

# Ausschreibung 46. Lange-Bahn-Lauf

Stand 15.12.2023

## Veranstalter

GutsMuths-Rennsteiglaufverein e.V. Laufgruppe Süd  
[kontakt@lange-bahn-lauf.de](mailto:kontakt@lange-bahn-lauf.de), [www.lange-bahn-lauf.de](http://www.lange-bahn-lauf.de)

## Schirmherr

André Knapp, Oberbürgermeister Stadt Suhl

## Termin

Sonntag, 28. April 2024

## Start/Ziel

Schießsportzentrum Suhl, Schützenstraße 6, Suhl-Friedberg

## Wettbewerbe | maximale Starterzahl

09.00 Uhr 34 km Championslauf (Limit 200 Teilnehmer)  
22 km Nordic Walking (*Wettkampfwertung nur bei  
regelmäßiger Fortbewegung mit Stöcken*)

09.05 Uhr 5 km Jugend- und Einsteigerlauf (Limit 100 TN)

10.00 Uhr 22 km Hauptlauf (Lauf + NW, Limit 300 TN)

10.15 Uhr 11 km Volkslauf (Lauf + NW, Limit 400 TN)

11 km NW/Walking/Wandern

ab 10.25 Uhr Kinder- und Schülerläufe (Limit 300 TN)

500 m M/W6, (Jg. 2018)

850 m M/W7, (Jg. 2017)

1,1 km M/W8, M/W9 (Jg. 2015/16)

1,7 km M/W10, M/W11, (Jg. 2013/14)

2,2 km M/W12, M/W13, (Jg. 2011/12)

4 x 500 m Mixed-Staffel (Limit 20 Staffeln)

- je 2 Mädchen und Jungen zwischen 6 Jahre (Jg. 2018) und 13 Jahre (Jg. 2011) alt
- die Summe der Geburtsjahrgänge der Staffelmittglieder muss mindestens 8060 sein (Durchschnittsalter ca. 9 Jahre)

9.00 Uhr bis 12.00 Uhr Bambini-Hindernis-Parcours  
(Jg. 2019-2021, individueller Start, Limit 100 TN)

## Strecken

Die Strecken sind unter [www.lange-bahn-lauf.de](http://www.lange-bahn-lauf.de) abrufbar.

## Meldezeiträume | Startgebühren

01.02. bis 17.3. | bis 21.4. | NM bis 25.4. | LMM am 28.4.24

Bambini-Hindernis-Parcours: 2 | 2 | 5 | 8 €

Kinder/Schüler: 4 | 4 | 8 | 12 €

Staffellauf: 5 | 5 | 10 | 15 €

5 km Lauf, 11 km NW, Walking, Wandern: 9 | 12 | 15 | 25 €

11 km Lauf: 12 | 15 | 18 | 28 €

22 km Lauf/NW: 17 | 22 | 27 | 37 €

34 km Lauf: 22 | 27 | 32 | 42 €

## Altersklassen

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

## Anmeldung

Ab 01.02.2024 online unter [www.lange-bahn-lauf.de](http://www.lange-bahn-lauf.de). Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift einzug durch RACE RESULT. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Meldegebühr. Es erfolgen keine Rückerstattungen. Meldeschluss 21.04.2024, Nachmeldungen bis 25.04.2024. Wegen Teilnehmer-Limitierung (s.o.) bitte rechtzeitig anmelden!  
**Neu: Last-Minute-Meldung am 28.4. (online, Angebot begrenzt)!**

## Startnummernvergabe | Ummeldung

Die Startnummer wird bei Anmeldung zugeteilt und kann nur im gemeldeten Wettbewerb verwendet werden. Eine kostenfreie Weitergabe ist bis 25.04.2023 erlaubt, wenn zuvor die Meldedaten umgeschrieben wurden. Änderungen der Meldedaten sind mit Benutzerkonto selbstständig durchzuführen oder formlos an [kontakt@lange-bahn-lauf.de](mailto:kontakt@lange-bahn-lauf.de) zu senden. Ummeldungen auf andere Wettbewerbe sind nicht möglich. Teilnehmer-Änderungen beim Staffel-Lauf sind bis zum Veranstaltungstag möglich.

## Startunterlagen

Die Ausgabe erfolgt am Veranstaltungstag ab 08.00 Uhr

## Zeitnahme | Startnummer | Zeitlimit | Zielschluss

Die Zeitnahme erfolgt mittels integriertem Startnummern-Transponder. Die Startnummer ist vorne sichtbar zu tragen. Der Durchlauf an der Langen Bahn wird elektronisch erfasst. Für das Beenden der ersten Runde im 34 km Lauf (km 16,5) gilt ein Zeitlimit von 2:15 Stunden (11.15 Uhr). Bei Nichtabsolvierung der zweiten Runde der 34 km Strecke erfolgt eine gesonderte Wertung. Ziel-Schluss für alle Wettbewerbe ist 13.30 Uhr.

## Wertungen

Gesamtwertung: 11, 22, 34 km Lauf, 22 km NW, Mixed-Staffel  
Altersklassen 11km Lauf: 14-19, 20-29, 30-34, 35-39, 40-44 usw.  
Altersklassen 22km Lauf: 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+  
Altersklassen 34km Lauf: 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+  
Altersklassen Kinder- und Schülerläufe: AK6, 7, 8 usw. bis AK13  
Altersklassen Jugend- und Einsteigerlauf: 14/15, 16/17, M/F  
Erfassung Einlauf/Zeit: 11 km NW, Walking, Wandern

## 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)

## Siegerehrung

Die Siegerehrungen beginnen 12 Uhr. Der Zeitplan wird ausgehangen und im Internet veröffentlicht.

## Versorgung

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

## Weitere Leistungen

Hallennutzung, Umkleide- und Duschmöglichkeiten  
Gepäckabgabe während des Laufes  
medizinische Absicherung  
Urkundendruck und Ergebnisliste online  
Kaffee- und Kuchenbuffet, Imbiss-Versorgung  
Hüpfburg für die Kleinen, Gästeschießen für die Großen

## Haftung

Bei Absage durch den Veranstalter werden 50% der Meldekosten sowie Zusatzleistungen zurückerstattet. 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

Parkmöglichkeiten werden vor der Veranstaltung auf der Webseite und in den SM-Kanälen kommuniziert. Wegen begrenzter Parkkapazität wird um rechtzeitige Anreise, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und die Bildung von Fahrgemeinschaften gebeten. Der Veranstalter behält sich Streckenanpassungen wegen forstwirtschaftlicher Maßnahmen vor. Es erfolgt eine Sonderwertung auf dem STRAVA-Wettkampf-Segment. 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. Ohne Stöcke erfolgt eine gesonderte Wertung. Bei der Anmeldung ist auf gleiche Schreibweise des Teamnamens zu achten.