Jubiläums-Laufstafette Wangen

–

La Garenne-Colombes

28. Mai bis 05. Juni 2023

841 km

6850 Hm aufwärts

7360 Hm abwärts

GROSSE KREISSTADT

wangen

im Allgäu

VILLE DE

LA GARENNE-COLOMBES

Laufstafette 2023

Relais longue distance 2023

Überblick

- Orgateam
- Hintergrund
- Prinzip der Laufstafette
- Erläuterungen
- Strecke
- Roadbook
- Ablauf
- Organisation
- Informationen
- Offene Punkte
- Nächste Termine
- Impressionen von der Erkundung
- Film von der Laufstafette nach Prato 2018
- Fragen ??

Orgateam

- Schirmherr (und Läufer): OB Michael Lang
- Strecke: Jürgen Frank und Ralf Brugger
- Allgemeine Orga: Roswitha Braunmiller (Partnerschaftsverein)
- Vertreter der Stadt: Hermann Spang (Kultur- und Sportamt)

Hintergrund

- Erste Laufstafette 1992 nach Prato
  - 12 Läufer
- Zweite Laufstafette 2018 nach Prato
  - 30 Jähriges Jubiläum Städtepartnerschaft Wangen - Prato
  - 50 Läufer
- Dritte Laufstafette 2023 nach La Garenne-Colombes (LGC)
  - Geplant zum 40 Jähriges Jubiläum der Städtepartnerschaft Wangen – LGC 2020
  - Verschiebung durch Corona
  - Geplant mit 60 Läufern

Prinzip der Laufstafette

- Staffellauf bei dem jeweils mindestens 2 Läufer auf der Strecke sind. Ein Team besteht meist aus 6 Läufern und dieses Team läuft einen Abschnitt von ca. 30km.
  Nach jeweils ca. 10km wechseln sich die Läufer ab. Die Wechselpunkte innerhalb des Abschnitts legt das Team selbst fest. Am Ende des Abschnitts erfolgt die Übergabe zu nächsten Team am festgelegten Wechselpunkt (siehe Roadbook).
- Es können mit den eingeteilten Läufern jederzeit weitere Läufer mitlaufen (auch aus anderen Teams)
- Gelaufen wird von ca. 7 Uhr bis ca. 22Uhr

Prinzip der Laufstafette

- Jedes Team hat einen Fahrzeugverantwortlichen, der sich um den Bus kümmert.
- Die Busse werden jeweils von einem Teammitglied gefahren
- Für die Navigation sind Radbegleiter hilfreich. Idealerweise hat jedes Team ein Fahrrad dabei (bei Bedarf, bitte Fahrradträger innerhalb des Teams selbst organisieren)
- Die Strecke wird im Roadbook beschrieben und die komplette Strecke wird als GPS Datensatz zum Download auf der Homepage des SV Falken bereitgestellt.

Prinzip der Laufstafette

- Die Teams finden sich jeweils ca. 30 Minuten vor der geplanten Wechselzeit am Wechselpunkt ein.
- Änderungen der vorher festgelegten Wechselzeiten werden über die interne What‘s-App Gruppe kommuniziert
- Der Staffelstab wir jeweils von den Läufern mitgetragen und beim Wechsel übergeben

Erläuterungen

- Einteilung der Läufer / der Fahrzeuge
  - Die Einteilung der Teams und die Zuordnung zu den Fahrzeugen findet demnächst statt und wird dann auf der Homepage (www.sv-falken.de/laufstafette) veröffentlicht bzw. per E-Mail verteilt. Jedes Team besteht aus ca. 6 Läufern.
  - Einteilung erfolgt nach Stärke und Wünschen der Läufer, sowie dem Streckenprofil
- Fahrzeugverantwortliche
  - Wir brauchen für jedes Fahrzeug wieder einen Fahrzeugverantwortlichen. Dieser bekommt die Schlüssel für das Fahrzeug und ist am Ende auch für die Abrechnung der Spritkosten, ... zuständig.
  - Wer sich vorstellen könnte, dies zu über nehmen, bitte bei Jürgen Frank oder Ralf Brugger melden.

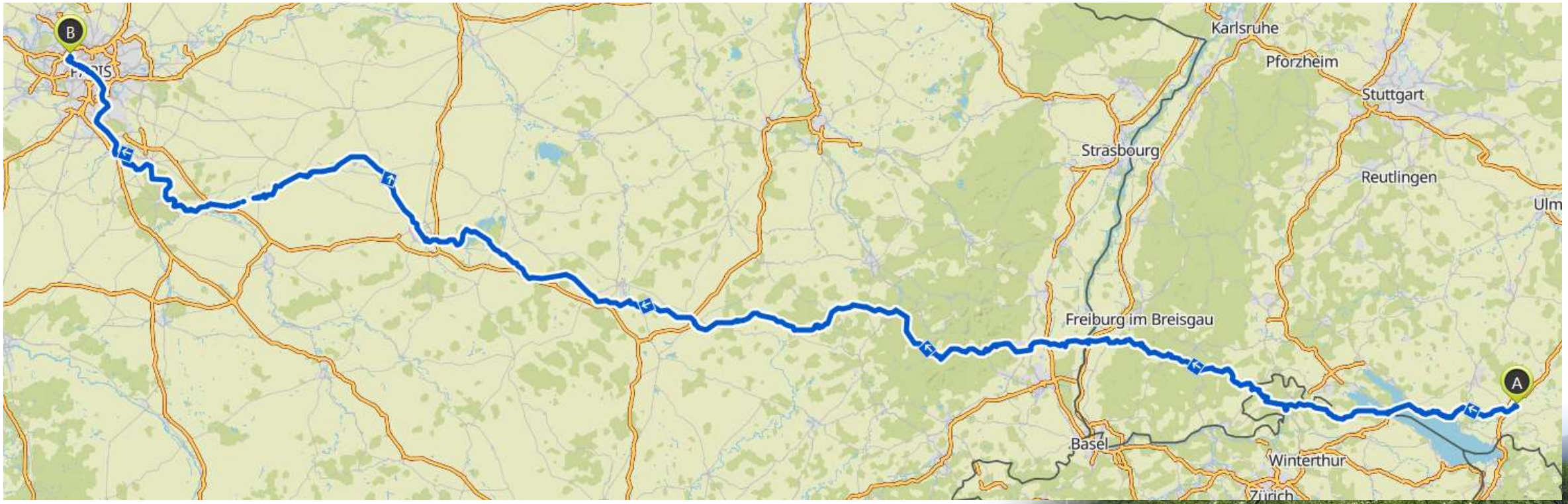
Erläuterungen

- Einteilung der Laufstrecke / Wechselpunkte
  - Wechselpunkte zwischen den Abschnitten / Teams sind im Roadbook festgelegt
  - Jeder Abschnitt hat im Durchschnitt 30km bis 40km. Je ein Team bekommt einen Abschnitt zugeteilt und teilt sich den Abschnitt in gewöhnlich 3 Teile auf, so dass die ersten beiden Läufer des Teams die ersten 10km laufen und dann an die nächsten beiden Läufer für die nächsten 10km übergibt, …
    Die Teams suchen sich die Wechselpunkte innerhalb ihres Abschnitts selbst.

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

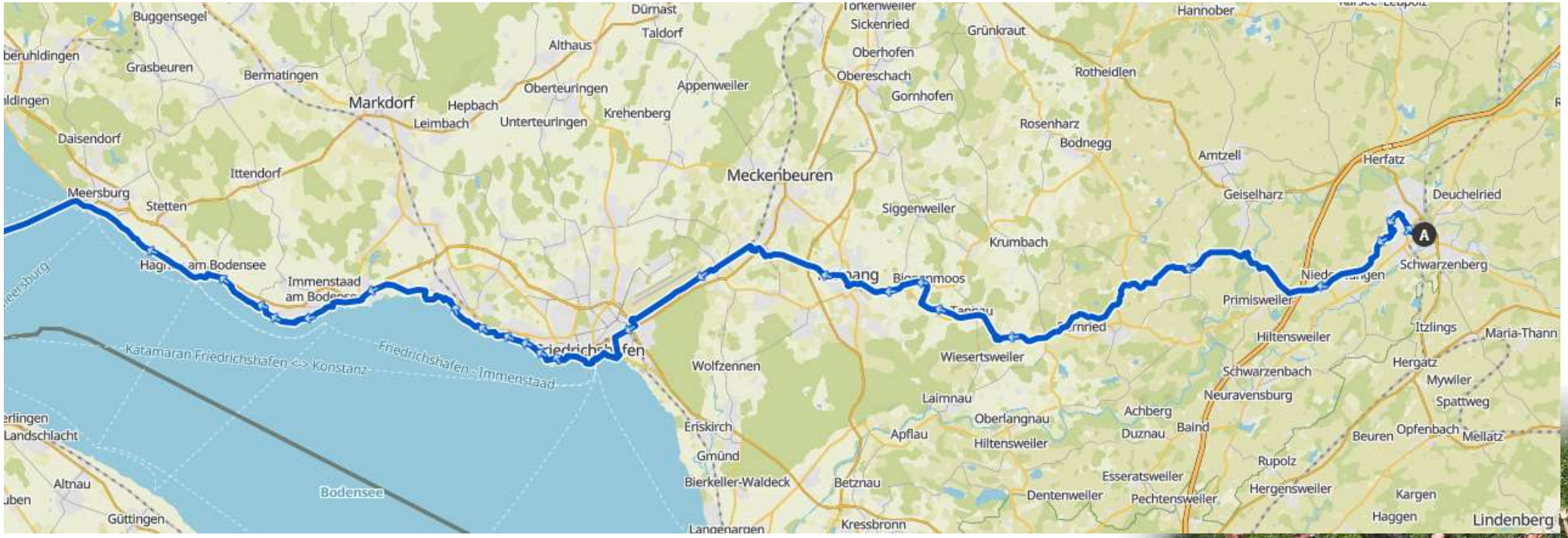
VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Streckenübersicht



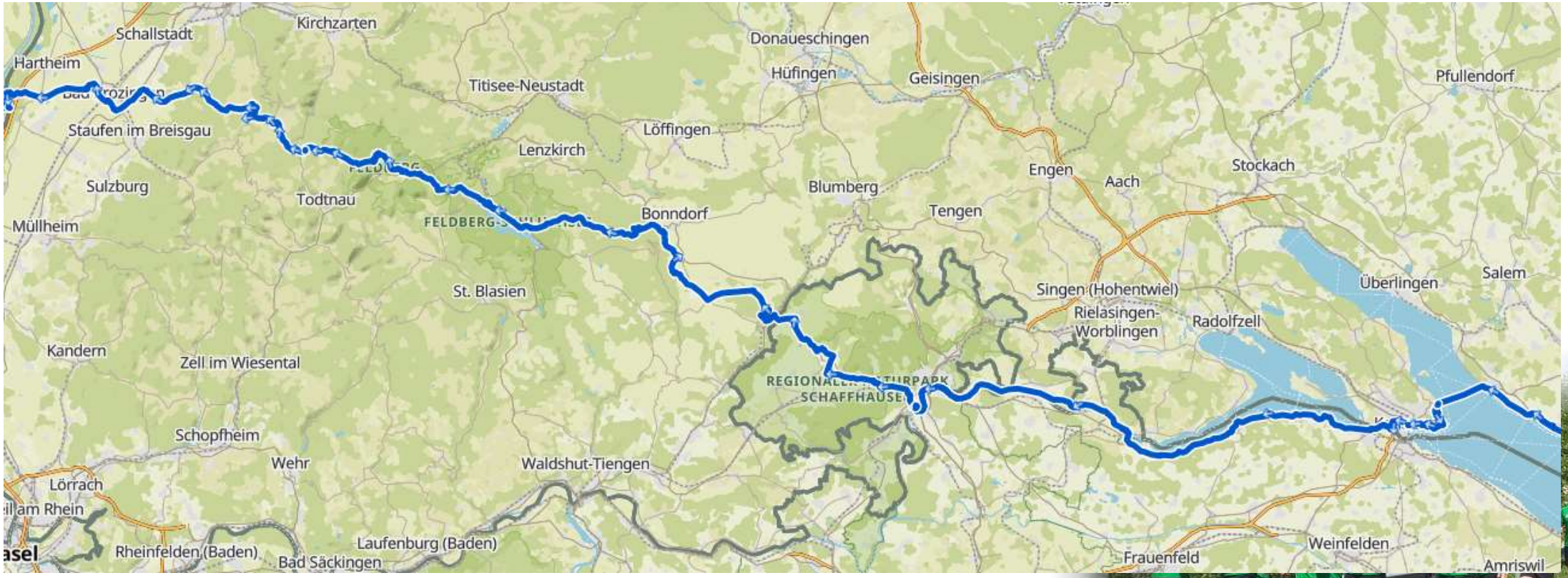
Strecke

- Wangen – Friedrichshafen - Meersburg



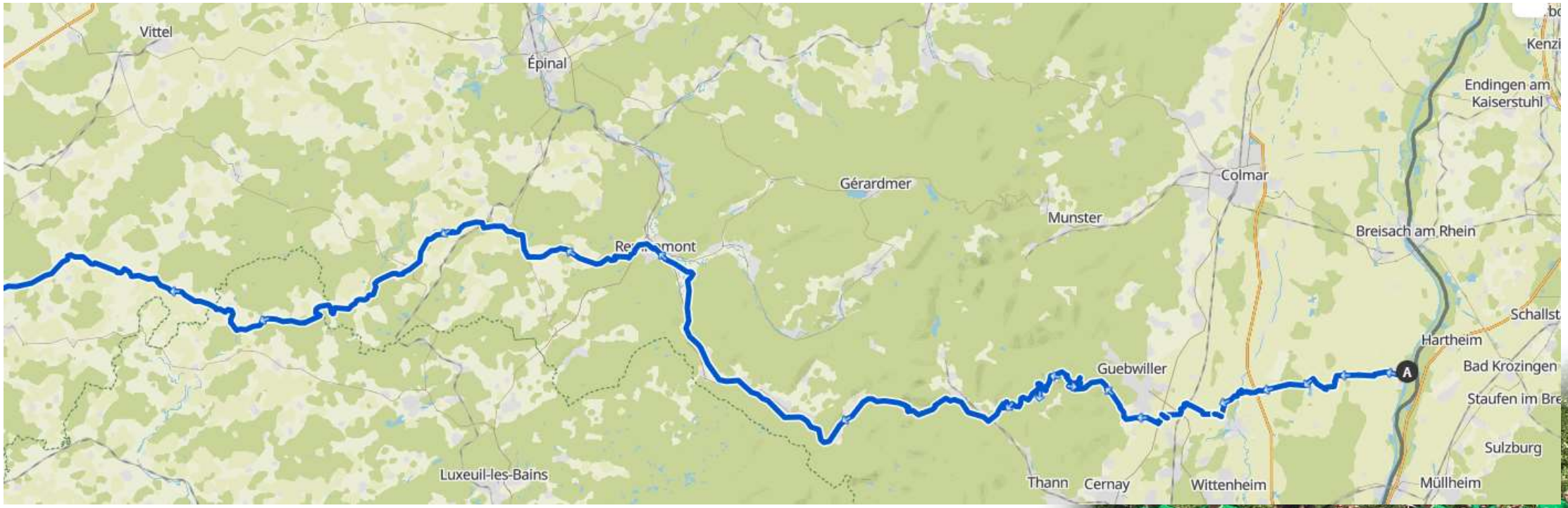
Strecke

- Konstanz – Bad Krotzingen



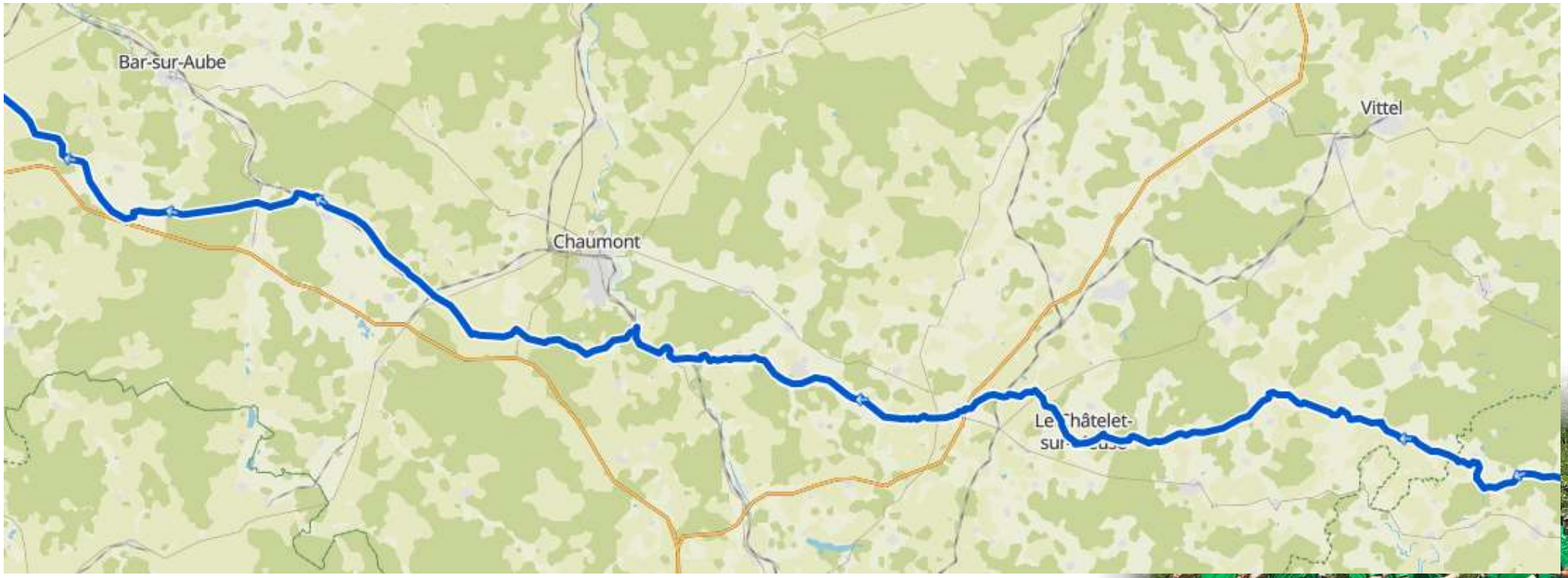
Strecke

- Bad Krotzingen - Vittel



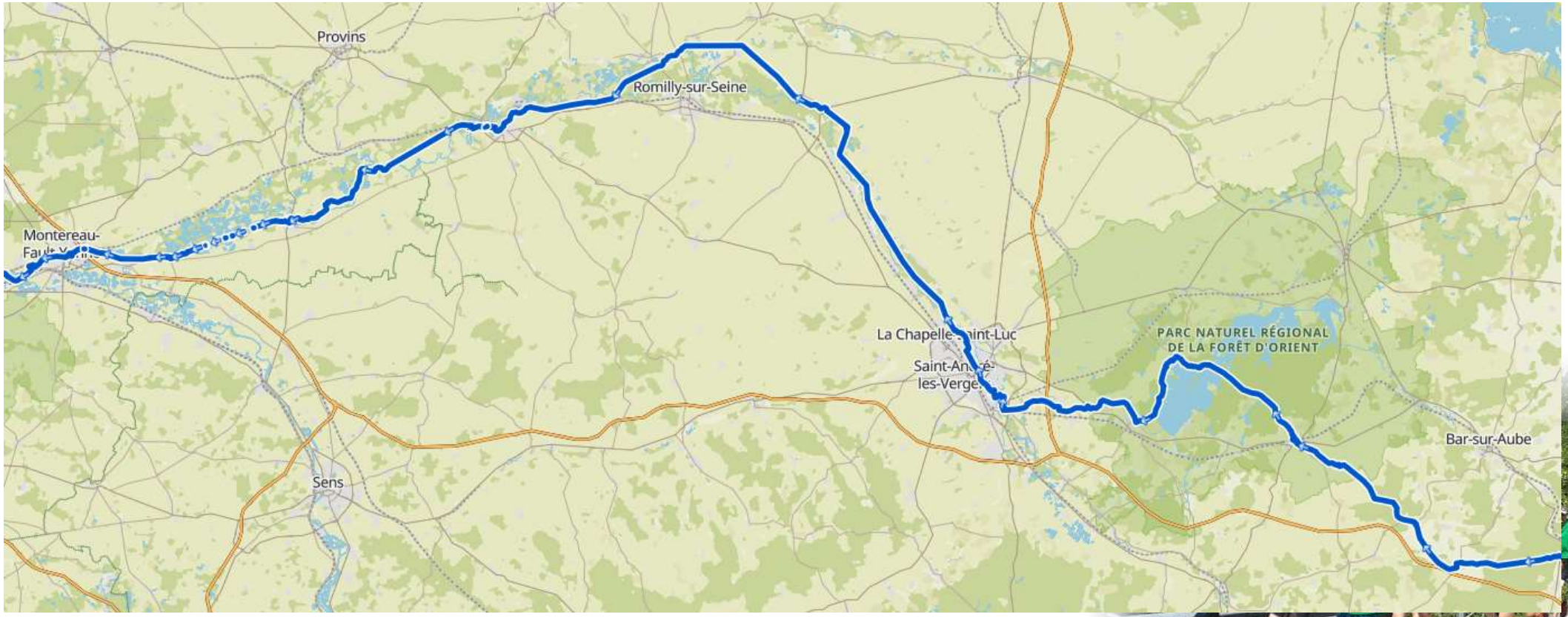
Strecke

- Vittel – Champangne



Strecke

- Champangne – Montereau-Fault-Yonne

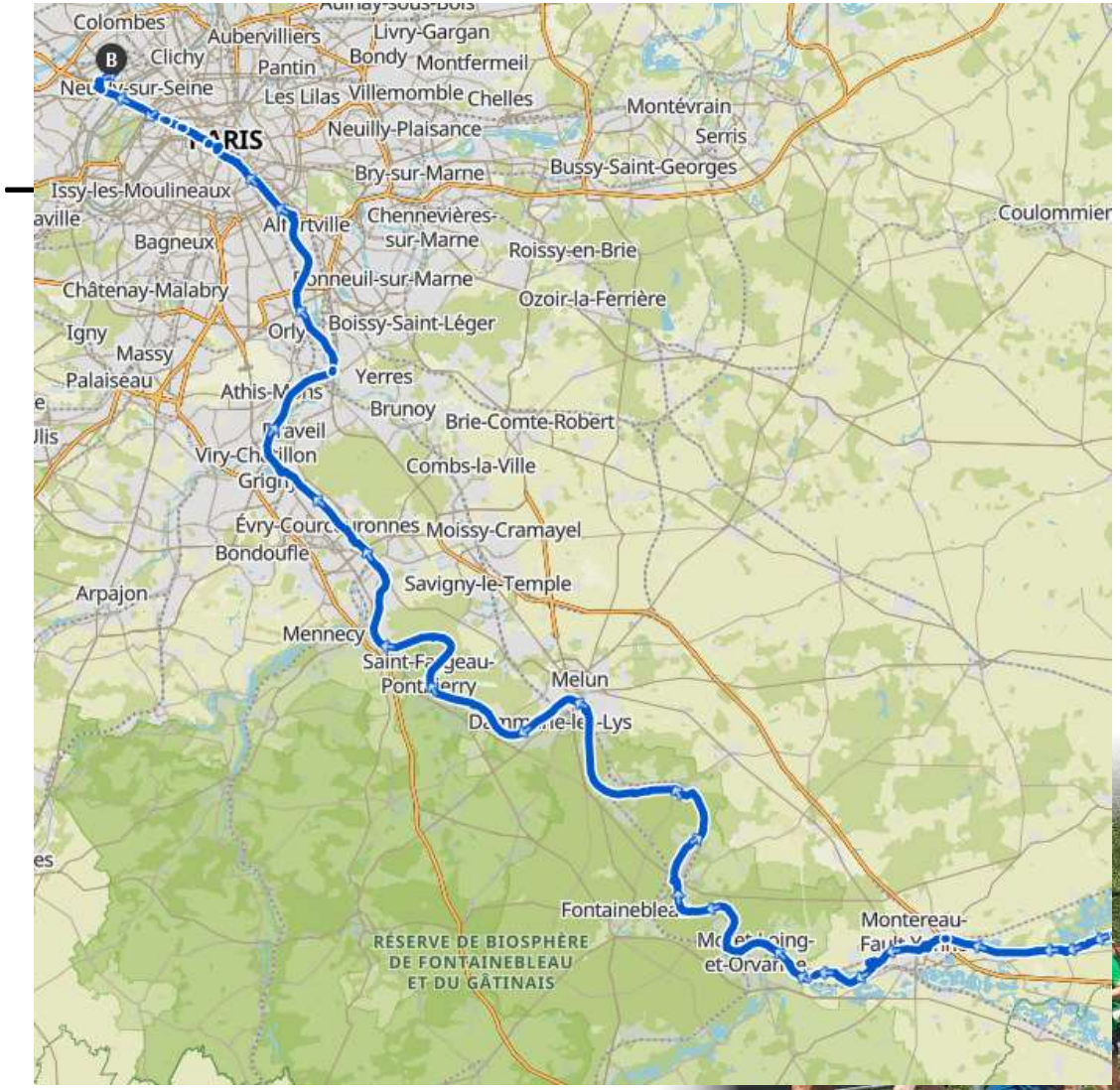


GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

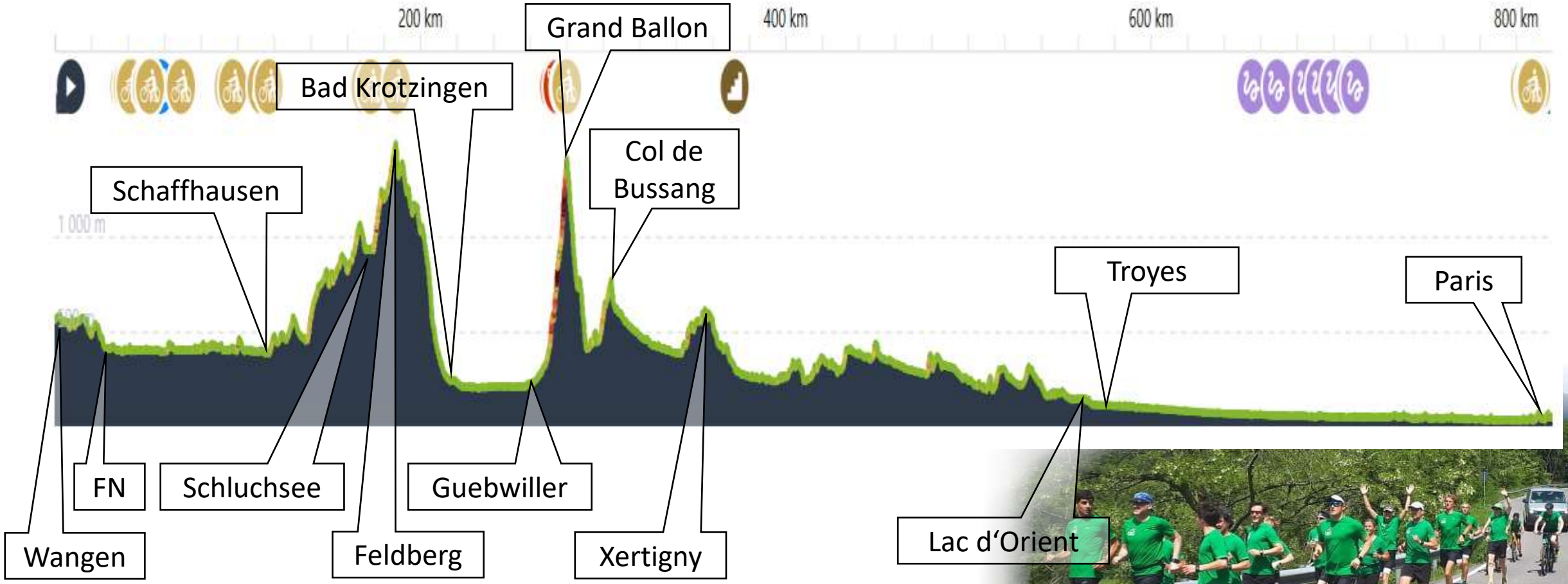
VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Strecke

- Montereau-Fault-Yonne – La Garenne-Colombes



Höhenprofil



Hinweise zur Strecke

- Von Sonntag auf Montag übernachten alle Teams Zuhause. Die Teams die schon am Sonntag laufen fahren wieder zurück (nach Wangen)
- Die Läufergruppen mit erstem Einsatz am Montag fahren am Montag direkt zu ihrem Wechselpunkt
- Streckendetails werden z.T. noch angepasst
- Nach den Vogesen (nach Remiremont auf ca. 120 bis 150 km (= 12 – 15h) praktisch keine Versorgungsmöglichkeit
- Ab Troyes laufen wir immer an der Seine oder einem der Seine-Kanäle

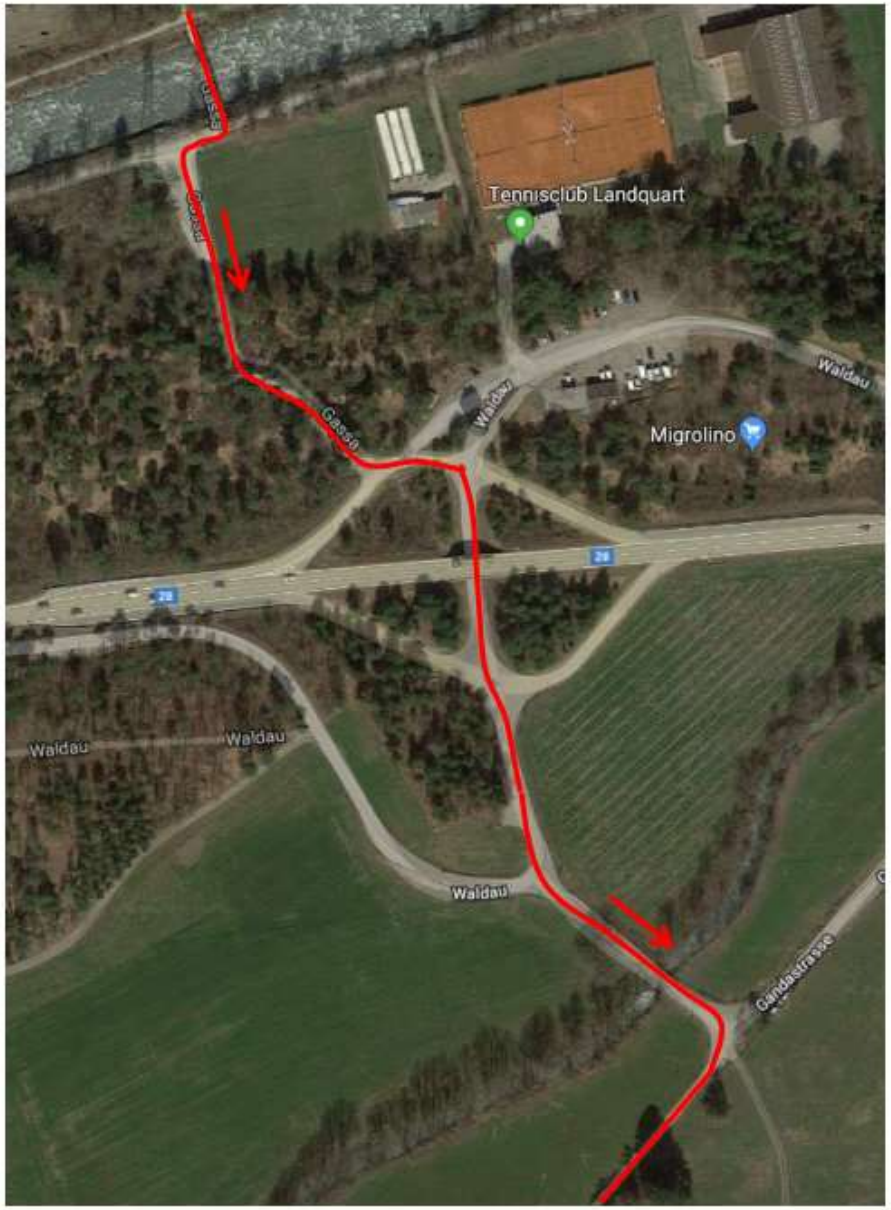
GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Roadbook

- Das Roadbook zeigt auf Kartenausschnitten und mit Bildern den Weg.
- Die Wechselpunkte zwischen den Abschnitten sind jeweils mit GPS Koordinaten oder entsprechenden Adressen beschrieben.
- An Kreuzungen sind mit Pfeilen in Bildern die Laufrichtung eingezeichnet.
- Jedes Fahrzeug bekommt ein Roadbook ausgedruckt.
- Roadbook wird auch zum Download auf der Homepage zur Verfügung stehen.

Nach der Brücke vom Fluss weglaufen und das folgende Wäldchen durchqueren und dann unter der Hauptstraße durch. Am Ende der Straße rechts abzweigen.



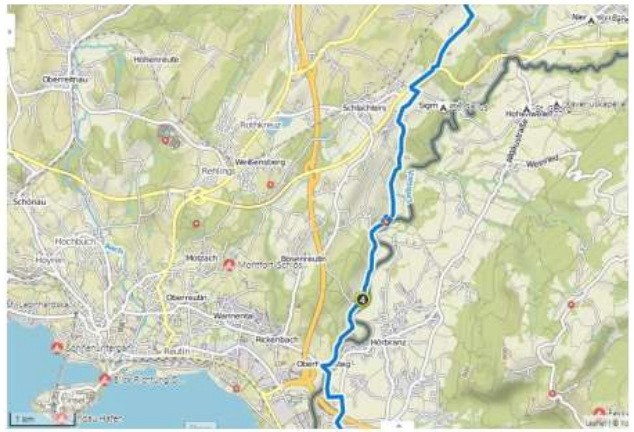
GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

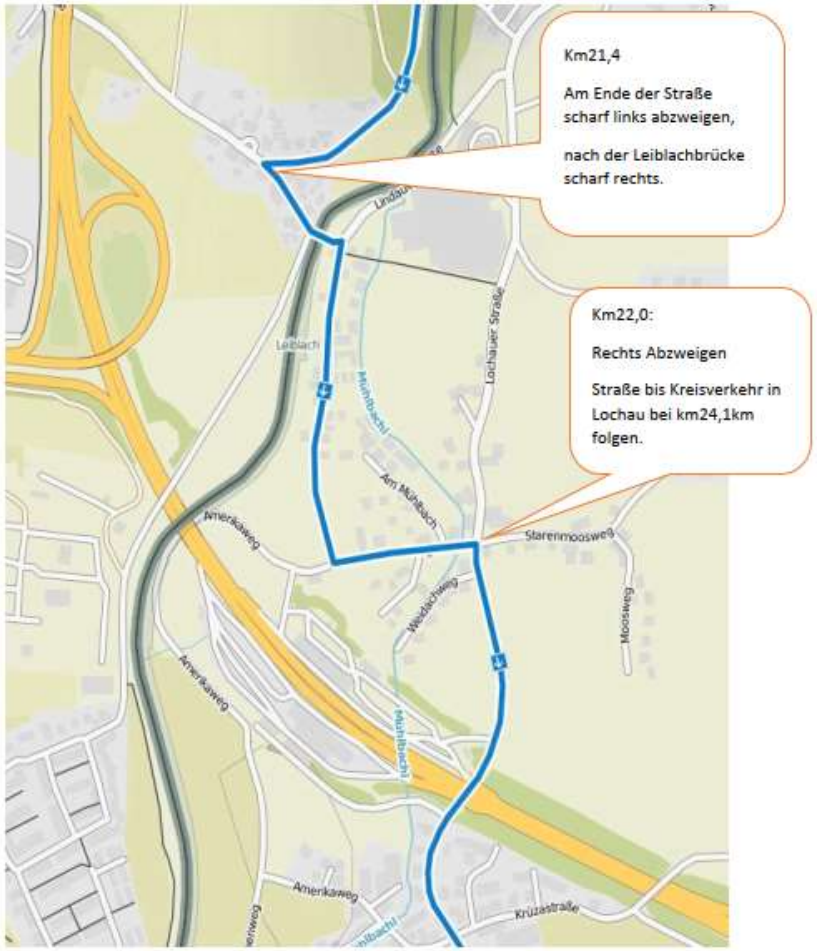
Roadbook

Der Alten Landstraße bis Thumen folgen, km16,8

Dann scharf links in die Leiblachstraße abbiegen. Dieser folgen (fallend) bis Lindau-Oberhochsteg, km



Grenzübergang Oberhochsteg



Rechts (Richtung Chur Autobahn (grünes Schild)) über die Brücke über die Autobahn laufen und der Straße folgen bis kurz vor dem Rhein.

Ablauf

- Tägliche Laufzeit von ca. 7 Uhr bis ca. 22 Uhr (mit Ausnahme des ersten und letzten Tags)
- Übernachtungen in einfachen Hotels mit Frühstück
- Streckenbeschreibung pro Team als Ausdruck und als PDF sowie als GPX-Daten (für Navigations-Software, Komoot, Locus Map Free, …)
- Teams erhalten Streckenabschnitt zugewiesen und teilen sich diesen selbständig ein
- Wechselpunkte zwischen Teams werden vorgegeben

Geplanter zeitlicher Ablauf

- Sonntag 28. Mai - Start in Wangen (früher Nachmittag (tbd)) – Meersburg
  - 10:30 Uhr evtl. Gottesdienst in der Stadtpfarrkirche
  - ca. 13:00 Uhr (genaue Startzeit folgt noch) Start am Marktplatz
  - Alle Läufer und Begleiter gemeinsam bis Kamin der Erba / Niederwangen
  - Eingeteilte Läufergruppen laufen von dort weiter
  - keine Übernachtung
- Montag 29. Mai – Konstanz – Bad Krotzingen
- Dienstag 30. Mai – Bad Krotzingen – Vittel

Geplanter zeitlicher Ablauf

- Mittwoch 31. Mai – Vittel – Champagne
  - Champagnerprobe ?
- Donnerstag 1. Juni – Champagne - Montereau-Fault-Yonne
- Freitag 2. Juni Montereau-Fault-Yonne – Paris - LGC
  - Ab dem Louvre (ca. 16 Uhr) mit Begleitung örtlicher Vereine und Polizei bis nach La Garenne-Colombes (LGC) (ca.12 km). Gemeinsamer Lauf aller Teilnehmer aus Wangen und Läufer aus LGC zum Ziel an den Markthallen in LGC.
- Samstag 3. Juni - Stadtrundfahrt Paris + LGC
- Sonntag 4. Juni - Rückfahrt

Geplanter zeitlicher Ablauf am Ankunftstag

Freitag (2. Juni, Ankunftstag)

- Fahrer (der Begleitfahrzeuge) lassen die Läufer am Louvre aussteigen und stellen die Fahrzeuge am Hotel / Rathaus LGC ab. Fahrer (die mitlaufen wollen) fahren mit der Metro zum Louvre und treffen sich dort mit den Läufern.
- Gemeinsame Schlussetappe (12 km) vom Louvre über Champs-Ellysee, Arc de Triumph, La Defence nach La Garenne-Colombes (LGC)
- Empfang an den Markthallen in LGC
- Abendessen in LGC
- Einchecken im Hotel

Geplanter zeitlicher Ablauf in Paris / LGC

- Samstag (3. Juni):
  - Vormittag — Treffpunkt zur Stadtrundfahrt nach Paris am Hotel
    Ggf. Nachmittag zur freien Verfügung in Paris
  - Abend — Abholung am Hotel und Stadtrundfahrt in La Garenne-Colombes mit anschließendem Abendessen

- Sonntag (4. Juni):
  - Rückfahrt (selbstorganisiert durch die Teams in den jeweiligen Fahrzeugen)

Organisation

- Einteilung in Teams je nach Wünschen und Stärken
- Teams werden entsprechend auf die Streckenabschnitte eingeteilt
- Ein Kleinbus pro Team
- WhatsApp-Gruppen für Kommunikation
  - Offizielle Gruppe (Teilnehmer + externe - nur lesend)
  - Interne Gruppe (Teilnehmer – Zeitabsprachen für Treffpunkte, Bilder, …)

Informationen

- Reflektorwesten für Läufer in der Nacht.
  Zur Sicherheit müssen bei Nacht alle Läufer eine Reflektorweste tragen. Es werden für jedes Team 2 Reflektorwesten zur Verfügung stehen. Wer eine eigen Reflektorweste hat soll diese bitte mitnehmen. Aufgrund der Gelbwesten-Proteste, möglichst keine Standard Warnweste in gelb verwenden.
- Stirnlampe für Läufer in der Nacht.
  Bei Nacht ist eine Stirnlampe zum laufen ideal. Ggf. Ersatzakkus oder Batterien einpacken. Das absolute Mindestmaß für den Lichtstrom (Helligkeit) sind 200lm, besser sind 400lm oder 600lm.

Informationen

- Navigations-App
  Zur Navigation beim Laufen haben sich Navi-Apps bewährt. Zwei gute Apps sind Komoot und Locus Map. Damit und mit den GPS-Daten und mit Offline-Karten ist eine gute Navigation möglich.
- Der Staffelstab soll einen GPS-Tracker erhalten, so dass die exakte Position der Laufstafette immer auf einer Homepage verfolgt werden kann

Informationen

Verpflegung auf der Strecke

- Für die Verpflegung während dem Lauf ist jeder selbst verantwortlich.
- Pro Team-Bus wird von Laufsport Gralki / MTG leihweise ein Wasserspender zur Verfügung gestellt in dem die Teams sich jeweils ihr Iso-Getränk mischen können.
- Bereitstellung von einem Paket mit Power-Riegeln für jeden Läufer und Getränkepulver von Laufsport Gralki für jedes Team.

Informationen

Kleidung

- Laufkleidung für alle möglichen Wetterlagen einpacken
- Laufshirt (1 Shirt für jeden Läufer) sollte immer getragen werden
- Möglichst 2 Paar Laufschuhe
- 1 Sporttasche als Gepäckstück pro Läufer (da der Platz in den Team-Bussen beschränkt ist)

Übernachtung

- In der ersten Nacht ist keine Hotelübernachtung geplant. Erste Teams fahren wieder zurück, Teams die erst am Dienstag zum Einsatz kommen starten erst am Dienstag

Informationen

- www.sv-falken.de/laufstafette.htm
  (Informationen werden hier laufend ergänzt und aktualisiert)
  - Roadbook
  - GPX Daten (Navigationssysteme) z.B. Komoot oder Locus Map
  - Download der Informationen (Präsentation, Roadbook, GPX-Daten, …)

Informationen

- Einrichtung von 2 WhatsApp-Gruppen für Informationsaustausch während der Stafette (z.B. Änderung der Ankunftszeiten an den Wechselpunkten)
  - Eine **offizielle** Gruppe (inkl. Sponsoren, Zeitung, …) in die wichtige Informationen kommen. Hier sind nur einzelne Personen schreibberechtigt.
  - Eine **interne** Gruppe in die alle internen Informationen kommen.
- Facebook-Seite des Partnerschaftsvereins Wangen als Kommunikationsplattform für interessierte in Wangen + Sponsoren
  - https://www.facebook.com/PratoWangen/
  - www.instagram.com/laufstafette
  - www.facebook.com/laufstafette.wangenprato

Offene Punkte

- Wir benötigen noch weitere Busse
  Evtl. kennt jemand Firmen, die ein Fahrzeug zur Verfügung stellen könnten.
  Ideen bitte an Hermann Spang, Jürgen Frank oder Ralf Brugger
- Radbegleiter
  Ein Rad (idealerweise MTB) pro Team
  Innerhalb des Teams abstimmen wer ein Rad mitnimmt.
  Fahrradträger für die Busse.
- Fahrzeugverantwortliche gesucht
  Am Ende hier melden oder per E-Mail

Nächste Termine

- Anprobe der Laufshirts bei Laufsport Gralki
  (ab sofort bis zum 1. April)
- Voraussichtlich Sa. 27. Mai Fahrzeugübergabe und letzte Informationen, sowie Übergabe der Laufshirts

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Impressionen von der Erkundung

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Film von der Laufstafette nach Prato

GROSSE KREISSTADT wangen im Allgäu

VILLE DE GARENNE-COLOMBES

Anmerkungen + Fragen ??