

Infos zu den Läufen

Inhalt

Achte auf Deine Gesundheit	3
Abmeldungen	3
Altersklasseneinteilung	3
Anmeldeschluss	3
Änderungen/Ummeldungen	3
Ausgang vom Stadion	4
Babyjogger, Begleitung, Hunde	4
Dusch- und Umkleidemöglichkeiten	4
Erste Hilfe	4
Firmenlaufwertung	4
Helfer	4
Hinweis für Nordic Walker	4
Medaillen	4
Nachmeldungen	4
Parkplätze	4
Pläne und Streckenkarten	4
Preise	4
Siegerehrungen	5
Startunterlagen-Abholung	5
Selbstabholung der Unterlagen nicht möglich?	5
Shirts	5
Trailrun	5
Tombola	6
Urkunden	6
Versorgung	6
Zeitmessung	6
Zeitplan	6



Zugang zum Stadion/Start	6
Noch Fragen?.....	6



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 (22/21/20 Jahre)

Master

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

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss für die Onlineanmeldung aller Läufe ist am 27. März 2026. 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 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 sechs Strecken (**ohne AOK-Bambinilauf**) 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 Firmentteams** 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 Medaille.

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/NetCom BW Limes Trailrun erhalten Geldpreise. Die drei Erstplatzierten (Frauen und Männer) des Bierschneider



Fitnesslaufes/EnBW Walk the rock/Decathlon Schönbrunnenlaufes erhalten Sachpreise. Beim Decathlon Schönbrunnenlauf gibt es für die Altersklassen U10, U12, U14, U16 jeweils 1-3 Platz (weiblich/männlich) eine Sonderwertung. Für die sechs größten Firmenteams gibt es eine Auszeichnung. Die Preisverleihungen findet im Rahmen der Siegerehrungen (siehe Zeitplan) statt.

Durch Vorzeigen der Startnummer nimmt jeder Finisher (**Ausnahme AOK Bambinilauf und Decathlon Schönbrunnenlauf**) an der Verlosung im Rahmen unserer reichhaltigen Tombola mit attraktiven und hochwertigen Preisen teil. Die Teilnehmer am **AOK Bambinilauf und Decathlon Schönbrunnenlauf** erhalten direkt nach dem Lauf ein kleines Präsent.

Siegerehrungen

Die Siegerehrungen 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
14:15	11 Km - Sparkassenlauf Albuch light
14:45	23 Km - Vitus König Drei Berge Lauf
14:50	Firmenwertung
15:00	33,7 Km – NetCom BW Limes Trailrun

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

Startunterlagen-Abholung

Voranmelder, die bis 25.03.2026 angemeldet haben, können die Startunterlagen **von Donnerstag, 26.03.2026 bis Freitag, 27.03.2026 jeweils von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr** in der Geschäftsstelle des LAC Essingen im Anbau der Schönbrunnenhalle in Essingen abholen. Eine Abholung ist auch am Tag der Veranstaltung möglich. Ihr findet die Startnummernausgabe aufgeteilt nach Läufen in der Schönbrunnenhalle (Sportfläche).

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

Selbstabholung der Unterlagen nicht möglich?

Die Startunterlagen können auch von einer anderen Person abgeholt werden. Hierzu benötigt 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 DOWE zusammen. Die Motive wechseln jährlich. Am Wettkampftag können noch vereinzelt T-Shirt's am T-Shirt Ausgabestand gekauft werden. Vor Ort betragen die Kosten das Funktionsshirt 30 €. Verkauf solange der Vorrat vorhanden.

Trailrun

Bitte beachten: An den **Genussstationen** (5,8, Km 16,7 Km und 27,4 Km) werden keine Trinkbecher oder andere Gefäße bereitgestellt. Die Teilnehmenden sind verpflichtet ggf. für eigene Trinkgefäße zu sorgen. Unsere empfohlene Ausrüstung ist deshalb ein Laufrucksack mit:

- ✓ Mind. 0,5L Trinkgefäß
- ✓ Trinkbecher (Faltbecher)
- ✓ Persönliche Verpflegung (Gels, Riegel, etc.)
- ✓ Handy mit Notfallnummer



- ✓ Erste-Hilfe-Set
- ✓ Laufstöcke
- ✓ Wärmende Kleidung / Regenkleidung bei schlechter Witterung

Tombola

Alle Finisher (**Ausnahme AOK Bambini Lauf und Decathlon Schönbrunnenlauf**) nehmen an der **reichhaltigen** Tombola Verlosung mit attraktiven und hochwertigen Preisen teil. Die Ausgabe der Preise erfolgt gegen Vorlage der Startnummer in der Schönbrunnenhalle am Tombolastand (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 11 Km 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
- ✓ Auf der Strecke 33,7 Km gibt es „**Genussstationen**“: 5,8, Km 16,7 Km und 27,4 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 arbeiten wir 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 Medallenausgabe 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.org

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