



07. APRIL 2024



STARTERINFORMATION IM RAHMEN DES



www.mein-freiburgmarathon.de/marathonstaffel



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 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 Füchle-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

10:10 Uhr: Marathonstaffel zusammen mit dem badenova Schülermarathon. Bitte findet Euch ca. 15 Minuten vor dem Start im Startbereich bzw. Eurem Startblock ein.



STARTNUMMER & ZEITMESSUNG

Jede Staffel erhält eine Staffelfeststellungsnummer mit Startnummernband, welche von Staffelfeststellungsmitglied zu Staffelfeststellungsmitglied 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 Staffelfeststellungsmitglied eine eigene Startnummer (ohne Chip) zur Befestigung auf dem Rücken, die der Position in der Staffel entspricht (z.B.: 123-1, 123-2, etc.).



WECHSELSTELLE

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



DISQUALIFIKATION

Disqualifiziert werden alle LäuferInnen, 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 (Dexo 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 bereitgestellt. 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.



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.



EHRUNG

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

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 - MAULTASCHENPARTY

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 & 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.

KLEIDERTRANSPORT

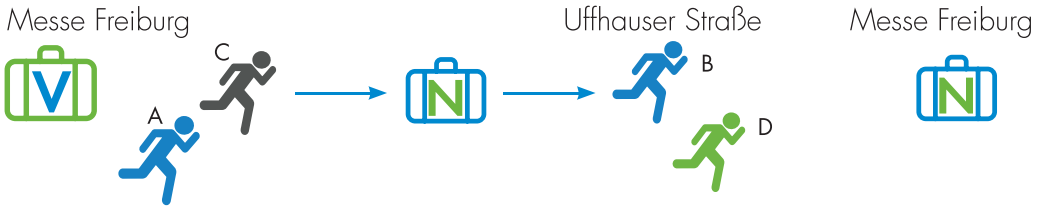
Wir empfehlen euch für Kleidung vor und nach dem Lauf einen separaten Rucksack oder ähnlichen vorzubereiten. Die folgende Vorgehensweise ist ein Tipp unsererseits.

- LÄUFER A und C gibt seinen „Vor-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ und LÄUFER B und D seinen „Nach-dem-Lauf-Kleiderbeutel“ vor dem Start in Halle 1 in der Messe Freiburg ab. Plant ausreichend Zeit für die Kleiderabgabe ein. Nach dem Lauf könnt ihr eure Kleiderbeutel bis 17:00 Uhr wieder abholen.

- LÄUFER A und C gibt seinen „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ mit der Trainings- und Schutzkleidung, die er nach dem Lauf tragen möchte, an Läufer B und D in der Wechselzone „Uffhauerstraße/Gehrenstraße“ weiter.

- LÄUFER B und D nimmt den „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ von Läufer A und C mit zur Wechselzone „Uffhauerstraße/Gehrenstraße“. Sein „Nach-dem-Lauf-Rucksack“ wird in der Messe Freiburg deponiert.

Bitte spricht unbedingt vorher nochmal in eurem Team ab, wie ihr vorgehen wollt.

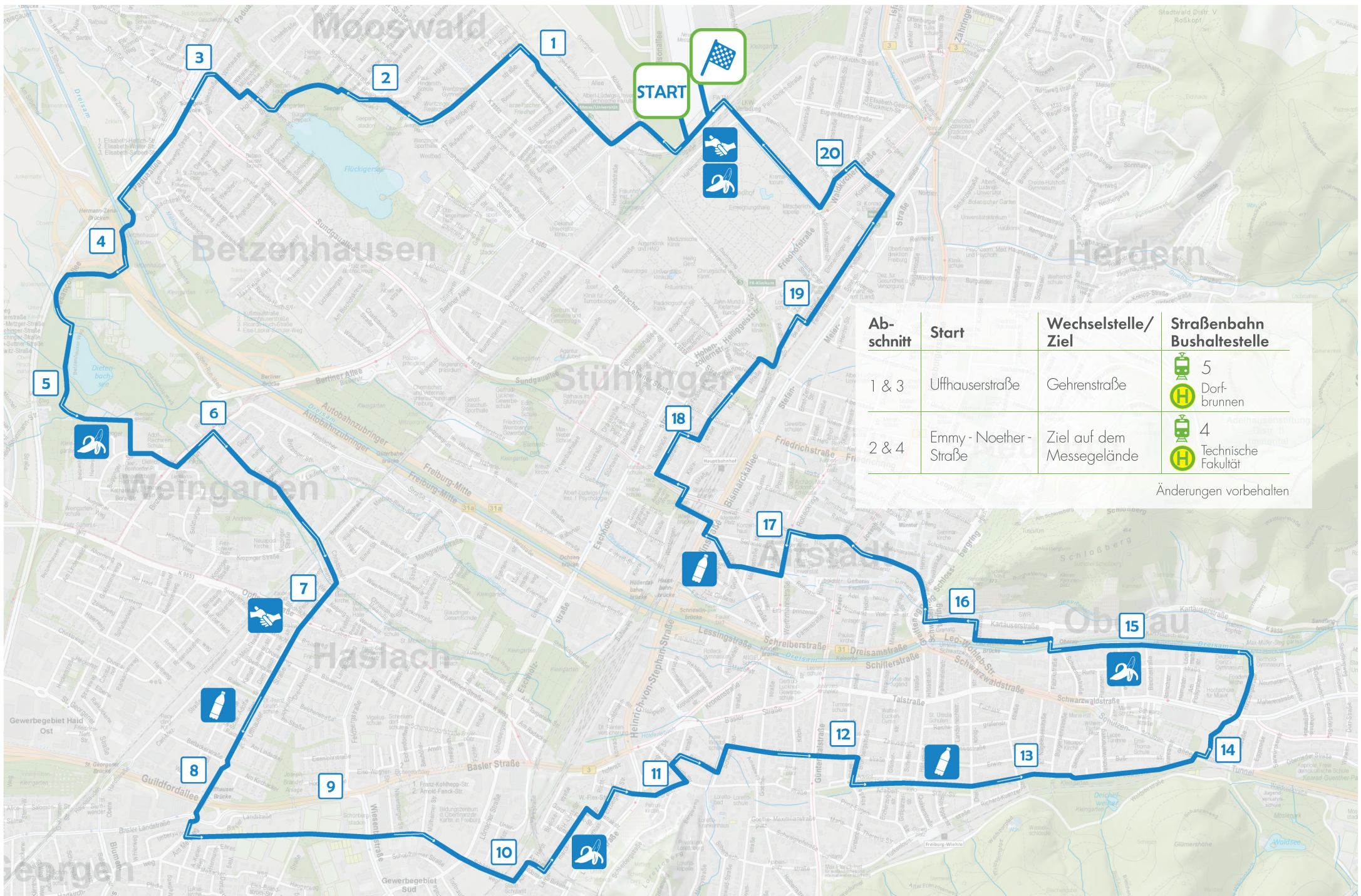


DESIGN SUPER SPARROW TRINKFLASCHE



DESIGN LÄUFERSHIRT





Ab-schnitt	Start	Wechselstelle/ Ziel	Straßenbahn Bushaltestelle
1 & 3	Uffhauerstraße	Gehrenstraße	5 Dorfbrunnen
2 & 4	Emmy - Noether - Straße	Ziel auf dem Messegelände	4 Technische Fakultät

Änderungen vorbehalten

Veranstalter



Gesundheitspartner



Partner & Sponsoren



Fotos: Baschi Bender



Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe GmbH & Co. KG
MEIN FREIBURG MARATHON
Neuer Messplatz 3 | 79108 Freiburg
Telefonzentrale: +49 721 18385-0
freiburg.marathon@fwm.de