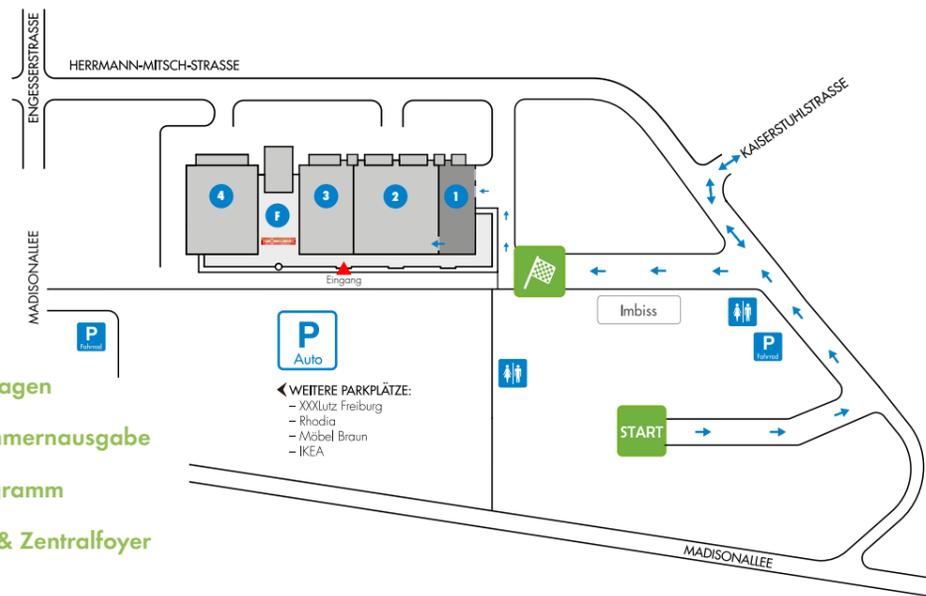


- 1 Zielverpflegung
- 2 Gepäckaufbewahrung
Umkleiden | Duschen | Massagen
- 3 Messe „fit'n'run“ & Startnummernausgabe
- 4 „Kinder(leicht) bewegt“-Programm
- F BÜRGER-Maultaschen-Party & Zentralfoyer



Massage und Physiotherapie:

Direkt neben den Umkleiden findet Ihr in Halle 2 die Möglichkeit, Euch von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr durch Schülerinnen und Schüler der Angell Schulen an rund **30 Massagebänken** massieren zu lassen.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Euch, vorab zu duschen!

Ergebnisse & Urkunden:

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

Bitte beachtet, dass ein Urkundenversand auf dem Postweg nicht erfolgt. Der Aushang der Ergebnislisten befindet sich im Bereich der Startnummernausgabe in Halle 3.

Ehrungen:

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

Fotodienst:

Etwa 24 Stunden nach der Veranstaltung könnt Ihr Euch Euer persönliches Erinnerungsfoto unter www.marathon-photos.com ansehen und bestellen.

"Wir freuen uns Euch beim MEIN FREIBURG MARATHON begrüßen zu dürfen!"

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.

Fundsachen:

Fundsachen werden an der Information im Foyer zwischen Halle 2 und Halle 3 gesammelt. Nach dem Veranstaltungswochenende werden diese an das Fundbüro der Stadt Freiburg übergeben.

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.



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!** Hier findet Ihr **allgemeine Hinweise und wichtige Details** zum Ablauf der einzelnen Wettbewerbe. Bitte lest sie Euch aufmerksam durch, wir wünschen viel Erfolg und jede Menge Spaß beim 16. Marathon in Freiburg!

Anreise:

Bitte beachtet, dass am Marathonsonntag, 07. April 2019 rund um das Messegelände ein hohes Verkehrsaufkommen erwartet wird. Wir empfehlen Euch daher die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Eure Startnummer bzw. Teilnahmebestätigung ist gleichzeitig Euer Fahrschein und bietet Euch die Möglichkeit, am Marathonsonntag Züge (2. Klasse) sowie Busse und Straßenbahnen im Liniennetz des Regio-Verkehrsbund Freiburg für die einmalige Hin- und Rückfahrt (frühestens drei Stunden vor Veranstaltungsbeginn) kostenfrei zu nutzen.

Das Messegelände ist ab dem Hauptbahnhof mit der Stadtbahnlinie 4 (ab Stadtbrücke, Richtung Messe bis Haltestelle „Technische Fakultät“) zu erreichen.

Wer dennoch mit dem Auto kommen möchte, sollte ausreichend Zeit für eventuelle Wartezeiten sowie den Fußweg zum Startgelände einkalkulieren.

Start & Startblöcke:

Der Start erfolgt in mehreren Startblöcken auf dem Freigelände der Messe Freiburg zu folgenden Zeiten:

Samstag 06. April 2019:

15:00 Uhr: Füchse-Mini-Marathon

Sonntag 07. April 2019:

09:30 Uhr: Marathon & Halbmarathon

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

10:20 Uhr: Marathonstaffel & badenova Schülermarathon

Partner & Sponsoren:



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



www.mein-freiburgmarathon.de | [@meinfreiburgmarathon](https://www.instagram.com/meinfreiburgmarathon)

Ihr seid Starter beim Marathon oder Halbmarathon?

Bitte wählt den Startblock, der Eurem momentanen Leistungsniveau 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

Halbmarathon:

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

Ihr seid Starter bei der Marathonstaffel, dem badenova Schülermarathon oder dem AOK-Gesundheitslauf (10 km)?

Es findet bei der jeweiligen Startaufstellung keine Aufteilung in verschiedene Startblöcke statt.

Hinweis: Alle Textilien, die im Startbereich liegen bleiben, werden eingesammelt und für einen guten Zweck gespendet. Eine Rückgabe der Textilien erfolgt nicht.

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

Ihr seid Starter der Marathonstaffel oder des badenova Schülermarathon?

Dann erhaltet Ihr 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.

Des Weiteren erhält jedes Staffelmittglied eine eigene, der Position in der Staffel entsprechende Startnummer (ohne Chip) zur Befestigung auf dem Rücken. Dadurch können überholte Einzelläufer die Staffelläufer erkennen.

Beispiel: Der erste Läufer der Staffel mit Startnummer 123 trägt Startnummer „123-1“ auf dem Rücken, Läufer zwei die Nummer „123-2“ usw.

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

Die Wechselstellen der Marathonstaffel:

Wechselstelle 1 & 3: Mozartstraße (Bereich Wintererstraße)

Wechselstelle 2: Herrmann-Mitsch-Straße

Die Wechselstellen des badenova Schülermarathon:

Wechselstelle 1: Zähringer Straße (Höhe Hinterkirchstraße)

Wechselstelle 2: Mozartstraße (Bereich Ludwigstraße)

Wechselstelle 3: Fritz-Geiges-Straße (Bereich SC-Parkplatz)

Wechselstelle 4: Hindenburgstraße (Bereich Fabrikstraße)

Wechselstelle 5: Luisenstraße (Bereich Holzmarkt)

Wechselstelle 6: Beurbarungsstraße (Bereich Zunftstraße)

AOK-Gesundheitslauf:

Bei der Teilnahme am AOK-Gesundheitslauf ist zu beachten, dass an verschiedenen Stellen der Marathonstrecke „abgekürzt“ wird – an diesen fünf 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.

Pacemaker:

Selbstverständlich werden für die Marathon- und Halbmarathondistanz, sowie dem AOK-Gesundheitslauf (10km) wieder Pacemaker im Einsatz sein, folgende Zielzeiten werden angeboten:

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

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

Halbmarathon: 1:30 | 1:45 | 2:00 | 2:15 | 2:30 h

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

Die Pacemaker des CEP PacerTeams sind mit Beachflags ausgestattet, welche mit der Zielzeit beschriftet sind, so dass Ihr sie schon von Weitem gut erkennen könnt. Eine aktuelle Übersicht der Pacemaker beim MEIN FREIBURG MARATHON findet Ihr hier: www.cep-pacer.team

Ummeldung & Änderung der Anmeldedaten:

Streckenänderungen nach dem Meldeschluss (25.03.2019) sowie alle weiteren Änderungen ab dem 06.04.2019 können nur noch vor Ort und je nach Verfügbarkeit am Nach-/Ummeldeschalter in Halle 3 gegen eine Gebühr erfolgen.

Anders ist dies bei der Staffeldzusammensetzung: Hier sind Änderungen am Veranstaltungswochenende kostenfrei möglich. Nutzt hierfür die Änderungsformulare in Halle 3. Sollte eine Läuferin oder ein Läufer der Staffel kurzfristig ausfallen und es findet sich kein Ersatz, können auch zwei Teilabschnitte von ein und dem/derselben Läufer/-in absolviert werden. Bei Änderungen nach dem Meldeschluss (25.03.2019) können Namensänderungen nicht mehr auf der Startnummer berücksichtigt werden.

Öffnungszeiten des Schalters:

Samstag 06.04.2019, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag 07.04.2019, 07:00 - 17:30 Uhr

Rücktritt:

Bitte beachtet, dass es im Falle eines Nicht-Starts (aufgrund von Krankheit, Verletzung etc.) keinen Anspruch auf Erstattung der Teilnahmegebühr gibt – dieser Sachverhalt wurde mit der Buchung in den AGBs akzeptiert. Ausdrücklich untersagt ist eine Weitergabe der Startnummer ohne offizielle Ummeldung an Dritte!

Disqualifikation:

Disqualifiziert werden alle Läuferinnen und Läufer, die die offiziell vermessene Strecke verlassen, abkürzen oder technische Hilfsmittel benutzen. Sie erhalten keinen Eintrag in die Wertung! Des Weiteren führen ein Laufen ohne Startnummer sowie das Abdecken oder Verändern der Startnummer ebenfalls zur Disqualifikation.

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, Eurem Gutschein für eine kostenfreie Portion Maultaschen findet Ihr als Abriss an Eurer Startnummer.

Öffnungszeiten der BÜRGER-Maultaschen-Party:

- Samstag, 06.04.2019, 12:00 - 18:00 Uhr

- Sonntag, 07.04.2019, 11:00 - 17:30 Uhr

Läufershirt und Medaillengravur:

Die Ausgabe des Läufershirts erfolgt am Stand von JO!sport in Halle 3, dort befindet sich auch der Stand von My-Laserdesign für Medaillengravuren. Falls Ihr diese Zusatzleistungen mit der Anmeldung gebucht habt, findet Ihr den entsprechenden Gutschein als Abriss an der Startnummer. Vor Ort könnt Ihr natürlich auch Eure Medaillen gravieren lassen oder einen Artikel aus der Kollektion von JO!sport mit dem Logo des MEIN FREIBURG MARATHON branden lassen (solange der Vorrat reicht).

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.

Verpflegung:

Strecke:

In regelmäßigen Abständen gibt es Verpflegungs- und Wasserstellen entlang der Laufstrecke – diese sind auch mit Symbolen im Streckenplan eingezeichnet.

An den Verpflegungsstellen (KM 5 | KM 10,5 | KM 16,5 | KM 24) werden neben Wasser auch Bananen und das isotonische Sportgetränk unseres Partners Xenofit angeboten.

Als Teilnehmer der Marathonstaffel findet Ihr an den Wechselstellen Getränke, sowie Bananen vor.

Ziel:

Um die Energiespeicher wieder aufzufüllen, werden in der Messehalle 1 Backwaren der Bäckerei Heitzmann, Joghurt und Schoki

von Schwarzwaldmilch sowie Käse und Obst für Euch bereitgestellt. Eurem Durst könnt Ihr mit Bier der Brauerei Ganter, Wasser und alkoholfreien Getränken löschen. Nachdem Ihr die Zielversorgung Richtung Halle 2 verlassen habt, ist kein Wiedereinlass möglich. Lediglich die Staffelteilnehmer können nach ihrem jeweiligen Streckenabschnitt den Durchgang von Halle 2 zu Halle 1 einmalig nutzen, um zur Zielverpflegung zu gelangen.

Eigenverpflegung:

Die Abgabe eigener Getränke (ausschließlich in Plastikflaschen), eigener Energieriegel oder -Gels ist beim Informationsstand im Foyer zwischen Halle 3 und 2 während der Öffnungszeiten der Sport- und Gesundheitsmesse „fit n’run“ möglich. Sonntags ist die Abgabe nur bis 08:00 Uhr möglich, anschließend kann keine Eigenverpflegung mehr angenommen werden. Deponiert wird die Eigenverpflegung an den Verpflegungsstationen – jeweils auf einem gesonderten Tisch. Dieser befindet sich immer am Anfang der entsprechenden Verpflegungsstation.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Verlust oder Beschädigung.

Sanitätsdienst:

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

Medaille:

Im Ziel erhält jeder Finisher eine Medaille als Erinnerung an den MEIN FREIBURG MARATHON. Am Marathonsonntag könnt Ihr Euch Eure Namen und die gelaufene Nettozeit auf der Medaille eingravieren lassen – den Medaillengravur-Stand findet Ihr in Halle 3.

Bei den Staffeln (Marathonstaffel und badenova Schülermarathon) erhält der letzte Läufer im Ziel die entsprechende Anzahl an Medaillen für das gesamte Team – bitte beachtet, dass diese nur der letzte Läufer erhält. Wichtig ist hier deshalb die korrekte Verteilung der Rückenstartnummern (siehe Punkt „Startnummern und Zeitmessung“).

Umkleiden & Duschen:

Vor und nach dem Lauf stehen Euch bis 17:30 Uhr in Halle 2 der Messe Freiburg Umkleiden zur Verfügung. Nach dem Lauf ist der Zugang zu den Duschen nur durch den jeweiligen Umkleidebereich möglich.

Gepäckaufbewahrung:

Die Gepäckaufbewahrung findet Ihr ebenfalls in Messehalle 2. Bitte achtet darauf, den Gepäckstückanhänger (Abriss findet Ihr an der Startnummer) sicher an der Tasche zu befestigen. 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.

Die Gepäckaufbewahrung ist am Sonntag von 07:00 bis 17:30 Uhr geöffnet.