bei der Abholung der Startunterlagen mit.

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.

Abholung am Veranstaltungstag auch möglich. Siehe Beschilderung.

Shirts

Für das offizielle Eventshirt der Essinger Panoramaläufe, arbeiten wir mit der Firma DEE zusammen. Mit Motiven aus der Essinger Umgebung gestalten wir jedes Jahr das T-Shirt neu. Motiv 2024: Essinger Schönbrunnenhalle

Am Wettkampftag können noch vereinzelt T-Shirt´s am T-Shirt Ausgabestand gekauft werden. Vor Ort betragen die Kosten das Funktionsshirt 27 €. Verkauf solange der Vorrat vorhanden.

Tombola

Alle Finisher nehmen an der Tombola Verlosung teil. Es erwarten Euch attraktive Preise. Die Ausgabe der Preise erfolgt beim im Zielbereich in der Schönbrunnenhalle (Sportfläche).

Urkunden

Nach der Veranstaltung können die Urkunden ohne Probleme mit den Ergebnissen heruntergeladen werden. Urkunden können vor Ort direkt selbständig an den Druckerplätzen ausgedruckt werden.

Versorgung

Im Ziel gibt es Wasser, alkoholfreie Biergetränke und Biermixgetränke von Paulaner. Dazu kommen Bananen, Äpfel und Energieriegel von Rewe Brehmer OHG Essingen.

Auf der Strecke 11Km gibt es folgende Verpflegungsstellen mit Wasser: nach ca. 3 Km, 8 Km,
Auf der Strecke 23 Km gibt es folgende Verpflegungsstellen mit Wasser: nach ca. 3 Km, 9 Km, 16 Km 20 Km

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.

Bei den Essinger Panoramaläufen 2024 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

Siehe Webseite

Zugang zum Stadion/Start

Der Start der Läufe ist vor der Schönbrunnenhalle auf der Dauerwangstraße. Das Ziel befindet sich im Schönbrunnenstadion. Über einen Zielkorridor gelangen Sie zur Medaillenausgabe in der Schönbrunnenhalle und zu den Verpflegungsständen.

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!