



Foto: Baschi Bender

07. APRIL 2024



STARTERINFORMATION IM RAHMEN DES



Liebe Läuferinnen und Läufer,

Ihr seid dabei – herzlich willkommen zum **MEIN FREIBURG MARATHON 2024!** Hier findet Ihr **allgemeine Hinweise und wichtige Details** zum Ablauf der einzelnen Wettbewerbe. Bitte lest Euch die Starterinformation aufmerksam durch. Wir wünschen euch viel Erfolg und jede Menge Spaß beim 19. Marathon in Freiburg!



ANREISE

Am Marathonsonntag, 07. April 2024, 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 07. April 2024 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 5€). Bitte kalkuliert ausreichend Zeit für eventuelle Wartezeiten sowie den Fußweg zum Messegelände ein.



STARTUNTERLAGEN

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

Öffnungszeiten der Startunterlagenausgabe:

Samstag, 06.04.2024: 10:00–18:00 Uhr

Sonntag, 07.04.2024: ab 07:30 Uhr

Bitte beachtet, dass am Samstagvormittag die Teilnehmer des Fuchse-Mini-Marathons Ihre Startnummern abholen und der SC Freiburg um 15.30 Uhr spielen wird.



START

Der Start befindet sich auf dem Freigelände der Messe Freiburg.

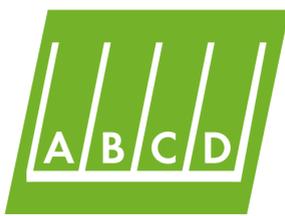
Sonntag, 07.04.2024:

09:30 Uhr: Marathon & Super Sparrow Halbmarathon

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

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

Startblock O: 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. 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.



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)



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 10 | KM 15 | KM 21) werden neben Wasser auch Bananen und isotonische Getränke unseres

Partners (DextroEnergy IsoFast Red Orange) angeboten. Bei KM 17,5 gibt es zusätzlich Bier, alkoholfreies Bier, Weizen und Cola. Bei KM 15 gibt es zudem Gele (Dextro Energy Liquid Gel Orange & Lemon + Coffeine).

Eigenverpflegung

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

Abgabe: Information im Foyer zwischen Halle 3 und 2

06.04.2024: 10:00–18:00 Uhr

07.04.2024: 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 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. 11:30 Uhr. Die Ehrung des badenova Schülermarathons beginnt um 13:00 Uhr auf der Bühne in der SICK-ARENA. Bitte beachtet hierzu den Ausgang des Zeitplans am Veranstaltungswochenende.



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.



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 05.04.2024 online möglich. Namensänderungen können nicht mehr auf der Startnummer berücksichtigt werden.

Ab dem 06.04.2024 können alle Änderungen nur noch vor Ort am Um-/Nachmeldeschalter in Halle 3 gegen eine Gebühr erfolgen.

Öffnungszeiten des Um-/Nachmeldeschalters:

Samstag 06.04.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag 07.04.2024, 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, 06.04.2024, 12:00 – 18:00 Uhr
- Sonntag, 07.04.2024, 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:

07.04.2024, 07:30 – 17:00 Uhr



UMKLEIDEN & DUSCHEN

Euch stehen am 07.04.2024 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-, 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, 07.04.2024, 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 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.



SUPER SPARROW TRINKFLASCHE

In diesem Jahr könntet Ihr schon innerhalb Eurer Anmeldung unsere neue Trinkflasche bestellen. Hierfür erhaltet Ihr an Eurer Startnummer den entsprechenden Gutschein zum Einlösen am Stand von Super Sparrow. Dieser befindet sich direkt vor der Startnummernausgabe. Hier besteht selbstverständlich auch für alle anderen Läufer die Möglichkeit, die Flasche noch im Nachhinein zu erwerben -> Solange der Vorrat reicht.

DESIGN SUPER SPARROW TRINKFLASCHE



DESIGN LÄUFERSHIRT



GESAMTÜBERBLICK



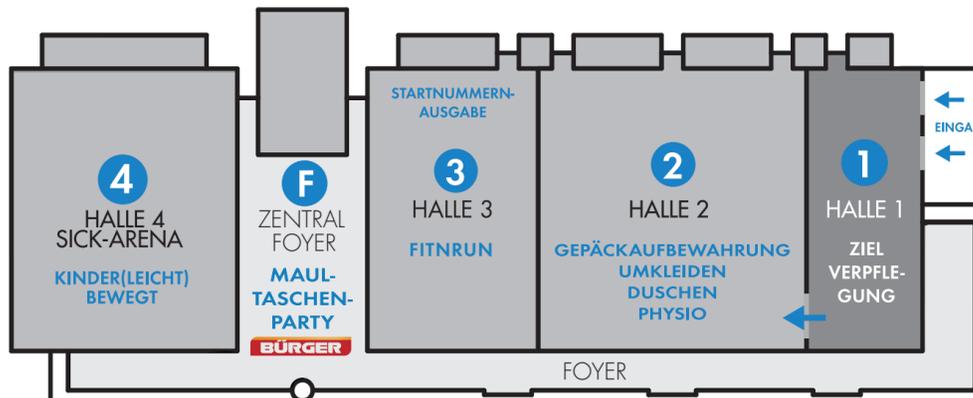
ENGESSESTRASSE

HERRMANN-MITSCH-STRASSE

WEITERE PARKPLÄTZE:

- XXXLutz Freiburg
- Cerdia
- 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