

TEILNEHMERINFORMATION

12. Herbolzheimer Gänslauf 21.7.2018

Anfahrt und Parken

Herbolzheim liegt im unteren Jagsttal. Auf halber Strecke zwischen Bad Friedrichshall und Möckmühl kann man es über die L1096 erreichen. Für Fernreisende bieten sich die Abfahrten der Autobahn A81 in Möckmühl oder Neuenstadt oder der A6 in Bad Rappenau oder Neckarsulm an. Die Veranstaltung (Start/Ziel, Parkplätze) ist auf dem Sportgelände in 74861 Herbolzheim an der Jagst Nähe Ortseinfahrt aus Richtung Untergriesheim her kommend. Exakte Adresse fürs Navi:

74861 Neudenu-Herbolzheim, Untergriesheimer Strasse 15

Die Zufahrt zu den Parkplätzen befindet sich direkt bei der Einfahrt zum Sportheim TSV Herbolzheim; hier ist die Beschilderung zu beachten und dem Einweisungspersonal zu folgen. Aus Gründen des Umweltschutzes sind die Läufer aufgerufen Fahrgemeinschaften zu bilden.



Umkleiden, Toiletten, Sporttaschenabgabe, Duschen

In der Sporthalle und im Sportheim des TSV Herbolzheim stehen für Männer/Frauen getrennt: Umkleidemöglichkeiten, Duschen mit warmem Wasser und WCs zur Verfügung. Sportheim und Sporthalle befinden sich Nähe der Ortseinfahrt Herbolzheim von Untergriesheim her kommend. Die kostenlose Sporttaschenaufbewahrung befindet sich in der Sporthalle neben der Startnummernausgabe (bitte Beschilderung beachten). Hier können von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr die Sporttaschen abgegeben werden.

Zeitnahme: Startnummern mit Zeitnahmechip (Einwegchip)

Die Teilnahme an den Wettbewerben ist nur mit der gültigen Startnummer zugelassen. Alle Läufe, außer Kinderlauf, werden mit einem modernen elektronischen Zeitnahmesystem ausgetragen. Die Startnummer enthält den Zeitnahmechip und ist am 20.07.2018 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr oder am 21.07.2018 von 16:00 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start des jeweiligen Wettbewerbs in der Sporthalle Herbolzheim am Anmeldeschalter abzuholen. Die persönliche Startnummer darf nicht vertauscht/verwechselt werden und ist gut sichtbar vorne am Shirt anzubringen. Jedem Läufer wird mit der Startnummer ein, dort eingebauter persönlicher Einweg-Zeitnahmechip ausgehändigt. Mit diesem Chip wird die Nettozeit jedes Läufers ermittelt. Die Zeitnahme startet individuell für jeden Läufer erst dann, wenn er am Start die Matte überquert. Die Nettozeit wird für jeden im Zieleinlauf beim Überqueren der Zeitnahmematte gestoppt und digital erfasst. Die Startnummer ist am Laufshirt gut sichtbar vorne anzubringen. Nicht knicken; flach anbringen. Sicherheitsnadeln hierzu gibt es in der Sporthalle. Keine Chips anderer Hersteller verwenden! Ohne im Ziel korrekt angebrachten Startnummer keine Wertung und keine Zeitnahme!

Abendlauf mit Fest auf dem Sportgelände

Nehmt Euch für diesen Abend nichts mehr vor...!

Die Läufe werden samstagsabends ausgetragen. Rund um das Sportgelände wird es bis in die Nacht hoch hergehen. Der Förderverein des Musikvereins Herbolzheim veranstaltet für den Gänslauf ein Sommerabendfest mit speziellem Flair. Die Läufer und Gäste werden mit genügend frischem Fassbier, einer breiten Auswahl von Getränken und warmen Speisen zu moderaten Preisen versorgt. Gemeinsam werden wir mit den Freunden des Gänslaufs in gemütlicher Atmosphäre den Laufsport feiern.

AUSGABE STARTNUMMERN und NACHMELDUNG



Freitag, 20. Juli 2018

18:00 Uhr- 20:00 Uhr Ausgabe Startunterlagen und Nachmeldung alle Läufe

Samstag, 21. Juli 2018

16:00 Uhr- 30 Minuten vor jeweiligen Start Nachmeldung + Ausgabe Startnummer und Zeitnahmechips

STARTS der Läufe

Samstag, 21. Juli 2018

17:30 Uhr Starts Kinderläufe (Jahrg. 2017 bis 2011)

18:30 Uhr Starts 1400 m Schülerläufe
1. Start: Knaben
2. Start: Mädchen

19:00 Uhr Start 10 km Lauf "Gänslauf"

19:20 Uhr Start 5 km „Jagstlauf“

SIEGEREHRUNGEN auf dem Fest (Sportgelände)

20:30 Uhr Siegerehrungen 1400 m Schülerläufe

21:00 Uhr Siegerehrungen 5 km, 10 km Schnellste Teams

21:30 Uhr 10 km Ortsmeister



Nach den Siegerehrungen, ab 21:30 Uhr gibt's was für die Ohren. Auf dem Fest spielt live die Coverband (Rock, Pop) Nachtttram; aus München. (Eintritt frei)

Verhaltensregeln und Teilnahmebedingungen

Für die Daten und Bilder von allen Teilnehmern, die vom Veranstalter erfasst werden, entstehen keinerlei Besitzansprüche und dürfen vom Veranstalter jederzeit veröffentlicht und weitergeleitet werden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden jeglicher Art und bei Diebstahl. Ein ausreichender Trainingszustand des Teilnehmers wird vorausgesetzt.

Die Organisation weist ausdrücklich auf die Einhaltung der nachfolgenden **Verhaltensregeln für Volksläufe bei Hitze** hin: (siehe letzte Seite)

Die Starts und das Start-/Zielgebiet

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt! Die veröffentlichten Startzeiten werden definitiv und exakt eingehalten! Auf Nachzügler kann aus technischen und organisatorischen Gründen nicht gewartet werden.

Start und Ziel ist für alle Wettkämpfe, außer Kinderläufe, direkt vor der Herbolzheimer Sporthalle auf dem Sportgelände des TSV Herbolzheim.

Startaufstellung / Startblöcke beim Hauptlauf 10 km:
Aus Sicherheitsgründen erfolgt der Start in zwei Startblöcken. Diese sind mit einer gestrichelten Linie auf dem Boden markiert. Läufer die eine erwartete Zielzeit von 50 Minuten oder schneller haben, postieren sich für den Start im vorderen Startblock A; alle langsameren Läufer im hinteren Startblock B.

Die Kinderläufe ohne Wertung (Jahrgang 2011 und jünger)

Für die Kinder der Jahrgänge von 2017 bis 2011 gibt es um 17:30 Uhr die Kinderläufe als Sportplatzrunde auf dem Fußballplatz des TSV Herbolzheim. Die Kinder nehmen entsprechend ihrem Jahrgang an einem der 4 Läufe (getrennt nach Mädchen und Knaben) teil. Die Kinderläufe erfolgen ohne Ermittlung der Reihenfolge des Einlaufs der Teilnehmer. Es handelt sich hierbei nun um eine freie Laufrunde, an der die Kleinen mit viel Spaß ohne jeglichen Druck teilnehmen können. Jedes teilnehmende Kind ist Sieger und erhält eine Medaille. Die Kinder werden entsprechend der Farbmarkierung auf ihrer Startnummer aufgerufen. Es ist darauf zu achten, dass sich die Kinder für die Sportplatzrunde spätestens ab 17:25 Uhr auf dem Sportplatz aufhalten. Der letzte Lauf wird spätestens um 18:00 Uhr beendet sein.

Weitere inklusive Dienstleistungen

Der kostenlose Massageservice der Praxis Unger erfrischt im Ziel die müden Beine. An 4 Stellen auf der Strecke gibt es frisches Wasser. Im Ziel warten auf die Wettkämpfer kühle Getränke und kostenloses frisches Obst.

Ergebnisse und weitere Informationen/Bilder

Stets aktuelle Infos rund um den Gänslauf, alle Ergebnisse und aktuelle Bilder nach dem Lauf sind unter www.gaenslauf.de abzurufen. In den folgenden Tagen werden hier Bilder und Impressionen veröffentlicht.

Unter www.facebook.com/Gaenslauf

ist der Gänslauf auch auf  Facebook vertreten.

ALTERSKLASSEN und JAHRGANGS- BESCHRÄNKUNG



Kinderläufe (Sportplatzrunde) für Jahrgänge 2017 bis 2011

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m für Jahrgänge 2006 bis 2010

M/W 2010
M/W 2009
M/W 2008
M/W 2007
M/W 2006

Jagstlauf 5 km für Jahrgänge 1900 bis 2007

keine Altersklassen

Sonderwert. Jugend M/W für die Jahrgänge 2000 - 2007

Gänslauf 10 km für Jahrgänge 1900 bis 2005

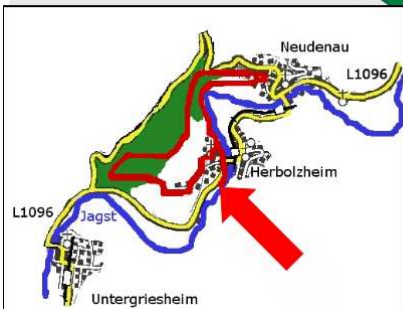
Altersklasse	Jahrgänge
M/W JGD	1999 - 2005
M/W HKL	1989 - 1998
M/W 30	1979 - 1988
M/W 40	1969 - 1978
M/W 50	1959 - 1968
M/W 60	1949 - 1958
M/W 70	1900 - 1948

weitere PKW Parkplätze
auf dem Gelände
Grundschule Herbolzheim

Lageplan 12. Gänslauf 21.7.2018

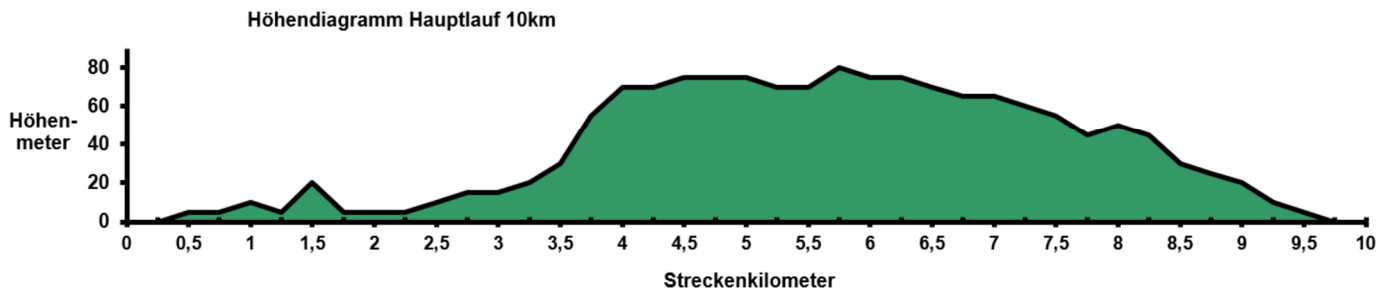
74861 Neudenu-Herbolzheim
Untergriesheimer Straße 15

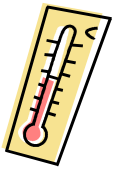
Disziplin	Startpunkt	Startzeit
Kinderlauf	Fußballplatz	17:30 Uhr
1400 m Schülerlauf	Sporthalle	18:30 Uhr
10 km Gänslauf	Sporthalle	19:00 Uhr
5 km Jagstlauf	Sporthalle	19:20 Uhr



HÖHENDIFFERENZ

10 km Gänslauf





Verhaltensregeln für Volksläufe bei Hitze



Im Fall hoher Temperaturen ab ca. 30 °C Außentemperatur beim Gänslauf sind folgende Verhaltensregeln einzuhalten:

Trinken! Trinken! Trinken!



- Trinke in der Stunde vor und bis kurz vor dem Lauf ausreichend (Mineral-/)Wasser. Du erkennst eine gute Bewässerung Deines Körpers an hellem Urin, fast ohne Gelbfärbung.
- Trinke während dem Lauf an jeder (!) der 4 Wasserstellen. Auch dann wenn du keinen Durst hast!
- Trinke gleich nach dem Zieleinlauf genügend Wasser oder Fruchtsaftschorle

Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnencreme



- Wasserfeste Sonnencreme ist ein guter Sonnenschutz
- Du kannst für die Kühlung Deines Kopfes einen kleinen nassen Schwamm mitnehmen
- Helle, leichte, gut belüftete Laufmützen schützen vor der Sonne. Für die Wärmeabgabe des Kopfes kannst Du im Schatten die Mütze abnehmen

Optimale Kühlung vor und nach dem Lauf



- Halte dich möglichst lange vor dem Lauf kühl, z.B. stehe nur im Schatten, bei extremer Hitze kannst du auch vor dem Lauf kalt duschen.
- Kühle nach dem Zieleinlauf langsam herunter. Gehe in den Schatten, lasse Wasser über Deine Arme laufen

Langsamer Laufen ist normal!



- Trete nur an den Start, wenn du körperlich fit, gesund und ausreichend trainiert bist.
- Es ist normal, dass Du (wie alle anderen Läufer auch!) bei Hitze eine verminderte Leistungsfähigkeit hast. Beginne langsam! Wenn Dir die Hitze zu schaffen macht: Reduziere weiter Deine Geschwindigkeit!
- Treten Kopfschmerzen, leichter Schwindel, Magenprobleme oder Frieren auf, breche den Wettkampf ab und halte an, suche Schatten, gehe langsam! Melde Dich bei einem Helfer!

