



Liebe Läuferinnen und Läufer,

die für Freitag vorhergesagten hohen Temperaturen haben uns dazu bewogen, den Ablauf unseres 29. Sonnwendlaufs anzupassen.

### **Wichtige Änderung aufgrund der Hitze:**

- Alle Läuferinnen und Läufer starten gemeinsam um **18:15 Uhr**.
- Unabhängig davon, für welche Distanz ihr euch angemeldet habt, könnt ihr während des Laufs spontan entscheiden, ob ihr nach einer Runde ins Ziel lauft oder eine zweite Runde anhängt.
- Die Wertung erfolgt entsprechend der tatsächlich gelaufenen Distanz.

Das bedeutet konkret: Wer ursprünglich für den Halbmarathon gemeldet ist, kann den Lauf nach einer Runde beenden und wird regulär in der Viertelmarathon-Wertung geführt. Umgekehrt können Viertelmarathonstarterinnen und -starter spontan eine zweite Runde laufen und somit die Halbmarathondistanz absolvieren.

Mit dieser Regelung möchten wir allen Teilnehmenden die Möglichkeit geben, ihre Entscheidung an die tatsächlichen Bedingungen und ihr persönliches Befinden anzupassen.

Gleichzeitig möchten wir euch eindringlich bitten, eure Leistungsfähigkeit bei den erwarteten Temperaturen realistisch einzuschätzen. Gesundheit geht vor sportlichem Ehrgeiz. Wer sich während des Laufs nicht mehr wohlfühlt oder die Belastung unterschätzt hat, sollte den Lauf nach einer Runde beenden.

Um euch bestmöglich zu unterstützen, richten wir eine zusätzliche Getränkestation ein. Dadurch bestehen entlang der Strecke etwa alle 2,5 bis 3 Kilometer Möglichkeiten zur Erfrischung. Außerdem bietet die Strecke rund um den Grüntensee selbstverständlich die Gelegenheit für eine kurze Abkühlung im See. Insbesondere im Bereich des Kletterwalds sowie am Campingplatz in Wertach bestehen hierfür gute Möglichkeiten.

### **Weitere Informationen im Überblick:**

#### **1. Anmeldungen / Nachmeldungen**

Wer noch mit dem Gedanken spielt, spontan teilzunehmen, ist herzlich eingeladen. Einige Startplätze sind noch frei und selbst am Lauftag sind noch Nachmeldungen direkt vor Ort möglich.

#### **2. Strecke & Startzeiten**

Die Runde um den Grüntensee verläuft teilweise auf Asphalt, größtenteils jedoch auf Wald- und Schotterwegen. Der Untergrund ist daher nicht überall eben. Bitte achtet während des Laufs auf die jeweiligen Streckenverhältnisse.

Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass die Strecke nicht offiziell vermessen ist. Geringfügige Abweichungen bei den Distanzen sind daher möglich.

Den Auftakt macht um **16:15 Uhr** der Kids Run. Der gemeinsame Start für Viertel- und Halbmarathon erfolgt um **18:15 Uhr**.

Viele von euch werden bereits frühzeitig zur Startnummernausgabe oder Nachmeldung vor Ort sein. Deshalb bitten wir euch, während des Kids Runs besonders auf unsere jüngsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer Rücksicht zu nehmen. Gleichzeitig hoffen wir natürlich, dass die kleinen Sportlerinnen und Sportler eure letzte Konzentrationsphase vor dem Start nicht allzu sehr beeinträchtigen.

Denn unser Motto lautet: Volkslauf? Besser: **Familienlauf!**

### **3. Verpflegung & Zielverpflegung**

Auf der Strecke erwarten euch dieses Jahr vier Getränkestationen mit Wasser und einem isotonischen Getränk. Ein Hinweis in eigener Sache: Wer sich abkühlen will, greift bitte zum Wasser, das isotonische Getränk macht sich im Gesicht eher klebrig als erfrischend.

Auch im Zielbereich ist für Verpflegung gesorgt. Aufgrund der hohen Temperaturen haben wir eingeplant:

- 100 Portionen Schweizer Wurstsalat
- 100 Portionen Nudelsalat
- 70 Wurstsemmeln
- 30 Käsesemmeln

### **4. Duschen & Umkleiden**

Duschen und Umkleiden stehen auch in diesem Jahr wieder am Campingplatz Haslach sowie im Vereinsheim des TV Oy zur Verfügung.

Das Vereinsheim befindet sich unterhalb des Kurhauses in Oy-Mittelberg. Von dort führt ein kurzer Fußweg direkt zum Startbereich.

Bitte nutzt nach Möglichkeit die dortigen Parkplätze. Die Wohnmobilstellplätze sollten frei bleiben.

Die Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind wie folgt geregelt:

- Herren: Kabinen der Heimmannschaft
- Damen: Gästekabinen und -duschen (Zugang außen um das Vereinsheim herum)

### **5. Siegerehrung & Finisher-Aktion**

Die Siegerehrung findet direkt im Start- und Zielbereich statt. Geehrt werden die Gesamtsiegerinnen und Gesamtsieger des Viertel- und Halbmarathons.

Für alle weiteren Finisherinnen und Finisher haben wir ebenfalls eine besondere Aktion vorbereitet: Direkt nach dem Zieleinlauf könnt ihr an unserem Glücksrad drehen und mit etwas Glück attraktive Preise unseres Sponsors Primavera gewinnen.

Außerdem erwartet euch bereits bei der Anmeldung ein kleines Begrüßungsgeschenk, das uns freundlicherweise von der Firma Keslar zur Verfügung gestellt wurde.

Beiden Unternehmen danken wir herzlich für ihre Unterstützung.

## **6. Ein Wort zum Thema Finanzen**

Manche von euch fragen sich vielleicht, ob der TV Oy mit dem Sonnwendlauf Geld verdient.

Die Antwort ist einfach: Wenn wir am Ende mit einer schwarzen Null abschließen, sind wir zufrieden. Je nach Wetter und Teilnehmerzahl fällt das Ergebnis mal etwas besser, mal etwas schlechter aus. Ein möglicher Überschuss fließt vollständig in die Vereinsarbeit des TV Oy und kommt damit direkt dem lokalen Sport zugute.

Der Sonnwendlauf wird vollständig ehrenamtlich organisiert. Hinter der Veranstaltung steht keine Eventagentur, sondern ein Team von Menschen, die ihre Zeit und Energie investieren, weil ihnen der Sport und unsere Region am Herzen liegen.

Sollte also nicht alles perfekt laufen, bitten wir um euer Verständnis. Wir organisieren diese Veranstaltung mit viel Leidenschaft – nicht mit kommerziellem Interesse.

Wir freuen uns auf euch, auf gute Stimmung, faire Wettkämpfe und einen unvergesslichen Sommerabend am Grüntensee.

Euer Organisationsteam des Sonnwendlaufs