



Foto: Baschi Bender

06. APRIL 2025



STARTERINFORMATION



Liebe Läuferinnen und Läufer,

Wir freuen uns, dass ihr dabei seid – herzlich willkommen zum Jubiläumslauf des **20. MEIN FREIBURG MARATHON!** Hier findet ihr alle wichtigen Infos und Details zum Ablauf der einzelnen Wettbewerbe. Bitte nehmt euch einen Moment, um die Starterinformation sorgfältig zu lesen. Wir wünschen euch viel Erfolg und jede Menge Spaß!



ANREISE

Wegen des hohen Verkehrsaufkommens empfehlen wir euch die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

ÖPNV

Ab Hauptbahnhof: Stadtbahnlinie 4 Richtung Messe. Haltestelle: „Technische Fakultät“. Eure Startnummer bzw. Teilnahmebestätigung gilt am 06. April 2025 als kostenfreier Fahrschein. Züge (2. Klasse) sowie Busse und Straßenbahnen können im Liniennetz des RVF für die einmalige Hin- und Rückfahrt (ab drei Stunden vor Veranstaltungsbeginn) genutzt werden.

PKW

Begrenzt stehen Parkplätze rund um das Messegelände zur Verfügung (Parkgebühr 5€). Plant ausreichend Zeit für eventuelle Wartezeiten sowie den Fußweg zum Messegelände ein.

NUNAV-App

Für eine entspannte Anreise könnt ihr die kostenlose, werbefreie [NUNAV App](#) nutzen. Die App führt Euch optimal zum Veranstaltungsgelände. Alles was ihr dafür tun müsst, ist „Mein Freiburg Marathon“ als Ziel eingeben. Schau dir an, welche Reismöglichkeiten bestehen und nutze den Routenplaner, um deine Reise zu planen.



START

Marathon	09:00 Uhr:
AOK-Gesundheitslauf (10km)	09:50 Uhr
Super Sparrow Halbmarathon (in 4 Startblöcken: A,B,C,D)	Startblock A 10:30 Uhr Startblock B 10:40 Uhr Startblock C 10:50 Uhr Startblock D 11:00 Uhr
badenova Schülermarathon (in den Startblöcken C & D)	10:50 und 11:00 Uhr

Der Start befindet sich auf dem Freigelände der Messe Freiburg.



STARTUNTERLAGEN

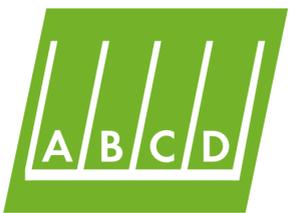
Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt gegen Vorlage der Teilnahmebestätigung (online) an der Messe Freiburg in Halle 3. Bitte beachtet, dass am Samstagvormittag die Teilnehmer des Badeparadies-Mini-Marathons Ihre Startnummern abholen und der SC Freiburg um 15.30 Uhr spielt.

Öffnungszeiten der Startunterlagenausgabe:

Freitag, 04.04.2025: 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 05.04.2025: 10:00–18:00 Uhr

Sonntag, 06.04.2025: ab 07:30 Uhr



STARTBLÖCKE

Marathon & AOK Gesundheitslauf (10 km) : Keine Aufteilung in Startblöcken.

Super Sparrow Halbmarathon & badenova

Schülermarathon: Der Start erfolgt in 4 Startblöcken (A-D) mit einem Abstand von 10 Minuten. Bitte stellt euch in den euch zugewiesenen Startblock, der eurer angegebenen Zielzeit entspricht.

Der badenova Schülermarathon startet in Startblock C & D. Bitte findet Euch ca. 15 Minuten vor dem Start im Startbereich bzw. Eurem Startblock ein.

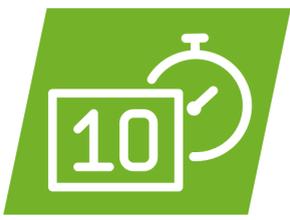


*NEU *NEU *NEU *NEU GEPÄCKAUFBEWAHRUNG

Die Gepäckaufbewahrung befindet sich in Halle 2. Bitte notiert Eure Startnummer auf dem Starterbeutel. **Es ist NUR möglich, den Starterbeutel bei der Gepäckaufbewahrung abzugeben.** Andere Gepäckstücke werden nicht akzeptiert. Zur Abholung müsst ihr Eure Startnummer zur Identifikation vorzeigen. Es wird keine Haftung für abgegebene Gepäckstücke übernommen.

Öffnungszeiten der Gepäckaufbewahrung:

06.04.2025, 07:30 – 16:00 Uhr



STARTNUMMER & ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt mit einem in der Startnummer integrierten Einwegchip. Manipulationen an der Startnummer (z.B. Umknicken) kann zum Beschädigen des Zeitmesschips führen. Die Startnummer ist ohne offizielle Ummeldung nicht übertragbar und vorne auf Brusthöhe zu befestigen, Sicherheitsnadeln sind bei der Startnummernausgabe erhältlich. Wer ohne Startnummer läuft, wird von offiziellen Ordnern von der Strecke genommen.



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 10 | KM 15 | KM 21) werden neben Wasser, Bananen und Salzbrezeln auch isotonische Getränke unseres Partners (DextroEnergy IsoFast Red Orange) angeboten. Bei KM 15 gibt es zudem Gele (Dextro Energy Liquid Gel Orange & Cherry + Coffeine). Bei KM 17,5 gibt es zusätzlich Bier, alkoholfreies Bier und Weizen von GANTER und Cola.

Eigenverpflegung

Die Abgabe eigener Getränke (ausschließlich in Plastikflaschen), Energieriegel oder Gele ist möglich. Diese werden an Verpflegungsstellen bereitgestellt.

Abgabe bei der Information im Foyer zwischen Halle 2 und 3

04.04.2025: 16:00–20:00 Uhr

05.04.2025: 10:00–18:00 Uhr

06.04.2025: 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

In Halle 1 wird 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.



BÜRGER – MAULTASCHEN-PARTY:

Egal ob vor dem Start oder erst im Ziel: Füllt Eure Kohlenhydratspeicher mit einer Portion Maultaschen auf! Die BÜRGER-Maultaschen-Party 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:

Freitag, 04.04.2025, 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag, 05.04.2025, 12:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 06.04.2025, 11:00 – 17:30 Uhr.



AOK-GESUNDHEITSLAUF

Beim AOK-Gesundheitslauf wird die Marathonstrecke an einer Stelle „abgekürzt“. An diesen Stellen werdet Ihr durch eine Markierung und ein Schild auf den weiteren Streckenverlauf hingewiesen. Bitte prägt Euch bereits vor dem Start den Streckenverlauf anhand des Streckenplans ein. Aufgrund verkehrstechnischer Herausforderungen beträgt die Strecke des AOK-Gesundheitslaufs etwa 10,5 km. Eine offizielle Zeitmessung erfolgt jedoch genau bei 10 km, sodass eine reguläre 10-km-Zeit erfasst und in den Ergebnislisten aufgeführt werden kann.



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 | 4:45 | 5:00h

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

AOK-Gesundheitslauf (10km): 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>



UMKLEIDEN & DUSCHEN

Euch stehen am 06.04.2025 bis 16:00 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-, Wechsel- 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, 06.04.2025, 10:30 – 16:00 Uhr



MEDAILLE UND MEDAILLENGRAVUR

Medaille

Jeder Finisher erhält im Ziel eine Medaille als Erinnerung. Beim badenova Schülermarathon 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 2. Falls Ihr diese Zusatzleistungen mit der Anmeldung gebucht habt, findet Ihr den entsprechenden Gutschein als Abriss an Eurer Startnummer.



ERGEBNISSE & URKUNDEN

Ergebnislisten sowie Urkunden-Downloads stehen am Veranstaltungstag kurz nach dem Zieleinlauf im Internet unter 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. 12:00Uhr. Die Ehrung des badenova Schülermarathons beginnt um 14:00 Uhr auf der Bühne in der SICK-ARENA. .



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!



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.



LÄUFERSHIRT

Die Ausgabe des Läufershirts erfolgt auf der FITNRUN in Halle 3. Du hast kein Shirt bestellt? Kein Problem! Du kannst dir dein Läufershirt auch noch direkt vor Ort kaufen (nur solange der Vorrat reicht).



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 zum Download bereit. Deine Fotomomente werden anhand von Startnummer, Uhrzeit oder Gesichtserkennung Dir zugeordnet. Alle Medieninhalte kannst du Dir freizugänglich auf www.sportograf.com anschauen und kaufen. Entweder als Einzelbild oder Foto-Flat.



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 04.04.2025 online möglich. Namensänderungen können nicht mehr auf der Startnummer berücksichtigt werden. Ab dem 05.04.2025 können alle Änderungen nur noch vor Ort am Um-/Nachmeldeschalter in Halle 3 gegen eine Gebühr erfolgen.

Öffnungszeiten des Um-/Nachmeldeschalters:

Freitag 04.04.2025, 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag 05.04.2025, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 06.04.2025, 07:30 – 16:30 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 entsorge Deine benutzten Becher, Gele und Abfallreste in den bereitgestellten Mülltonnen – diese findest Du direkt nach den Wasser- und Verpflegungsstellen entlang der Strecke sowie im gesamten Bereich des Messegeländes. Um die Abfallmenge zu reduzieren wird es in der Zielverpflegung erstmals Mehrwegbecher geben. Bitte schmeiße diese nicht in die Mülltonnen sondern entsorge diese in den entsprechenden Sammelstellen.



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.



MERCHANDISE

TASSE (12 €)

Hol dir die exklusive MEIN FREIBURG MARATHON Tasse – perfekt für alle, die den Geist und die Energie des Marathons jeden Morgen spüren wollen! (zu kaufen in Halle 3)



STIRNBAND (10 €)

Starte deinen Lauf stilvoll – mit dem offiziellen Stirnband des MEIN FREIBURG MARATHON. Ideal für kältere Temperaturen. (zu kaufen in Halle 3)



DESIGN LÄUFERSHIRT



GESAMTÜBERBLICK

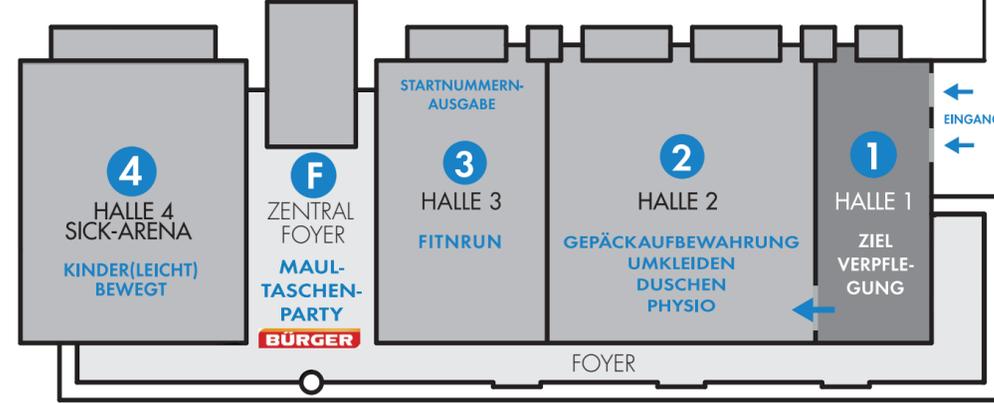


ENGESSERSTRASSE

HERRMANN-MITSCH-STRASSE

WEITERE PARKPLÄTZE:
- XXXLutz Freiburg
- Möbel Braun
- IKEA

MADISONALLEE



KAISERSTUHLSTRASSE



Imbiss



MADISONALLEE



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