

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 11. hella marathon nacht rostock

Bitte beachten Sie unsere letzten Informationen:

Startunterlagenausgabe

Diese befindet sich im historischen Rostocker Rathaus direkt am Neuen Markt – unserem Ziel.
Sie ist zu den folgenden Zeiten geöffnet:

Freitag, den 2.8.2013 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Sonnabend, den 3.8.2013 von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr (für alle Wettbewerbe).

Achtung: Es gibt **KEINE** Startnummernausgabe an der Mautstelle des Warnowtunnels
(Start Halbmarathon für Läufer und Walker)

Alle ordnungsgemäß gemeldeten Sportler sind in der Teilnehmerliste auf unserer Website
www.rostocker-marathon-nacht.com aufgeführt.

**Da wir die Startnummernausgabe „numerisch“ – also nach Nummern sortiert – durchführen,
schauen Sie bitte auf der Website vorab nach Ihrer Startnummer.**

Auch vor Ort hängen die Startnummernlisten aus. Zur Abholung genügt ein Ausweis – oder Ihre
Meldebestätigung.

Die Startnummer kann auch von einer anderen Person abgeholt werden. Dafür bitte der Person die
Meldebestätigung oder eine formlose Vollmacht mitgeben.

Nachmeldungen

Bei der hella marathon nacht rostock gibt es keine Teilnehmerbegrenzung.

Daher sind zu den folgenden Zeiten im Veranstaltungszentrum Rathaus am Neuen Markt Nachmeldungen
möglich:

Freitag, den 2.8.2013 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Sonnabend, den 3.8.2013 von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Startschüsse

18.00 Uhr	„Marathon und Marathon Staffel“	Neuer Markt
18.40 Uhr	„Schülerlauf“ (ca. 2,4 km)	Neuer Markt
19.30 Uhr	„Halbmarathon Walker“	Mautstelle Warnowtunnel
20.00 Uhr	„Halbmarathon Läufer“	Mautstelle Warnowtunnel

Startnummer

Bitte verwenden Sie die Startnummern folgendermaßen:

1x (groß) Brust, 1x (klein) Kleiderbeutel

Sicherheitsnadeln erhalten Sie bei der Startunterlagenausgabe.

Kleiderbeutel

Sie können Ihre eigene Sporttasche mit den darin verstaute Kleidern / Schuhen entweder direkt **im Ziel**
zur Aufbewahrung geben – oder **am Halbmarathon-Start** am dort postierten „Wikinger“- LKW abgeben.
Bitte kennzeichnen Sie Ihre Tasche in jedem Falle vorher mit Ihrem Kleiderbeutelabschnitt, der Ihnen
zusammen mit der Startnummer ausgehändigt wurde und befestigen Sie diesen mit zwei Sicherheitsnadeln
an Ihrer Tasche. Sie erleichtern uns die Taschenannahme dadurch enorm. Die Taschen werden vom
Halbmarathonstart zum Ziel gebracht, und können dort wieder abgeholt werden. **Die
Kleiderbeutelabgabe befindet sich unterhalb der „Arkaden“, rechts neben der Post am Neuen
Markt (siehe Lageplan im Programmflyer; dieser liegt Ihren Startunterlagen bei).**

Schiffs-Shuttle zum Start der Halbmarathon-Wettbewerbe

Vom Anleger „**Stadthafen, Am Speicher**“ – etwa 600 Meter vom Ziel am Neuen Markt entfernt - fahren
zwei Schiffe zum **Fähranleger „Oldendorf“**. Dieser ist etwa 1.100 Meter vom Startpunkt „Mautstelle /
Warnowtunnel“ entfernt.

Abfahrtszeiten: 17.45 Uhr und 18.00 Uhr

Der Shuttle ist für die Teilnehmer an den Halbmarathonwettbewerben kostenfrei (bitte Startnummer
vorzeigen). Bitte beachten Sie, dass nach 18.00 Uhr vom Veranstalter kein Transport zum Start mehr
erfolgen kann!

Eigene Anreise zum Start der Halbmarathon-Wettbewerbe

Sie können auch mit dem PKW zum Start fahren. Dazu steht ein großer Parkplatz kostenfrei an der Straße
„**Zum Südtor**“ (**Parkplatz Hauptzollamt**) zur Verfügung. Diesen erreichen Sie am besten über die BAB 19
und die B 105. Wir haben den Parkplatz sowohl bis zur AS Überseehafen, als auch im Anschluss daran
ausgeschildert.

Wichtige Hinweise für Marathon Staffelläufer

Alle 8 Läufer erhalten eine Startnummer, **aber nur der Zielläufer trägt den Zeitmesschip**. Die Wechselzonen befinden sich an den Anlegestellen der Warnowschiffe. Für die Wechsellpunkte haben wir die nachfolgenden Transporte vorgesehen. Wegen der unterschiedlichen Leistungsstärke in den Staffeln kann es teilweise zu Wartezeiten beim Rücktransport kommen.

	Läufer 1	Läufer 2	Läufer 3	Läufer 4	Läufer 5	Läufer 6	Läufer 7	Läufer 8
Streckenlänge	5,3 km	8,0 km	6,7 km	4,6 km	5,4 km	5,0 km	5,6 km	1,6 km

Start für den Läufer	Neuer Markt	Anleger Speicher	Anleger Gehlsdorf	Anleger Oldendorf	Anleger IGA-Park	Anleger Oldendorf	Anleger Gehlsdorf	Anleger Speicher
Anreise	zu Fuß	zu Fuß						zu Fuß
			18.00 Uhr Schiff	17.45 Uhr Schiff	17.45 Uhr Schiff	17.45 Uhr Schiff		
				18.00 Uhr Schiff	18.00 Uhr Schiff	18.00 Uhr Schiff		
							18.45 Bus	
							19.45 Bus	
Abfahrtsort mit Schiff			Stadthafen, Am Speicher (ca. 10 min. Fußweg vom Neuen Markt)					
Abfahrtsort mit Bus							Haltestelle Grubenstraße (gegenüber Speicher)	

Ziel für den Läufer	Anleger Speicher	Anleger Gehlsdorf	Anleger Oldendorf	Anleger IGA-Park	Anleger Oldendorf	Anleger Gehlsdorf	Anleger Speicher	Neuer Markt
Abreise	zu Fuß						zu Fuß	zu Fuß
		19.15 Uhr Bus				20.30 Uhr Bus		
			19.15 Uhr Schiff	19.45 Uhr Schiff	20.15 Uhr Schiff	21.00 Uhr Schiff		
			20.15 Uhr Schiff	20.30 Uhr Schiff	21.00 Uhr Schiff	21.35 Uhr Schiff		
Abfahrtsort mit Schiff			Anleger	Anleger	Anleger	Anleger		
Abfahrtsort mit Bus		Fährstr. / Ecke Landreiterstr. (ca. 5 min. vom Zielort)				Fährstr. / Ecke Landreiterstr. (ca. 5 min. vom Zielort)		

Zeitmessung

Wir verwenden einen kleinen Plastikkarten-Chip (den sog. BMS-Chip), der mit dem Schnürsenkel **ausschließlich am Laufschuh** zu befestigen ist. Nur so kann Ihre Laufzeit ordnungsgemäß erfasst werden. Nach dem Lauf muss der Chip im Nachzielbereich abgegeben werden. Bei Nicht-Abgabe müssen wir Ihnen den Chip mit 15,00 Euro in Rechnung stellen.

Strecken

Die Strecken sind nach IAAF- / AIMS-Regeln vermessene 21,0975 km Point-to-Point-bzw. 42,195 km Rundkurse. Jeder Kilometer ist markiert. „Die Halbmarathon-Kilometer sind aus technischen Gründen um 97,5 Meter versetzt. Wir haben eine gemeinsame Ziellinie und möchten dennoch nur einen Satz KM-Schilder aufstellen. Somit ist der erste KM 97,5 Meter zu kurz und der letzte 97,5 Meter zu lang.“

Die Strecke ist durch Ordner gesichert und auf dem Boden mit weißem Markierungsspray gekennzeichnet. Darüber hinaus weisen Streckenschilder mit dem Warnowtunnelmaskottchen OSKAR den Weg. Den aktuellen Streckenverlauf finden Sie auf unserer Website www.rostocker-marathon-nacht.com.



Streckenverpflegung

Auf der Strecke erwarten Sie 16 hella Erfrischungspunkte mit hella naturell (stilles Wasser). Zusätzlich werden im Abstand von ca. 5 km hella AKTIV (isotonisch) und Bananen angeboten (ab KM 10). Im Ziel wartet das erfrischende hella Sortiment mit 5 leckeren Sorten auf Sie. Zusätzlich werden Bananen und Äpfel gereicht.

Duschen

Kostenlose Duschen befinden sich am Neuen Markt unmittelbar eingangs der Langen Straße (siehe Lageplan). Allerdings nur mit begrenzter Kapazität. Bitte denken Sie an die nachfolgenden Läufer.

Toiletten

Es steht Ihnen auf dem Neuen Markt in unmittelbarer Nähe zum Zielbereich ein großer 16er Toilettencontainer neben dem Duschcontainer zur Verfügung. Dort befindet sich auch eine Handwaschstelle. Auf der Strecke finden Sie Mobiltoiletten an allen hella Erfrischungs- und Verpflegungspunkten sowie im Startbereich „Halbmarathon“ an der Mautstelle des Warnowtunnels.

Zug- und Bremsläufer (Pacemaker)

Wir haben auch in diesem Jahr für den Marathon wieder „Zug- und Bremsläufer“, die Sie zuverlässig und gleichmäßig zu Ihrer Wunschzeit – 3:29 Std, 3:59 Std, 4:29 Std. - geleiten. Sie haben jeweils einen großen CEP-Luftballon mit Angabe der Zielzeit dabei. Außerdem tragen alle Pacemaker leuchtend grüne CEP-Shirts und CEP-Strümpfe mit der jeweiligen Zielzeit.

Ergebnisse

Vorläufiger Ergebnisdienst im Internet unter www.rostocker-marathon-nacht.com ca. 3 Stunden nach Veranstaltungsende. Darüber hinaus erscheint eine Sonderbeilage der Ostsee-Zeitung mit den Sofort-Ergebnissen am Montag, den 5. August 2013. Unabhängig davon gilt eine technische Einspruchsfrist von drei Tagen. Diese endet am Mittwoch, den 7. August 2013, 24.00 Uhr. Die offiziellen Ergebnisse mit Urkundendownload finden Sie nach Ablauf der Einspruchsfrist auf unserer Website.

Soforturkunden

Für 1,00 Euro können Sie sich im Rathaus eine schöne Soforturkunde ausdrucken lassen.

Siegerehrungen

Die Siegerehrungen finden auf dem Neuen Markt, unmittelbar vor der Veranstaltungsbühne, statt. (jeweils Platz 1 – 3)

19.30 Uhr „Schülerlauf“	(alle Teilnehmer)
22.15 Uhr „Marathon“ (m/w)	„Marathon Staffel“ und „Marathon Schulstaffel“ (gesamt)
23.15 Uhr „Halbmarathon Läufer“ (m/w)	„Halbmarathon Walker“ (m/w)

Auf Grund der Vielzahl unserer Wettbewerbe bitten wir um Verständnis, dass wir keine Altersklassenehrungen durchführen können.

Medizinische Betreuung und Massage

Der DRK-Kreisverband Rostock e.V. sowie Masseur der privaten beruflichen Schule ecolea gewährleisten entlang der Strecke sowie im Start- und Zielbereich eine fachgerechte und zuverlässige medizinische und physiotherapeutische Betreuung.

Begleiter

Wir bitten darum, auf das Begleiten der Läufer/Walker mit dem Fahrrad (oder anderen Fortbewegungsmitteln) aus Sicherheitsgründen zu verzichten. Dies ist formell auch untersagt – allerdings können wir die Einhaltung dieses Verbotes nicht kontrollieren. Wenn Sie Ihre Angehörigen an der Strecke anfeuern oder zum Start am Warnowtunnel begleiten möchten, können Sie die Fahrgastschiffe zum Preis von 5,00 Euro pro Einzelfahrt benutzen. Achtung: Begrenzte Kapazität – Läufer werden „zuerst“ (vorrangig) befördert.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme bei der 11. hella marathon nacht rostock. Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Streckenkurs.

Ihr und Euer hella marathon nacht rostock Team