

## 40. Landkreislauf 2026

Sulzbach-Rosenberg - Holnstein  
am 09. Mai 2026



### BITTE BEACHTEN!!!

1. Start 8.00 Uhr am Annaberg (bei den Toilettenanlagen) in 92237 Sulzbach-Rosenberg
2. Jede/r Starter/in muss sich - **vor dem Start** - beim örtlich zuständigen Stationsleiter melden; Ummeldungen sind möglich!
3. Der Startläufer jeder Mannschaft muss vor dem Start den Staffelstab für die elektronische Zeitmessung in Empfang nehmen. Die Ausgabe des Staffelstabs erfolgt bei Meldung am Start.
4. Ab wann die Wechselstationen besetzt sind, entnehmen Sie bitte dem Infoblatt „Wechselstationen besetzt 2026“!
5. Jede/r Teilnehmer/in läuft auf eigenes Risiko. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung!
6. Jede/r Läufer/in wird, falls gewünscht, von den ausrichtenden Sportvereinen bzw. Feuerwehren zum jeweiligen Startplatz zurückgebracht.
7. Der Wechsel erfolgt durch Übergabe des Staffelstabes nach Überlaufen des elektronischen Zeitnahmebereiches.
8. Der Staffelstab muss im Ziel durch den Schlussläufer an den zuständigen Stationsleiter zurückgegeben werden.
9. Es wird nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Doppelstarts - auch für verschiedene Mannschaften - nicht möglich sind. Sie haben die Disqualifikation der Mannschaft/en zur Folge.
10. **Gibt ein/e oder mehrere Läufer/in einer Mannschaft den Lauf aus gesundheitlichen Gründen auf, so kommt seine/ihre Mannschaft trotzdem in die Wertung. Der nächste Staffelläufer seiner/ihrer Mannschaft erhält an der nächsten Wechselstation einen neuen Staffelstab und eine neue Startzeit; auf die ab dieser Station gelaufene Endzeit wird die Zeit dazugerechnet, die bis zur Wechselstation vor dem Ausfall gelaufen wurde. Diese beiden addierten Zahlen + die langsamste gelaufene Zeit auf der Etappe, auf der der Läufer ausgefallen ist, ergeben dann die Endzeit der Mannschaft.**  
**Beispiel:** Der Läufer einer Mannschaft fällt auf der 6. Etappe aus; die Gesamtzeit errechnet sich damit wie folgt: Gesamtzeit der ersten 5 Etappen + Gesamtzeit der

**letzten 5 Etappen + langsamste gelaufene Zeit auf der 6. Etappe = Gesamtzeit der Mannschaft.**

11. **Die Rennärzte sind befugt, einen Läufer, der offensichtlich gesundheitliche Probleme während oder vor dem Lauf hat, aus dem Wettbewerb zu nehmen. Eine Nichtbefolgung der ärztlichen Anweisung hat die Disqualifikation der gesamten Mannschaft zur Folge.**
12. Die **Siegerehrung findet gegen ca. 16.00 Uhr** im Festzelt bei der Freiwilligen Feuerwehr Holnstein-Mittelreinbach e.V. am Festgelände in Holnstein statt.  
**Bitte bringen Sie den Gutschein für die Läufer-T-Shirts mit!**
13. Es wird darauf hingewiesen, dass das Befahren der Laufstrecke durch PKW, Motorräder, Mopeds oder Mofas strengstens verboten ist. Bei Zuwiderhandlungen wird die betroffene Mannschaft disqualifiziert.
14. **Das Befahren der Laufstrecke ist nur mit Fahrrädern bzw. Mountain-Bikes gestattet. Dabei dürfen die Läufer jedoch nicht angetrieben, sondern lediglich versorgt werden. Gravierende Verstöße dagegen können die Disqualifikation der gesamten Mannschaft zur Folge haben.**  
**Begleitende Fahrräder sind erst ab der 3. Etappe Süß - Iber erlaubt!**
15. Begleitende Fahrräder dürfen nicht durch die Wechselräume fahren, sondern müssen diese weiträumig umfahren! Dadurch sollen Irritationen bei der Zeitmessung vermieden werden. **Rücksichtslose Radfahrer werden von der Begleitung ihrer Mannschaft ausgeschlossen; bei Nichtbefolgung kann die betroffene Mannschaft disqualifiziert werden!** Motorisierte Begleitfahrzeuge müssen die ausgewiesenen Parkplätze benutzen.
16. Die Namensliste (wer läuft welchen Streckenabschnitt?) ist online unter [www.amberg-sulzbach.de/landkreislaf/](http://www.amberg-sulzbach.de/landkreislaf/) auszufüllen oder spätestens vor dem Start am Annaberg in Sulzbach-Rosenberg beim dort zuständigen Stationsleiter abzugeben.
17. Die Läufer werden gebeten, sich im Wechselraum nicht im Bereich der Zeitnahme warm zu machen, damit es im Interesse der Läufer nicht zu Störungen kommt.
18. Die Startnummern sind bei den jeweiligen Wechselstationen erhältlich. Die Startnummer muss mit Sicherheitsnadeln (erhalten die Läufer/innen mit der Startnummer) auf der Brust befestigt werden und während des Wettbewerbs gut sichtbar sein. Jede/r Läufer/in darf die von der **Sparkasse Amberg-Sulzbach** gesponserte Startnummer nach dem Lauf behalten.
19. Die Teilnehmer werden noch einmal darauf hingewiesen, dass die Straßenverkehrsordnung (StVO) zu beachten ist. Vor allem bei der Überquerung von Bundesstraßen, Staatsstraßen und Kreisstraßen ist den Anweisungen der Verkehrsposten der Polizei und der Feuerwehren unbedingt Folge zu leisten.

20. Bei nachgewiesenen Manipulationen eines Läufers (Verlassen der Strecke, um abzukürzen etc.) wird dessen Mannschaft mit einer Zeitstrafe von 30 Minuten belegt. Es wird an den Sportsgeist und die Fairness aller Teilnehmer appelliert.
21. Die Teilnehmer werden gebeten, die Verletzung eines anderen Läufers ihres Streckenabschnittes beim nächsten Sanitätsposten bzw. bei der nächsten Wechselstation zu melden.
22. Duschkmöglichkeiten vor Ort an den Wechselstationen erfragen. Falls keine bestehen können alternativ die Duschkmöglichkeiten in den nahe gelegenen Wechselstationen benutzt werden.
23. Die Mannschaften werden gebeten, ihre Läufer **rechtzeitig** an die jeweiligen Startorte zu bringen. Im letzten Jahr ist es vorgekommen, dass wegen des starken Verkehrsaufkommens durch Begleitfahrzeuge, Sanitätsfahrzeuge, Presse etc. bis hin zum Stau die Teilnehmer von einigen Mannschaften nicht mehr rechtzeitig an den Start gebracht werden konnten. Die dabei entstandenen Zeitverluste gingen natürlich voll zu Lasten der betroffenen Mannschaft. Da zudem dadurch die reibungslose Überwachung durch die medizinischen Begleitfahrzeuge aufgrund der Stausituationen nicht mehr gewährleistet ist, ist es unerlässlich, dass die Begleitfahrzeuge nicht die Läuferkarawane begleiten, sondern in großem zeitlichen Abstand zuvor die Läufer auf die Startorte verteilt werden. **Parken nur auf ausgewiesenen Parkmöglichkeiten!!!**
24. Die Startläufer müssen rechtzeitig nach Sulzbach-Rosenberg gebracht werden, da die Zufahrt ab ca. 7.45 Uhr gesperrt wird. Bitte beachten Sie auch die Parkmöglichkeiten bei den einzelnen Wechselstationen.
25. Medizinische Tipps zur Vorbereitung auf den Landkreislauf entnehmen Sie bitte dem Infoblatt „Medizinische Tipps 2026“ oder auch online unter [www.amberg-sulzbach.de/Landkreislauf/](http://www.amberg-sulzbach.de/Landkreislauf/)  
Bitte setzen sie Ihre Mannschaftsmitglieder darüber in Kenntnis.