

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der 14. 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 05.08.2016 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Sonnabend, den 06.08.2016 von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr (für alle Wettbewerbe).

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

Bitte bringen Sie zur Abholung der Startunterlagen dieses Schreiben mit (oder zeigen Sie es auf dem Handy/Smartphone vor).

Gern können Sie die Startunterlagen anderer Teilnehmer mit abholen. Bitte bringen Sie dazu deren Teilnahmebestätigung oder diese Email mit.

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 05.08.2016 von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Sonnabend, den 06.08.2016 von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Startschüsse

16.00 Uhr	„Schülerlauf“ (2 Runden à ca. 900 m)	Neuer Markt
18.00 Uhr	„Marathon und Marathon Staffel“	Neuer Markt
19.07 Uhr	„Rostocker 7“	Neuer Markt
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 (unterhalb der „Arkaden“, rechts neben der Post am Neuen Markt)** 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.

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, 18.00 Uhr und 18.15 Uhr

Der Shuttle ist für die Teilnehmer an den Halbmarathonwettbewerben kostenfrei (bitte Startnummer vorzeigen). Bitte beachten Sie, dass nach 18.15 Uhr vom Veranstalter kein Transport zum Start mehr erfolgen kann!

Ein „Notbus“ fährt um 18.45 Uhr zu den Stationen Gehlsdorf und Oldendorf.

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.

Den Fahrplan zum Shuttleverkehr finden Sie hier: <https://www.rostocker-marathon-nacht.com/marathonstaffel/>

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 stellen 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 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.



Streckenverpflegung

Auf der Strecke erwarten Sie 14 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 Handwaschstation. 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.

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 8. August 2016. Unabhängig davon gilt eine technische Einspruchsfrist von drei Tagen. Diese endet am Mittwoch, den 10. August 2016, 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“

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)

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. gewährleisten entlang der Strecke sowie im Start- und Zielbereich eine fachgerechte und zuverlässige medizinische Betreuung. Darüber hinaus haben wir im Ziel ein Massagezelt der privaten beruflichen Schule ecolea.

Begleiter

Wir bitten darum, auf das Begleiten der Läufer mit dem Fahrrad (oder anderen Fortbewegungsmitteln) aus Sicherheitsgründen zu verzichten. Dies ist formell auch untersagt – allerdings können wir die Einhaltung dieses Verbotes nicht kontrollieren. Die Durchfahrt mit dem Fahrrad durch den Warnowtunnel ist in jedem Fall nicht möglich.

Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme bei der 14. hella marathon nacht rostock. Bleiben Sie gesund und freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Streckenkurs.

Ihr und Euer hella marathon nacht rostock Team

Stand: 02.08.2016 (Änderungen vorbehalten)

