

32. Reichenbacher 24-Stundenlauf

Liebe Läuferinnen und Läufer,

wir begrüßen Euch zur „Langen Nacht von Reichenbach“ am 27./28. Juni 2020.

Das Wettkampfgelände befindet sich im und um das Stadion am Wasserturm (Ringstraße 17) am Stadtrand von Reichenbach in Richtung Zwickau. Anreise über die A72, B173, B94.

Mit dem Bus erreicht man das Stadion mit der Linie 83A (Stadtbus) oder der Linie 181 (Zwickau). Die Haltestelle heißt „Siedlung“. Von dort sind es nur wenige Meter bis zum Stadion.

Der Reichenbacher 24-Stundenlauf ist für Einzelläufer und 4er-Staffeln ausgeschrieben, wurde beim DLV, DUV und IAU angemeldet. Die Altersklassen und die Wertung entsprechen der Ausschreibung.

Die **Staffeln** können altersmäßig gemischt zusammengestellt werden, bei den Gemischten Staffeln ist die Anzahl der Frauen bzw. Männern beliebig. Die Anzahl der zu laufenden Runden und die Reihenfolge der Läufer innerhalb einer Staffel kann selbst gewählt werden. Der Wechsel geschieht jedoch nur innerhalb einer gekennzeichneten Wechselzone im Stadion.

Einzelläufer dürfen nur dort wo sie die Strecke verlassen haben, diese wieder betreten. Die Pausenlänge ist nicht begrenzt.

Die Läufer dürfen nicht, durch nicht im Wettkampf befindliche Läufer sowie durch Radfahrer oder Hunde begleitet werden. Außerdem ist die Verwendung von Walking-Stöcken nicht gestattet.

Die Strecke hat eine Länge von 1199,19m (offizielle DLV-Vermessung).

Die Rundenerfassung erfolgt über einen Transponder auf der Startnummer. Die Verwendung eigener Chips ist **nicht** möglich. Die Zählung erfolgt beim Verlassen des Stadions und wird sofort auf einem Bildschirm angezeigt, was allerdings bis zur endgültigen Auswertung inoffiziell ist. Die Zwischenergebnisse werden stündlich, jedoch nicht vor 12 Uhr, ausgehängt. Eine eigene Streckenmessung über GPS ist auf Grund der kleinen Runde nicht möglich bzw. zu ungenau.

Zur Erfassung des Teilabschnittes auf der letzten Runde, muss jeder Läufer kurz vor Schluss, die mit seiner Startnummer versehene Markierung mitnehmen und diese beim Zielschuss am jeweiligen Standort ablegen.

Jeder Wettkämpfer erhält zwei Startnummern, wobei jeweils eine vorn und hinten zu befestigen ist, so dass eine gute Lesbarkeit gewährleistet ist. Die Startnummern einschl. des Werbeaufdruckes dürfen während des Wettkampfes nicht verdeckt werden. Die Verwendung eines Startnummernbandes wird empfohlen.

Die Verpflegung der Läufer geschieht direkt an der Strecke. Dabei wird läufertypische Kost angeboten: Tee, Wasser, Cola, Bier, Iso, Brühe, Banane, Apfel, Kekse, Kuchen, Kartoffeln, Fettbrot, Schleim, Nudeln, Salz. Betreuer, Helfer und Gäste können sich gegen Bezahlung verpflegen. Bratwürste, Steak, Wiener/Bockwurst, Kuchen, Bier, Wasser, Limonade, Cola und Kaffee wird es im Stadion geben. Es befinden sich drei Gaststätten an bzw. in unmittelbarer Nähe der Strecke. Drei Supermärkte sind unweit des Veranstaltungsortes und haben zum Teil Samstag bis 22 Uhr geöffnet.

Zelte, Wohnwagen und Wohnmobile können an der Laufstrecke (Zelte auch im Stadion) aufgestellt werden. Dabei ist zu beachten, dass der Rasen im Stadion nicht allzu sehr in Mitleidenschaft gezogen wird. Offene Feuer und Grills sind nicht erlaubt. Heringe oder Fahnenstangen nicht mehr als 20 cm in den Rasen einschlagen. Es wird gebeten nur Fahrzeuge an der Laufstrecke zu platzieren, aus denen sich Läufer verpflegen bzw. Wechselbekleidung deponiert ist. Alle anderen Fahrzeuge sind auf einem extra zugewiesenen Parkplatz abzustellen.

Das Mitbringen von Hunden ins Stadion ist nicht gestattet

Die Anmeldung und Startnummernausgabe erfolgt im Organisationsbüro im Sozialgebäude des Stadions am 26. Juni 2020 von 18 – 20 Uhr und am 27. Juni 2020 ab 7 Uhr.

Zur Übernachtung vor oder nach dem Wettkampf können u.a. folgende Hotels und Pensionen empfohlen werden:

Hotel „Meister Bär“	Goethestr. 28	03765-7800
Hotel „Am Park“	Lengenfelder Str. 3	03765-38659-0
Pension „Müllers Alte Backstube“	Zwickauer Str. 46	03765-5212952
Pension „Köppel“	Parkstr. 6	03765-20335
Pension „Krug“	Robert-Müller-Str. 9	03765-65035

Eine Übernachtung von Freitag zu Samstag mit eigener Luftmatratze/Isomatte und Schlafsack ist im Sozialgebäude des Stadions möglich

In Mylau ist die größte Ziegelbrücke der Welt, die Göltzschtalbrücke, zu bewundern. Wer die Zeit für einen Besuch findet, wird es sicher nicht bereuen.

Weitere Infos unter: **Tel. 03765-12377**, **werner-reichenbach@t-online.de** Das Org.-Team freut sich auf Euch und wünscht einen erfolgreichen Wettkampf und ein erlebnisreiches Wochenende im Vogtland.



Anreise aus Richtung Zwickau oder Greiz siehe Skizze

Anreise über A72 Abfahrt Reichenbach – in Richtung Reichenbach – nach ca. 1,5 km rechts in Richtung Zwickau/Werdau – nach 5km nach links in Richtung Reichenbach – ab da nach Skizze.

Wasserturm (471 m ü.NN) ist das Wahrzeichen von Reichenbach und wurde 1926 in nur fünfeinhalb monatiger Bauzeit im Stil des Funktionalismus errichtet und dient seitdem der Wasserversorgung von Reichenbach. Vier Edelstahlbehälter haben ein Fassungsvermögen von 500 m³. Die Höhe beträgt 28 m und von der Aussichtsplattform kann man einen herrlichen Ausblick genießen. 1928 wurde unter den Behältern eine Gaststätte eingerichtet. Turm und Inneneinrichtung der Gaststätte stehen unter Denkmalschutz.

PAPS-Test – was ist das ?

Laufen ist gesund, aber nicht jeder Läufer!

Vor dem Hintergrund mehrerer Todesfälle bei Laufveranstaltungen hat das Medical Team von RCC Running, führende Sportmediziner und Vertreter des Deutschen Leichtathletikverbandes nach Sichtung internationaler Daten und Studien ein Konsenspapier erarbeitet, um Läuferinnen und Läufer bei Laufveranstaltungen besser über versteckte bzw. nichtbeachtete Gesundheitsrisiken zu informieren.

Über leichtathletik.de kann mittels eines international validierten Fragebogens, der von der Humboldt-Universität Berlin entwickelt wurde, eine qualifizierte Abschätzung von Gesundheitsrisiken durchgeführt werden.

Der Veranstalter bzw. sein medizinischer Dienst kann einen Teilnehmer aus dem Rennen nehmen, wenn dessen Gesundheit gefährdet ist (IWR 240-Regel der IAAF).

Bei extremer Witterung (z.B. warm und schwül) oder andere unvorhergesehene Ereignisse höherer Gewalt werden seitens des Veranstalter besondere Maßnahmen ergriffen. Auch eine Unterbrechung oder Absage der Veranstaltung ist möglich.

Für die Teilnahme an Laufwettbewerben stellt eine gute und sorgfältige Trainingsvorbereitung eine wichtige Voraussetzung dar. Gute Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit bedeutet nicht immer Gesundheit. Deshalb wird Teilnehmern an Laufveranstaltungen eine ärztliche Untersuchung im Vorfeld empfohlen. Im Einzelfall sollte abgewogen werden, ob eine Wettkampfteilnahme vertretbar ist.

Speziell ein 24-Stundenlauf stellt eine besondere Belastung dar – deshalb testet euch unter:

www.paps-test.de