

Ausschreibung 45. Lange-Bahn-Lauf

(Stand 11.04.2023)

Veranstalter

GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V. Laufgruppe Süd
kontakt@lange-bahn-lauf.de, www.lange-bahn-lauf.de

Schirmherr

André Knapp, Oberbürgermeister Stadt Suhl

Termin

Sonntag, 16. April 2023

Start/Ziel

Schießsportzentrum Suhl, Suhl-Friedberg, Schützenstraße 6

Wettbewerbe

09.00 Uhr 34 km Championslauf (33,6 km; 680 HM)

22 km Nordic Walking (Wettkampfwertung nur bei
regelgerechter Fortbewegung mit Stöcken,
ansonsten Wertung im 22 km Hauptlauf)

10.00 Uhr 22 km Hauptlauf (22,5 km; 410 HM)

10.15 Uhr 11 km Volkslauf (11,2 km; 145 HM)

11 km NW/Walking/Wandern

5 km Einsteigerlauf (4,5 km, 60 HM)

5 km Jugendlauf U16 und U18 (4,5 km, 60 HM)

ab 10.20 Uhr Kinder- und Schülerläufe

10.20 Uhr 600 m M/W6, (Jg. 2017)

10.30 Uhr 600 m M/W7, (Jg. 2016)

10.40 Uhr 1 km M/W8, M/W9, (Jg. 2014/15)

10.55 Uhr 2 km M/W10, M/W11, (Jg. 2012/13)

11.15 Uhr 2,6 km M/W12, M/W13, (Jg. 2010/11)

11.40 Uhr 400 m Bambinilauf 3 bis 5 Jahre, (Jg. 2018-20)

11.55 Uhr 4 x 400 m Mixed-Staffel der Vereine

- je 2 Mädchen und Jungen zwischen 6 Jahre (Jg. 2017) und 13 Jahre (Jg. 2010) alt
- die Summe der Geburtsjahrgänge der Staffelmittglieder muss mindestens 8056 sein (Durchschnittsalter ca. 9 Jahre)

Strecken

Die Strecken sind unter www.lange-bahn-lauf.de abrufbar.

Meldegebühren

1.2.23 bis 5.3.23 / bis 9.4.23 / Nachmeldung bis 13.4.23

Bambinilauf: 2 / 2 / 5 €

Kinder/Schüler/Jugendlauf: 4 / 4 / 8 €

Staffellauf: 5 / 5 / 10 €

5 km Lauf, 11 km NW, Walking, Wandern: 9 / 12 / 15 €

11 km Lauf: 12 / 15 / 18 €

22 km Lauf/NW: 17 / 22 / 27 €

34 km Lauf: 22 / 27 / 32 €

Altersklassen

Die zugelassenen Altersklassen/Jahrgänge je Wettbewerb sind bei der Registrierung im Anmeldeportal ersichtlich.

Anmeldung

Ab 01.02.2023 online unter www.lange-bahn-lauf.de.

Anmeldungen sind verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Meldegebühr. Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschriftinzug. Meldeschluss 09.04.2023, Nachmeldungen bis 13.04.2023

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich!

Ummelde- und Stornierungsbedingungen

Bis 05.03.2023 ist eine Stornierung durch die Teilnehmer mit Rückerstattung aller Kosten möglich (3 € Gebühr). Danach erfolgen keine Rückerstattungen. Bis 09.04.2023 sind Teilnehmertausch bei gleichem Wettbewerb und Streckenummeldung möglich (3 € Gebühr). Beim Mixed-Staffellauf ist ein Teilnehmertausch kostenfrei bis am Veranstaltungstag erlaubt. Bei Streckenummeldung wird ggf. der Differenzbetrag zum Ummelde-Zeitpunkt für die teurere Wertung fällig. Stornierungen und Ummeldungen formlos an meldung@lange-bahn-lauf.de senden. Bei Absage durch den Veranstalter werden 50% der Meldekosten sowie Zusatzleistungen zurückerstattet.

Startunterlagen

Die Ausgabe erfolgt am Veranstaltungstag ab 08.00 Uhr

Zeitnahme / Zielschluss

Die Zeitnahme erfolgt mittels integriertem Startnummern-Transponder. Die Startnummer ist vorne zu tragen.

Zeitlimit 34 km Lauf: für das Beenden der ersten Runde (km 16,5) gilt ein Zeitlimit von 2:15 Stunden (11.15 Uhr).

Zielschluss für alle Wettbewerbe ist 13.30 Uhr. Zeit-Überschreitungen führen zur Disqualifikation.

Wertungen

Gesamtwertung: 11, 22, 34 km Lauf, 22 km NW, Mixed-Staffel Altersklassen 11 km Lauf: U16-20, M/F, AK30, 35, 40 usw.

Altersklassen 22, 34 km Lauf: bis AK35, AK40/45, 50/55, 60+ Altersklassen Kinder- und Schülerläufe: AK6, 7, 8 usw. bis AK13

Altersklassen Jugendlauf: U16 und U18

Erfassung Einlauf/Zeit: 5 km Einsteigerlauf und 11 km NW/W

Preise

Sieger beim 22 km Hauptlauf: Wanderpokal des Suhler OB
Preise bis Platz 6 (Gesamt): 11 km, 22 km, 22 km NW, 34 km

Medaillen: Gesamt- und Altersklassenwertungen

Finisher-Medaille für alle Teilnehmer (außer Staffel)

Preise beim Staffellauf

30-Liter-Bierfass für das meldestärkste Team/Verein (ab 5 km)

Verlosung: 1 Paar Laufschuhe unter allen Teilnehmern ab 5 km

Siegerehrung

ab 12.30 Uhr Kinder- und Schülerläufe, Jugendlauf, Staffel
ab 13 Uhr 11 km, 22 km, 34 km Lauf und 22 km Nordic Walking

Versorgung

Streckenverpflegung Altendambacher Höhe und Bergbaude
„Lange Bahn“ mit Getränken und Obst/Riegeln (22, 34 km),
Zielverpflegung mit Getränken, Obst, Schokolade

Weitere Leistungen

kostenfreie Parkplätze im SSZ-Gelände

Hallennutzung, Umkleide- und Duschköglichkeiten

Gepäckabgabe während des Laufes

medizinische Absicherung

Urkundendruck und Ergebnisliste online (außer Bambini)

Kaffee- und Kuchenbuffet, Imbiss-Versorgung

Hüpfburg für die Kleinen, Gästeschießen für die Großen

Infektionsschutz

Der Veranstalter behält sich vor, Änderungen der Abläufe entsprechend der Erfordernisse des Infektionsschutzes vorzunehmen. Aktuelle Verordnungen zum Infektionsschutz sind von allen Personen verpflichtend einzuhalten. Die Teilnehmenden sind angehalten, sich diesbezüglich selbstständig zu informieren.

Haftung

Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadenersatzpflicht des Veranstalters gegenüber den Teilnehmern. Für Schäden jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Es gibt keinen Anspruch auf gesperrte Straßen und Strecken. Die Teilnehmer müssen sich den Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung unterordnen. Für Zuwiderhandlungen haben die Läufer selbst einzustehen. Die Teilnehmer haben den Weisungen der Ordner Folge zu leisten.

Sonstige Hinweise

Anfahrt über BMW-Autohaus (Navi-Eingabe: Hubertusstraße 6).
Der Veranstalter behält sich Streckenanpassungen wegen forstwirtschaftlicher Maßnahmen vor.

Der Veranstalter appelliert an die Fairness aller Teilnehmer, um korrekte Zieleinläufe zu erhalten.

22 km Nordic Walking wird als Wettbewerb ausgeschrieben und die Einhaltung der Regeln kontrolliert. Regelverstöße können zur Disqualifikation führen.

Bei der Anmeldung ist wegen der Wertung „meldestärkste Mannschaft“ auf gleiche Schreibweise des Teamnamens zu achten.