



Teilnahme-Infos für Schulen

Vorbereitung, Anmeldung, rund um den Lauf, nach dem Lauf.

5. JULI 2026

ZiSCH

Zeitung in der Schule

Gemeinsam mit der



Bildungsstiftung

der Kreissparkasse für den Landkreis Esslingen



**Eßlinger Zeitung
LAUF 2026**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlehrerinnen und Sportlehrer,

im Jahr 2026 wird der Eßlinger Zeitung Lauf zum 26. Mal gestartet, erneut eingebettet in das Esslinger Schwörfest. Wir als Veranstalter - die Eßlinger Zeitung und die TSG Esslingen - gehen davon aus, dass der Lauf ohne (etwa pandemiebedingte) Beschränkungen stattfinden kann. Der Termin: Sonntag, 5. Juli 2026. Auch bei der 26. Ausgabe verspricht der EZ-Lauf ein Laufvergnügen zu werden, das insbesondere für Schulgemeinschaften auch ein verbindendes Element darstellt.

Durch die Vorgabe des WLV (Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.) weisen wir darauf hin, dass die Startzeiten der Wettbewerbe analog zu den Vorgaben und Schutzbestimmungen in der Deutsche Leichtathletik-Ordnung (DLO, §14) festgelegt werden: Startzeiten für Langstreckenwettbewerbe wie der 10 km-Lauf in den Sommermonaten bis 10.00 Uhr.

Dies gelingt, indem die Bambiniäufe auf zwei Startzeiten verkürzt und die Schülerläufe 1 und 2 zusammengeführt werden. Auf die Wertungen selbst hat dies keinen Einfluss (bei den Bambini gibt es nach wie vor Ergebnislisten in zwei Jahrgangskategorien je für Mädchen und Jungs; es werden drei Schülerläufe je für Mädchen und Jungs gewertet). Bei der Startaufstellung der jüngeren Schülerinnen und Schüler wird darauf geachtet, dass die potenziell schnelleren Jahrgänge (Schülerlauf-2-Wertung) im Pulk vor der anderen Gruppe (Schülerlauf-1-Wertung) stehen. Für die Zeitmessung ist dies kein Problem, da der Transponder erst mit Überschreiten der Startmatte auslöst (Nettozeit). Der erste (Bambini-)Lauf wird um 8:50 Uhr auf die Strecke geschickt.

Der Zeitplan sieht wie folgt aus:

KSK-Bambinilauf 1 Jungen und Mädchen

(Jahrgänge 2021 und jünger) **8:50 Uhr**

KSK-Bambinilauf 2 Jungen und Mädchen

(Jahrgänge 2019 und 2020) **9.00 Uhr**

AOK-Schülerläufe 1 (Jahrgänge 2017 und 2018)

und 2 (Jahrgänge 2015 und 2016) **9.10 Uhr**

AOK-Schülerlauf 3 (Jahrgänge 2011 bis 2014) **9.35 Uhr,**
Zielschluss 10:00 Uhr

Hauptlauf (Jahrgänge 2010 und älter) **10.00 Uhr**

Zu beachten ist, dass die Schelztorhalle wie auch der Hartplatz davor wegen Sanierungsarbeiten beim EZ-Lauf Anfang Juli nicht als Organisationszentrale und Startnummernausgabe zur Verfügung steht. Weiterhin wird es für Sie als Sammelanmelder die Möglichkeit geben, die Startunterlagen am Donnerstagabend vor dem Lauf gesammelt am Sportplatz der TSG Esslingen auf dem Zollberg abzuholen. Ansonsten werden die Startnummern am Laufwochenende in der Alten Aula am Esslinger Behördenzentrum (Beblinger Straße 3) ausgegeben. Sollten sich einige Kinder und Jugendliche spät für einen Start entscheiden, so wird es bei den Nachmeldungen (über die Eltern) erneut die im vergangenen Jahr eingeführte Neuerung geben: Diese können nun ebenfalls online vorgenommen werden – neben der Möglichkeit am Laufwochenende vor Ort in der Alten Aula.

In den vergangenen Ausgaben ist es gelungen, einen starken Fokus auf die AOK-Schülerläufe zu legen. Mehr



als 1.000 Schülerinnen und Schüler haben sich beim EZ-Lauf 2025 beteiligt. Solche Teilnehmerzahlen sorgen bundesweit für Aufmerksamkeit. Viele engagierte Lehrer und Eltern haben zu diesem Erfolg ihren Beitrag geleistet. Dafür möchten wir uns sehr herzlich bedanken und alle ermuntern, sich weiter zu engagieren beziehungsweise sich zum ersten Mal zu beteiligen.

Jürgen Roos, Lehrer am Esslinger Theodor-Heuss-Gymnasium, hat seine Erfahrungen in den vergangenen Jahren niedergeschrieben. Seine Tipps und Anregungen finden Sie weiter hinten.

Schulwertung

Mitmachen lohnt sich in mehrfacher Hinsicht: Die drei Schulen, die die meisten Teilnehmer ins Ziel bringen, erhalten Preise/Gutscheine. Dabei wird die Anzahl der Läufer einer Schule (die das Ziel erreichen) ins Verhältnis zur Gesamtschülerzahl an der Schule gesetzt. Damit haben auch kleinere Schulen eine Chance auf die ersten drei Plätze.

Wir wünschen allen Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Eltern viel Spaß beim EZ-Lauf am 5. Juli 2026.

Altersklassen-Einteilung

Im Schülerlauf 1 gehen Kinder der Jahrgänge 2017 und 2018 an den Start, im Schülerlauf 2 die Jahrgänge 2015 und 2016 (gemeinsame Startzeit beachten). Sie laufen auf einer verkürzten Strecke, die rund 1,5 Kilometer lang ist und bis auf einen kurzen Abschnitt auf der Originalstrecke verläuft.

Im Schülerlauf 3 der Jahrgänge 2011 bis 2014 ist eine Runde von rund 2,5 Kilometern zu bewältigen.

Hier kann es aufgrund der Neugestaltung des Esslinger Marktplatzes zu einer minimalen Streckenänderung kommen.

Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2010 und älter starten im Hauptlauf (10 Kilometer).

Bei den Bambiniläufen (500 Meter) starten Mädchen und Jungen nun gemeinsam, die beiden Läufe sind aufgeteilt in die Jahrgänge 2019 und 2020 sowie die Jahrgänge 2021 und jünger.

Unbedingt zu beachten ist, dass bei der Anmeldung der Jahrgang entscheidend ist, nicht das Alter am Lauftag selbst. Ein Start in einer anderen Altersklasse ist nicht möglich und führt zur Disqualifikation.

Anmeldeverfahren und Startgebühren

Unbestritten ist, dass eine Sammelanmeldung und die Teilnahme selbst einen großen organisatorischen Aufwand bedeutet. Je größer die Zahl der Schüler, umso größer muss die Zahl der Lehrer und Eltern sein, die alle

Fäden in der Hand halten, angefangen beim Elternbrief über die Übertragung der Daten bis hin zur Betreuung am Lauftag selbst. Alle Erfahrungen der Vergangenheit zeigen aber: Es lohnt sich.

Alle Schulen/Lehrer können einen eigenen Zugang bei unserem Dienstleister Mikatiming generieren. Das hat viele Vorteile. So können zum Beispiel ständig bis zum Anmeldeschluss Korrekturen vorgenommen werden.

Sie als Verantwortliche der Sammelanmeldung werden im Anmeldeprozess zum Akzeptieren der Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) aufgefordert. Dies ist in der Folge beim Auflisten der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bzw. bei deren Erziehungsberechtigten nicht möglich. Tragen Sie daher Sorge, dass Starterinnen und Starter bzw. die Erziehungsberechtigten von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Esslinger Zeitung Laufs Kenntnis erlangen und verweisen Sie auf die unter www.ez-lauf aufgeführten AGB.

Alle Informationen zum Anmeldeverfahren finden Sie unter www.ez-lauf.

Anmeldeschluss für die Sammelanmeldung der Schulen ist der 9. Juni 2026. Später eingehende Meldungen können nicht mehr berücksichtigt werden. Bitte beachten Sie, dass der Stichtag des Anmeldeschlusses direkt nach den Pfingstferien ist. Die nötige Kommunikation mit Schülern und Eltern sollte also idealerweise vor dem Pfingst-Wochenende abgeschlossen sein. Nachmeldungen sind unter den allgemein gültigen Nachmeldebedingungen möglich. Sonderkonditionen für Schulen gibt es bei einer Nachmeldung nicht, das heißt, zur regulären Startgebühr und zur Transpondergebühr kommt die Nachmeldegebühr hinzu (bitte informieren



Sie sich unter www.ez-lauf oder vor Ort). Bei Nichtantreten erfolgt keine Rückgabe der Startgebühr.

Die Zeitmessung erfolgt auch dieses Jahr wieder über „MikaTag“-Transponder. Der Transponder wird an der zum Körper zeigenden Seite der Startnummer angeklebt, bei der Aushändigung der Startnummer ist dieser bereits angeklebt und darf nicht geknickt werden. Die Transponder sind Einwegprodukte, sie können nicht wiederverwendet werden. Der große Vorteil dabei: Das aufwendige Prozedere nach dem Lauf, um alle Chips wieder einzusammeln, entfällt. Die Gebühr für den „MikaTag“-Transponder beträgt 4 Euro, sie wird gemeinsam mit der Meldegebühr nach dem Lauf in Rechnung gestellt. Da die Startnummern inklusive Transponder einige Tage vor dem Lauf gefertigt werden, sind die 4 Euro Gebühr für den Transponder für alle gemeldeten Teilnehmer, also auch für diejenigen, die am Lauftag nicht erscheinen, fällig. Die Entsorgung des Transponders erfolgt über den Hausmüll.

Anmeldungen werden ab Anfang März 2026 entgegengenommen.

Die Startgebühren beim EZ-Lauf sind wie folgt. Bei der Voranmeldung als Sammelanmelder betragen diese für alle Teilnehmer der Jahrgänge 2019 und jünger 3 Euro pro Teilnehmer. Die Jahrgänge 2018 bis 2008 bezahlen 4 Euro. 10 Euro kostet die Teilnahme für die Jahrgänge 2007 und älter. Diese vergünstigten Startgebühren gelten nur bei Schul-Sammelanmeldungen, und es kommen stets die 4 Euro Transpondergebühr hinzu.

Es wird weiterhin die Möglichkeit der Sammelabholung der Startunterlagen geben – und zwar ab zehn gemeldeten Teilnehmern.

Sollten Sie Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an: s.rayer@swm-network.de

EZ-Lauf – ein Leitfaden für Schulen

Von Jürgen Roos, Lehrer am Theodor-Heuss-Gymnasium Esslingen.

Mit der Schule beim EZ-Lauf teilnehmen? Das hört sich toll an, klingt andererseits aber nach einer ganzen Menge Arbeit. Das Erste stimmt: Der EZ-Lauf ist ein super Erlebnis für alle – Schülerinnen und Schüler, Lehrer und Eltern. Das Zweite (eine Menge Arbeit...) stimmt nicht – wenn man ein paar wichtige Punkte beachtet. Wir – ein Lehrerteam vom Theodor-Heuss-Gymnasium Esslingen – sind seit 2011 jedes Jahr dabei – und haben unsere Erfahrungen aufgeschrieben.

Die Vorbereitung.

Bei der Vorbereitung auf den EZ-Lauf muss man sich vorab vor allem überlegen: Will man mit den Schülerinnen und Schülern eine Art „Trainingsprogramm“

durchführen? Oder geht man mit all denen an den Start, die sowieso schon gut trainiert sind und als Schulmannschaft starten möchten? Beides geht. Wir haben uns dafür entschieden, die Vorbereitung auf den EZ-Lauf im Sommer mit der Vorbereitung auf den gefürchteten (und im Bildungsplan sowieso vorgesehenen) Coopertest zu verbinden. Das hat eigentlich nur Vorteile: Schüler, die Lust auf den Coopertest haben, können trainieren. Schüler, die keine Lust oder sogar Angst haben, können behutsam vorbereitet werden und verlieren schnell ihren Respekt vor dem Ausdauersport – der gar nicht so anstrengend ist wie gedacht. Nun gilt es nur noch, abwechslungsreiche Übungsformen zu finden. Denn immer nur um den Sportplatz rennen ist schließlich ziemlich langweilig. Es gibt Literatur zu diesem Thema, oder man hat gute Ideen. Letzteres war bei uns am THG der Fall. Jeder hat drei spaßbetonte jeweils etwa 20-minütige Stundeneinstiege ge- oder erfunden – und schon waren zwölf Wochen geplant. Die Bandbreite reichte von B wie Biathlon bis Z wie Zeitschätzläufe. Trainingsziel war dabei natürlich der Coopertest. Für alle, die sich für eine Teilnahme entschieden hatten, war jedoch der EZ-Lauf das Tüpfelchen auf dem i. Alt-



stadtkulisse, Laufen mit den besten Freunden und noch eine Ergänzungsnote zum Ausdauer-test abholen – das stellte sich als attraktive Kür zum Schulsportpflichtprogramm heraus. Hier jetzt zusammengefasst die wichtigsten Punkte:

- Entscheiden, ob man mit der Schule am EZ-Lauf teilnehmen möchte.
- Festlegen, ob die Teilnahme am EZ-Lauf nur für (trainierte) Interessenten oder als Abschluss der Vorbereitung auf den Coopertest angeboten wird.
- Trainingsprogramm entwerfen und durchführen (8 bis 12 Wochen jeweils 20 Minuten zum Einstieg in die Sportstunde).
- Entscheiden, ob der EZ-Lauf (Teilnahme, Leistung) als Teilnote in die Ausdauer-note eingeht (wichtig: Teilnahme sollte unbedingt freiwillig sein!).

Die Anmeldung

Bei der Anmeldung müssen nur wenige Punkte beachtet werden. Diese aber unbedingt, damit am Schluss auch wirklich genügend Startgeld da ist...

- Für die Schüler/innen einen Informationszettel (wichtigste Info zum EZ-Lauf, Höhe des Startgelds) mit Abschnitt vorbereiten, auf dem die Eltern ihr Einverständnis für einen Start erteilen und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen akzeptieren (Verweis auf www.ez-lauf).
- Abschnitt und Startgeld rechtzeitig einsammeln (Prinzip: nur wer bis zu einer bestimmten Frist bezahlt hat, kann auch angemeldet werden).
- Anmeldung über www.ez-lauf
- Anmeldefristen beachten!

Rund um den Lauf

Ist das Trainingsprogramm absolviert und ist der Coopertest über die Bühne gegangen, wird man den Schülerinnen und Schülern ein steigendes Vorstartfieber anmerken. Manche bekommen kurz vor Toreschluss noch Lust, sie können nachgemeldet werden – neuerdings in den Tagen vor dem Lauf auch online oder am Lauf-wochenende in den vorgegebenen Zeiten vor Ort (bei fast allen Läufen auch noch am Morgen des Laufs). Die Nachmeldung läuft dann zwar im normalen Nachmeldemodus über die Eltern, die Kinder und Jugendlichen können aber trotzdem für die Schule starten. Die wichtigsten Tipps rund um den Lauf:

- Die Unterlagen für alle Schülerinnen und Schüler können bereits am Donnerstagabend vor dem EZ-Lauf im Waldheim der TSG Esslingen abgeholt werden. Vorteil: Man muss nicht samstagnachmittags in die Stadt fahren und hat sonntagsmorgens vor dem Start keine Hektik.

- Es besteht die Möglichkeit, die Unterlagen nach der Sammelabholung schon freitags in der Schule zu verteilen.
- Nennen Sie Schüler/innen und Eltern einen zentralen Anlaufpunkt in der Nähe des Zielbereichs rund um den Schelztorturm (wir hatten ein Transparent aufgehängt), dort kann man sich als Schule präsentieren – und den Startern ihre Startnummern mit dem Transponder aushändigen.
- Sie müssen keine Äpfel und Bananen schälen oder Getränke reichen – das erledigt alles der Veranstalter. Jeder, der eine Startnummer hat, darf sich an den Ständen vor der Schelztorhalle bedienen.

Nach dem Lauf.

Das Wichtigste nach dem EZ-Lauf sind natürlich die Ergebnisse. Im Internet sind diese schon nachmittags abrufbar. Vorteil: Sie müssen die Ergebnisse ihrer Schule nicht mühsam herausfiltern – als Stichwort einfach den Namen der Schule eingeben und schon spuckt der Computer die gesammelten Schulergebnisse aus. Ein guter Service für alle, die die Ergebnisse gleich am Montag früh am Schwarzen Brett aushängen wollen. Die stolzen „Finisher“ aus Ihrer Schule werden es Ihnen danken, denn dank umfangreicher EZ-Berichterstattung und Mundpropaganda in der Stadt ist der EZ-Lauf sowieso schon ein wichtiges Gesprächsthema am „Tag danach“. Möglich ist natürlich auch, die Ergebnisse auf der Schul-Homepage zu veröffentlichen oder zu verlinken sowie eine Berichterstattung in der Schülerzeitung, im Elternbrief und natürlich in der GLK. Angenehm: Die Rechnung über das Startgeld wird der Veranstalter direkt an die Schule stellen, die Bezahlung/Überweisung kann also direkt über das Sekretariat abgewickelt werden. Ein letzter Tipp zum Schluss: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf, deshalb empfiehlt sich ein kleines Treffen mit den beteiligten Kolleg(inn)en, um die Dinge, die gut (oder nicht so gut) gelaufen sind, festzuhalten – als schulinternen Leitfaden für die Teilnahme im nächsten Jahr. Falls der Hauptorganisator in Ihrer Schule zufällig in den Ruhestand geht, dann müssen seine Nachfolger auf diese Weise das Rad nicht erneut erfinden.

- Ergebnisse suchen und finden auf der Homepage des Eßlinger Zeitung Laufs.
- Überlegen, welche Berichterstattung nötig und möglich ist (Aushang am Schwarzen Brett, Beiträge in Schülerzeitung/Elternbrief, Erfahrungsbericht in der GLK).
- Rechnung über das Sekretariat abwickeln.
- Kleine Konferenz der organisierenden Lehrer/innen, Manöverkritik und Zusammenstellung eines schulinternen Leitfadens.