

Lieber Trail-/Fun Runner!

Bald ist es soweit! Du hast dich für den Lauf am Luzerner Hausberg Pilatus angemeldet! Wir freuen uns auf deine Teilnahme am 22. Juni 2019!

Damit du dich am Eventtag auf deinen Lauf konzentrieren kannst, findest du hier die wichtigsten Infos vorweg.

Anreise:

Bitte reise wenn immer möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an!

- **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**
- Mit dem Zug nach Luzern Bahnhof, anschliessend mit dem Bus Nr. 1 Richtung Kriens bis zur Haltestelle «Kriens, Zentrum Pilatus» (ca. 15 Minuten), anschliessend 5-minütiger Fussmarsch bis zur Talstation Kriens.

Wenn es dann wirklich nicht anders geht:

- **Anreise mit Auto oder Bus**
Autobahn A2 Richtung Luzern, Ausfahrt Luzern Süd/Kriens.
An der Talstation sind Parkplätze vorhanden.
Tarif: CHF 5.00 / 24h
- **Weitere Parkmöglichkeiten (gebührenpflichtig) findest du im Parkhaus Hofmatt oder bei der Krienserbadi (je nach Verfügbarkeit).**

Startnummer / Gepäcktransport / Bahnticket

Deine Startnummer liegt abholbereit bei unserer Startnummernausgabe an der Talstation der Pilatus Bahn in Kriens.

Auf deiner Startnummer befindet sich ein abreissbarer Talon mit deiner Nummer. Dieser Talon kannst du an deinem Gepäck befestigen und das Gepäckstück (eines pro TN, bitte nicht zu gross!) direkt in bereitgestellten Transportbehälter abgeben. Dein Gepäckstück wartet im Ziel auf dich!

- Letzter Abgabetermin TrailRunner: 11.30 Talstation Kriens
- Letzter Abgabetermin FunRunner: 12.30 Mittelstation Krienseregg

Du bekommst mit deiner Startnummer ebenfalls gerade das Ticket für die Bahn.

Tickets Trail-Runner: 1 Ticket Rückfahrt Fräkmüntegg-Kriens

Tickets FUN-Runner: 1 Ticket Talstation Kriens- Start Krienseregg sowie Rückfahrt Fräkmüntegg-Kriens

Garderoben:

Es stehen keine Garderoben zur Verfügung!

Start:

Der Start des TrailRun befindet sich am Ende einer Quartierstrasse, welche zu jederzeit befahren werden darf, kann, muss. Wir bitten alle Läuferinnen und Läufer, sich nicht auf der Strasse aufzuhalten oder aufzuwärmen und die Verkehrsregeln jederzeit zu beachten.

Bei der Talstation sowie in Startnähe stehen Toiletten zur Verfügung. Bitte «seine Geschäfte nur in den dafür vorgesehenen Räumlichkeiten verrichten...».

Der Start erfolgt als Massenstart. Nicht drängeln. Die Strecke ist selektiv genug, um später überholen zu können.

Verpflegung:

Es gibt unterwegs zwei einfache Verpflegungsposten. Beide sind mit Wasser ausgestattet. Beim zweiten Posten stehen auch PeakPunk Riegel (Stücke) zur Verfügung.

Jeder TN erhält mit der Startnummern und dem Startnummernband seinen persönlichen Trinkbecher! Dieser ist mit einem Karabinerhaken am Startnummernband befestigt und kann am Verpflegungsposten zum Auffüllen mit Wasser abgenommen werden. Dein Becher ist wiederverwendbar, also nimm ihn mit nachhause und verwende ihn wieder!

Wir tragen Sorge zur Natur und gehen respektvoll mit der Umwelt um! Deshalb werden keine Abfälle weggeworfen! Bitte halte dich daran; Läufer sind Naturliebhaber!

Verhaltensregeln

Jeder Teilnehmer begeht die Strecke auf eigene Verantwortung und darf sich und andere nicht unnötig in Gefahr bringen. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Der Teilnehmer folgt der offiziellen und markierten Wettkampfstrecke und verlässt diese nicht.

Die Laufstrecke befindet sich grösstenteils auf offiziellen Wanderwegen. Wo Fahrwege zu überqueren sind, gilt immer Folgendes:

- Der Verkehr (Auto, Motorfahräder, Velo) hat immer Vortritt.
- Anweisungen der Streckenposten sind zu befolgen.
- Die Streckenbeschilderung ist zu befolgen.

Play fair. Run fair

Läufer sind Geniesser, Naturliebhaber und Anständig, deshalb:

- wird die Anreise wenn immer möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln geplant!
- wird während der Veranstaltung wenn immer möglich auf jegliche Form von Abfall verzichtet. Wenn Abfall entsteht, wird dieser in den dafür vorgesehenen Behälter entsorgt!
- benutzen Läufer die Toiletten!
- lauschen Läufer den Geräuschen der Natur oder den offiziellen Klängen entlang der Strecke und tragen keine Kopfhörer!
- haben und zeigen Läufer Respekt den Mitläufern gegenüber.
- leisten Läufer wenn nötig Kameraden- /und Soforthilfe.
- lächeln Läufer!

Die männliche Form bezieht in diesen Verhaltensregeln auch die weibliche Form mit ein.

Ziel:

Das Ziel ist für beide Distanzen am selben Ort auf der «Drachenalp» bei der Fräkmüntegg.
Direkt beim Zieleinlauf erhältst du dein Teilnehmer-Geschenk und dein Gepäck erwartet dich.

Siegerehrung:

Die Siegerehrungen finden unmittelbar im Anschluss (sobald die Erstplatzierten im Ziel sind) im Zielbereich / Festwirtschaft statt. Nicht anwesenden Erstplatzierten werden die Geschenke nicht nachträglich zugestellt.
In der Fun Kategorie gibt es keine Siegerehrung. Einige Preise werden unter allen TeilnehmerInnen ausgelost und die GewinnerInnen schriftlich informiert.

Festwirtschaft:

Auf der Drachenalp (direkt bei Zieleinlauf) erwartet dich eine Festwirtschaft. Im weiteren stehen die Gastronomiebetriebe auf der Fräkmüntegg zur Verfügung.

Rückreise:

Die Talfahrt mit dem persönlichen Ticket erfolgt selbständig und innerhalb der ordentlichen Öffnungszeiten der Bahn. Die letzte Talfahrt ist um 17.45 Uhr.

Abmeldung / Nicht Teilnahme:

Es sind keine Ummeldungen, Mutationen oder auch Nachmeldungen mehr möglich.

Bei Nichtteilnahme, aus welchen Gründen auch immer, erfolgt keine Rückerstattung des Startgeldes oder Übertrag auf eine mögliche Folgeveranstaltung.

Wir hoffen, du weisst nun alles und kannst entspannt dem Lauf entgegen fiebern. Natürlich wünschen wir dir viel Glück und Erfolg, aber denk immer daran: Im Vordergrund steht die Freude am Laufen in der Natur an einem gemeinsamen Erlebnis!