

ACHTUNG



ZEITUMSTELLUNG!



26. MÄRZ 2023

Foto: Baschi Bender

# STARTERINFORMATION

Wichtige Informationen für alle Läuferinnen  
und Läufer des **MEIN FREIBURG MARATHON**



**Liebe Läuferinnen und Läufer,**

Ihr seid dabei – herzlich willkommen zum **MEIN FREIBURG MARATHON 2023!** Hier findet Ihr **allgemeine Hinweise und wichtige Details** zum Ablauf der einzelnen Wettbewerbe. Bitte lest Euch die Starterinformation aufmerksam durch. Wir wünschen viel Erfolg und jede Menge Spaß beim 18. Marathon in Freiburg!





## ANREISE

Am Marathonsonntag, 26. März 2023, wird rund um das Messegelände ein hohes Verkehrsaufkommen erwartet. Wir empfehlen Euch daher die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

### ÖPNV

Ab Hauptbahnhof: Stadtbahnlinie 4 Richtung Messe.

Haltestelle: „Technische Fakultät“.

Eure Startnummer bzw. Teilnahmebestätigung gilt als kostenfreier Fahrschein und bietet die Möglichkeit, am 26. März 2023 Züge (2. Klasse) sowie Busse und Straßenbahnen im Liniennetz des RVF für die einmalige Hin- und Rückfahrt (ab drei Stunden vor Veranstaltungsbeginn) zu nutzen.

### PKW

Eine limitierte Anzahl an Parkplätzen steht rund um das Messegelände zur Verfügung (Parkgebühr 4€). Bitte kalkuliert ausreichend Zeit für eventuelle Wartezeiten sowie den Fußweg zum Messegelände ein.



## STARTUNTERLAGEN

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt gegen Vorlage der Teilnahmebestätigung an der Messe Freiburg in Halle 3.

### Öffnungszeiten der Startunterlagenausgabe:

Samstag, 25.03.2023: 10:00–18:00 Uhr

(Füchsle Mini-Marathon bis 14:45 Uhr)

Sonntag, 26.03.2023: ab 07:30 Uhr



## START

Der Start befindet sich auf dem Freigelände der Messe Freiburg.

Sonntag, 26.03.2023:

09:30 Uhr: Marathon & Super Sparrow Halbmarathon mit DM

10:10 Uhr: Marathonstaffel & badenova Schülermarathon

11:45 Uhr: AOK-Gesundheitslauf (10 km)

Bitte findet Euch ca. 15 Minuten vor dem Start im Startbereich bzw. Eurem Startblock ein.



## STARTBLÖCKE

### **Marathon & Super Sparrow Halbmarathon mit DM**

Der Start erfolgt in mehreren Startblöcken.

Bitte wählt den Startblock, der Eurer angegebenen Zielzeit entspricht. Die verschiedenen Startblöcke sind ausgeschildert.

#### **Marathon**

Startblock A: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 3:00 h

Startblock B: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 3:30 h

Startblock C: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 4:00 h

Startblock D: Läufer mit einer avisierten Zielzeit ab 4:00 h

#### **Super Sparrow Halbmarathon mit DM**

Startblock A: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 1:30 h

Startblock B: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 1:45 h

Startblock C: Läufer mit einer avisierten Zielzeit bis 2:00 h

Startblock D: Läufer mit einer avisierten Zielzeit ab 2:00 h

Bei der Marathonstaffel, dem badenova Schülermarathon und dem AOK-Gesundheitslauf (10 km) findet keine Aufteilung in Startblöcke statt.



## AOK-GESUNDHEITSLAUF

Beim AOK-Gesundheitslauf wird die Marathonstrecke an zwei Stellen „abgekürzt“. An diesen Stellen werdet Ihr durch Markierungen und Schilder auf den weiteren Streckenverlauf hingewiesen. Bitte prägt Euch bereits vor dem Start den Streckenverlauf anhand des Streckenplans ein.



## STARTNUMMER & ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt mit einem in der Startnummer integrierten Einwegchip, ein ChampionChip ist nicht erforderlich. Manipulationen an der Startnummer (z.B. Umknicken) kann zum Beschädigen des Zeitmesschips führen. Die Startnummer ist ohne offizielle Ummeldung nicht übertragbar und auf Brusthöhe zu befestigen, Sicherheitsnadeln



sind bei der Startnummernausgabe erhältlich. Wer ohne Startnummer läuft, wird von Ordnern des MEIN FREIBURG MARATHON von der Strecke genommen.

## **Marathonstaffel & badenova Schülermarathon**

Jede Staffel erhält eine Staffelstartnummer mit Startnummernband, welche von Staffelmittglied zu Staffelmittglied an den Wechselstellen weitergereicht werden muss - in dieser Startnummer ist ein Einwegchip zur Zeitmessung integriert. Der Wechsel muss innerhalb eines dafür vorgesehenen Bereichs stattfinden, der durch Schilder und Bodenmarkierungen gekennzeichnet ist. Zudem erhält jedes Staffelmittglied eine eigene Startnummer (ohne Chip) zur Befestigung auf dem Rücken, die der Position in der Staffel entspricht (z.B: 123-1, 123-2, etc.).



### **WECHSELSTELLEN**

Bitte findet Euch rechtzeitig bei der entsprechenden Wechselstelle ein und plant den Weg dorthin im Vorfeld.

#### **Die Wechselstellen der Marathonstaffel**

- Wechselstelle 1 & 3: Uffhauserstraße (Gehrenstraße/Finkenschlag)
- Wechselstelle 2: Emmy-Noether-Straße (zw. Zieleinlauf und Start)

#### **Die Wechselstellen des badenova Schülermarathon**

- Wechselstelle 1: Husserlstraße/Lexerstraße 25 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Rathaus im Stühlinger - 6 Min. + Straßenbahn Linie 1 bis Betzenhauser Torplatz - 5 Min. + 5 Min. zu Fuß
- Wechselstelle 2: Unterer Mühlenweg/Gilgenmatten 30 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Eschholzstraße - 8 Min. + Straßenbahn Linie 3 bis Rohrgraben - 7 Min. + 4 Min. zu Fuß
- Wechselstelle 3: Wiehre Stadion/Wiesentalstraße 24 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Hauptbahnhof - 9 Min. + Buslinie 11 bis Schopfheimerstraße - 10 Min. + 3 Min. zu Fuß
- Wechselstelle 4: Peter-Sprung-Straße/Dreikönigstraße 22 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Rathaus im Stühlinger - 6 Min. + Straßenbahn Linie 1 bis Brauerei Ganter - 12 Min. + 5 Min. zu Fuß
- Wechselstelle 5: Otto-Wels-Straße/Fabrikstraße 23 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Rathaus im Stühlinger - 6 Min. + Straßenbahn Linie 1 bis Maria-Hilf-Kirche - 13 Min. + 5 Min. zu Fuß
- Wechselstelle 6: Kreuzstraße/Mathildenstraße 14 Minuten  
Straßenbahn Linie 4 bis Robert-Koch-Straße - 5 Min. + 9 Min. zu Fuß



## PACER

Für die Marathon- und Halbmarathondistanz sowie den AOK-Gesundheitslauf (10km) sind Pacer mit folgenden Zielzeiten im Einsatz:

**Marathon:** 3:00 | 3:15 | 3:30 | 3:45 | 4:00

4:15 | 4:30 | 5:00 h

**Super Sparrow Halbmarathon:** 1:30 | 1:45 | 2:00

2:15 | 2:30 h

**AOK-Gesundheitslauf (10 km):** 0:50 | 0:55 | 1:00 h

Die Pacer sind mit Beachflags ausgestattet, welche mit der Zielzeit beschriftet sind. Eine aktuelle Übersicht der Pacer beim MEIN FREIBURG MARATHON findet Ihr hier:

<https://www.pacerteam.de/veranstaltungen/mein-freiburg-marathon/>



## DISQUALIFIKATION

Disqualifiziert werden alle Läufer\_innen, die die offiziell vermessene Strecke verlassen, abkürzen oder technische Hilfsmittel benutzen. Des Weiteren führen ein Laufen ohne Startnummer sowie das Abdecken oder Verändern der Startnummer ebenfalls zur Disqualifikation.



## STRECKENVERPFLEGUNG

### Versorgungstationen

Entlang der Strecke befinden sich ca. alle 2,5km im Wechsel Verpflegungs- und Wasserstellen. Diese sind im Streckenplan verzeichnet. An den Verpflegungsstellen (KM 5 | KM 7,5 | KM 10 | KM 12,5 | KM 15 | KM 17,5 | KM 21) werden neben Wasser auch Bananen und isotonische Getränke unseres Partners angeboten. Staffelteilnehmer finden darüber hinaus an den Wechselstellen Getränke und Bananen vor.

### Eigenverpflegung

Die Abgabe eigener Getränke (ausschließlich in Plastikflaschen), eigener Energieriegel oder Gels ist möglich.



Abgabe: Informationsstand im Foyer zwischen Halle 3 und 2

25.03.2023: 10:00–18:00 Uhr

26.03.2023: 07:30–08:00 Uhr

Bereitstellung: Die Eigenverpflegung wird an den einzelnen Verpflegungsstellen auf einem gesonderten Tisch am Anfang der entsprechenden Station bereit gestellt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Verlust oder Beschädigung.



## ZIELVERPFLEGUNG

Um die Energiespeicher wieder aufzufüllen wird in Halle 1 eine abwechslungsreiche Zielverpflegung mit leckeren Produkten unserer Sponsoren angeboten. Nach Verlassen der Zielversorgung in Richtung Halle 2 ist kein Wiedereinlass möglich. Ausschließlich Staffelteilnehmer können nach ihrem jeweiligen Streckenabschnitt den Durchgang von Halle 2 zu Halle 1 einmalig nutzen, um zur Zielverpflegung zu gelangen.



## MEDAILLE UND MEDAILLENGRAVUR

### Medaille

Jeder Finisher erhält im Ziel eine Medaille als Erinnerung an den MEIN FREIBURG MARATHON. Bei den Staffeln erhält der letzte Läufer die entsprechende Anzahl an Medaillen für das gesamte Team.

### Medaillengravur

Ihr könnt Euch Euren Namen und die gelaufene Nettozeit nach eurem Lauf auf der Medaille eingravieren lassen. Der Stand von My Laserdesign für die Medaillengravuren befindet sich in Halle 3.

Falls Ihr diese Zusatzleistungen mit der Anmeldung gebucht habt, findet Ihr den entsprechenden Gutschein als Abriss an der Startnummer.



## ERGEBNISSE & URKUNDEN

Ergebnislisten sowie Urkunden-Downloads stehen am Veranstaltungstag kurz nach dem Zieleinlauf im Internet unter [www.mein-freiburgmarathon.de/ergebnisse](http://www.mein-freiburgmarathon.de/ergebnisse) für Euch bereit.

Im Bereich der Startnummernausgabe könnt Ihr außerdem Euer Ergebnis durch Einscannen Eurer Startnummer einsehen. Bitte beachtet, dass ein Urkundenversand auf dem Postweg nicht erfolgt.



## EHRUNGEN

Unmittelbar nach Zieleinlauf der Gesamtsieger findet eine Siegerehrung auf der Zielbühne statt. Die Altersklassenehrungen erfolgt auf der Bühne im Zentralfoyer bei der BÜRGER-Maultaschen-Party ab ca. 11:30 Uhr. Die Ehrung des badenova Schülermarathons beginnt um 13:00 Uhr auf der Bühne in der SICK-ARENA. Bitte beachtet hierzu den Aushang des Zeitplans am Veranstaltungswochenende.



## LÄUFERSHIRT

Die Ausgabe des Läufershirts erfolgt auf der fit'n'run in Halle 3.



## FOTODIENST

Du hast die Foto-Flat gebucht oder möchtest Deine persönlichen Bilder einsehen und verwenden? Dann stehen bereits am Montag die bearbeiteten Bilder von Dir unter [www.sportograf.com](http://www.sportograf.com) zum Download bereit.



## UMMELDUNG & ÄNDERUNG DER ANMELDEDATEN

Streckenänderungen sind nur noch vor Ort und je nach Verfügbarkeit gegen eine Gebühr möglich.

Alle weiteren Änderungen (z.B. Namensänderungen) sind bis zum 24.03.2023 online möglich. Namensänderungen können nicht mehr auf der Startnummer berücksichtigt werden.

Ab dem 25.03.2023 können alle Änderungen nur noch vor Ort am Um-/Nachmeldeschalter in Halle 3 gegen eine Gebühr erfolgen.

## Besonderheiten bei Staffeln:

Änderungen sind am Veranstaltungswochenende kostenfrei möglich. Dafür liegen in Halle 3 Änderungsformulare bereit. Sollte ein(e) Läufer\_in der Staffel kurzfristig ausfallen, können auch zwei Teilabschnitte von ein und dem/derselben Läufer\_in absolviert werden.

## **Öffnungszeiten des Um-/Nachmeldeschalters:**

Samstag 25.03.2023, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 26.03.2023, 07:30 – 16:30 Uhr



## **RÜCKTRITT**

Sofern im Vorfeld kein Finisherschutz abgeschlossen wurde, besteht im Falle eines Nicht-Starts (wg. Krankheit, Verletzung etc.) gemäß AGB kein Anspruch auf Erstattung der Teilnahmegebühr. Ausdrücklich untersagt ist eine Weitergabe der Startnummer ohne offizielle Ummeldung an Dritte!



## **BÜRGER – MAULTASCHEN-PARTY:**

Egal ob vor dem Start oder erst im Ziel: Füllt Eure Kohlenhydratspeicher mit einer Portion Maultaschen auf! Die BÜRGER-Maultaschen-Party des MEIN FREIBURG MARATHON findet im Zentralfoyer der Messe Freiburg statt. Euren Gutschein für eine kostenfreie Portion Maultaschen findet Ihr als Abriss an Eurer Startnummer.

## **Öffnungszeiten der BÜRGER-Maultaschen-Party:**

- Samstag, 25.03.2023, 12:00 – 18:00 Uhr
- Sonntag, 26.03.2023, 11:00 – 17:30 Uhr



## **GEPÄCKAUFBEWAHRUNG**

Die Gepäckaufbewahrung befindet sich in Halle 2. Bitte befestigt den Gepäckstückanhänger (Abriss an der Startnummer) sicher an der Tasche. Danach legt Ihr Eure Tasche in dem der Startnummer entsprechenden Bereich ab. Zur Abholung müsst Ihr Eure Startnummer zur Identifikation vorzeigen. Es wird keine Haftung für abgegebene Gepäckstücke übernommen.



## Öffnungszeiten der Gepäckaufbewahrung:

26.03.2023, 07:30 – 17:00 Uhr



### UMKLEIDEN & DUSCHEN

Euch stehen am 26.03.2023 bis 17:00 Uhr in Halle 2 Umkleiden zur Verfügung. Nach dem Lauf ist der Zugang zu den Duschen nur durch den jeweiligen Umkleidebereich möglich.



### TOILETTEN

Auf dem Messegelände findet Ihr im Start-/Zielbereich sowie im Messegebäude zahlreiche Toiletten. Entlang der Strecke stehen außerdem etwa alle 2,5 Kilometer mobile Toiletten nach den Verpflegungs- und Wasserstellen zur Verfügung.



### MASSAGE UND PHYSIOTHERAPIE

Direkt neben den Umkleiden habt Ihr in Halle 2 die Möglichkeit, Euch durch Schülerinnen und Schüler der Angell Schulen an rund 30 Massagebänken massieren zu lassen. Aus hygienischen Gründen bitten wir Euch, vorab zu duschen!

### Öffnungszeiten der Massage:

Sonntag, 26.03.2023, 10:30 – 17:00 Uhr



### SANITÄTSDIENST

Auf der Strecke und im Ziel sorgen Einsatzkräfte unter Leitung des Deutschen Roten Kreuzes mit Beteiligung von Malteser und Johanniter für die sanitätstechnische Notfallversorgung.



## FUNDSACHEN

Fundsachen werden an der Information im Foyer zwischen Halle 2 und Halle 3 gesammelt. Alle Textilien, die im Startbereich liegen bleiben, werden eingesammelt und für einen guten Zweck gespendet.



## ABFALL & UMWELT

Bitte entsorgt Eure benutzten Becher und Abfallreste in den bereitgestellten Mülltonnen – diese findet Ihr direkt nach den Wasser- und Verpflegungsstellen entlang der Strecke sowie im gesamten Bereich des Messegeländes.



## GESUNDHEITSHINWEIS

Es ist wichtig, dass Läuferinnen und Läufer, die ihre Gesundheit im Training oder im Wettkampf nicht gefährden wollen, sich regelmäßig durchchecken lassen (inklusive Belastungs-EKG). Bitte achtet darüber hinaus auf Warnsignale Eures Körpers. Bei akuten Infekten oder Beschwerden solltet Ihr keinesfalls trainieren oder an den Start gehen. Solltet Ihr eine Dauermedikation einnehmen, bitten wir Euch, vorab mit Eurem Arzt über den geplanten Wettkampf zu sprechen.



## ZU EURER SICHERHEIT

Bitte verwendet die Rückseite Eurer Startnummer zur Angabe gesundheitsbezogener Daten und vermerkt hier folgende Dinge: Euren Namen, den Namen einer Kontaktperson im Notfall sowie deren Anschrift und Telefonnummer. Alle Angaben sind selbstverständlich freiwillig und werden nur im Notfall zu Eurer Sicherheit verwendet.



# PARTNER & SPONSOREN



Abfallwirtschaft und Stadtreinigung Freiburg



Veranstalter:



Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG  
MEIN FREIBURG MARATHON  
Neuer Messplatz 3 | 79108 Freiburg  
registration@mein-freiburgmarathon.de  
Teilnehmerhotline: +49 721 18385-0