

# Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 13. 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 31.7.2015 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Sonnabend, den 1.8.2015 von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr (für alle Wettbewerbe).

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

**Bitte bringen Sie zur Abholung der Startunterlagen die Teilnahmebestätigung (E-Mail vom 29. Juli) mit – „Wichtige Teilnehmerinformationen“ - oder zeigen Sie die E-Mail auf dem Handy/Smartphone vor.**

Die Startunterlagen können auch von einer anderen Person abgeholt werden. Dafür bitte der Person die Teilnahmebestätigung 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 31.7.2015 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
Sonnabend, den 1.8.2015 von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr

## Startschüsse

16.00 Uhr	„Schülerlauf“ (ca. 1,9 km)	Neuer Markt
18.00 Uhr	„Marathon und Marathon Staffel“	Neuer Markt
19.07 Uhr	„Rostocker 7“	Neuer Markt
19.30 Uhr	„Halbmarathon Walker“	Mautstelle Warnowtunnel
19.55 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 verstauten 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. Sie erreichen diese mit unserem Shuttleverkehr per Schiff oder Bus. Wegen der unterschiedlichen Leistungsstärke in den Staffeln kann es teilweise zu Wartezeiten beim Rücktransport kommen. Der Fahrplan des Shuttleverkehrs ist Ihnen per E-Mail gesendet worden und liegt außerdem Ihren Startunterlagen bei.

## 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 OSCAR den Weg. Den aktuellen Streckenverlauf finden Sie auf unserer Website [www.rostocker-marathon-nacht.com](http://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 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 CEP-Shirts und CEP-Strümpfe.

## Ergebnisse

Vorläufiger Ergebnisdienst im Internet unter [www.rostocker-marathon-nacht.com](http://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 3. August 2015. Unabhängig davon gilt eine technische Einspruchsfrist von drei Tagen. Diese endet am Mittwoch, den 5. August 2015, 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)

17.00 Uhr „Schülerlauf“ (alle Teilnehmer)

20.10 Uhr „Rostocker 7“ (m/w)

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 13. hella marathon nacht rostock. Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Streckenkurs.**

**Ihr und Euer hella marathon nacht rostock Team**

Stand: 29.07.2015 (Änderungen vorbehalten)