

TEILNEHMERINFORMATION

11. Herbolzheimer Gänslauf 23.7.2017

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.

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 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr die Sporttaschen abgegeben werden.

Zeitnahme: Startnummern und Zeitnahmechip (Einwegchip)

Die Teilnahme an den Gänslauf-Wettbewerben ist nur mit der gültigen Startnummer zugelassen. Alle Läufe, außer der 400 m Kinderlauf, werden mit einem elektronischen Zeitsystem ausgetragen. Die Startnummer ist zusammen mit dem Zeitnahmechip am 22.07.2017 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr oder am 23.07.2017 von 9:00 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 zusammen mit der Startnummer ein spezieller, in die Startnummer eingebauter Zeitnahmechip ausgehändigt. Mit diesem Chip werden die Nettozeiten ermittelt.

Die Zeitnahme startet individuell für jeden Läufer erst dann, wenn er am Start die Matte überquert. Die Nettozeit wird für jeden Läufer im Zieleinlauf beim Überqueren der Zeitnahmematte gestoppt und digital erfasst. Die Startnummer ist auf dem Laufshirt gut sichtbar vorne anzubringen. Nicht knicken; flach anbringen. Sicherheitsnadeln hierzu befinden sich auf den Tischen in der Sporthalle. Der Einwegchip für die persönliche Zeitnahme befindet sich in der Startnummer! Keine Chips anderer Hersteller verwenden! Ohne im Ziel korrekt angebrachten Startnummer keine Wertung und keine Zeitnahme!

AUSGABE STARTNUMMERN und NACHMELDUNG



Samstag,	22. Juli 2017
15:00 Uhr- 17:00 Uhr	Ausgabe Startunterlagen und Nachmeldung alle Läufe
Sonntag,	23. Juli 2017
9:00 Uhr- 30 Minuten vor jeweiligen Start	Nachmeldung + Ausgabe Startnummer und Zeitnahmechips

STARTS der Läufe

Sonntag,	23. Juli 2017
09:00 Uhr	Start 1400 m Schülerlauf (Knaben)
09:15 Uhr	Start 1400 m Schüler- lauf (Mädchen)
09:30 Uhr	Start 10 km Lauf "Gänslauf"
09:50 Uhr	Start 5 km „Jagstlauf“
11:30 Uhr	Start 400 m Kinderlauf (Knaben)
11:45 Uhr	Start 400 m Kinderlauf (Mädchen)

SIEGEREHRUNGEN

12:00 Uhr	Siegerehrungen 5 km, 10 km Schnellste Teams
-----------	---

AUF DEM DORFFEST:

14:00 Uhr	10 km Ortsmeister
14:15 Uhr	Siegerehrungen 1400 m Schülerläufe

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 400 m Kinder, 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 400m-Kinderläufe (Jahrgang 2010 und jünger)

Für die Kinder der Jahrgänge von 2016 bis 2010 gibt es die 400 m Kinderläufe ab 11:30 Uhr. Die Kinder nehmen entsprechend ihrem Jahrgang an einem der 4 Läufe (getrennt nach Mädchen und Knaben) teil.

Die Kinderläufe finden ausschließlich auf dem Fußballplatz des TSV Herbolzheim statt. Die Kinder werden entsprechend der Farbmarkierung auf ihrer Startnummer aufgerufen. Es ist darauf zu achten, dass sich die Kinder für den 400 m - Lauf spätestens ab 11:25 Uhr auf dem Sportplatz aufhalten. Der letzte Lauf wird spätestens um 12:00 Uhr beendet sein. Jedes teilnehmende Kind erhält direkt nach dem Zieleinlauf eine Medaille.

Die 400 m Kinderläufe auf dem Sportplatz 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. Eine Siegerehrung (1./2./3. Platz) für die 400 m - Läufe wird nicht mehr ausgetragen.

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 können unter www.gaenslauf.de abgerufen werden.

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 400 m

für Jahrgänge 2016 bis 2010

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m

für Jahrgänge 2003 bis 2008

M/W 2009
M/W 2008
M/W 2007
M/W 2006
M/W 2005

Jagstlauf 5 km

für Jahrgänge 1900 bis 2006

keine Altersklassen

Sonderwert. Jugend M/W
Jahrgänge 1999 - 2005

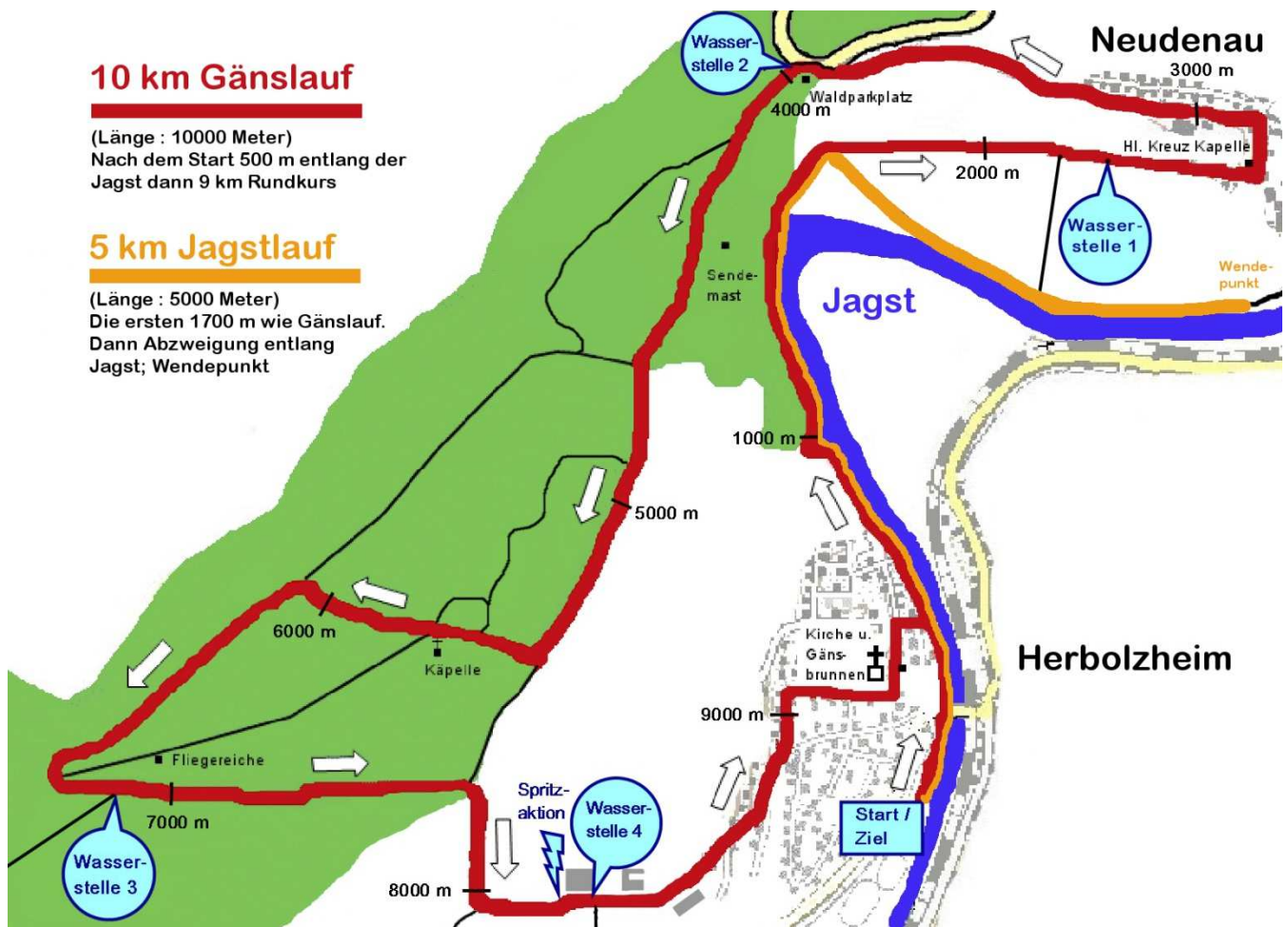
Gänslauf 10 km

für Jahrgänge 1900 bis 2004

Altersklasse	Jahrgänge
M/W JGD	1998 - 2004
M/W HKL	1988 - 1997
M/W 30	1978 - 1987
M/W 40	1968 - 1977
M/W 50	1958 - 1967
M/W 60	1948 - 1957
M/W 70	1900 - 1947

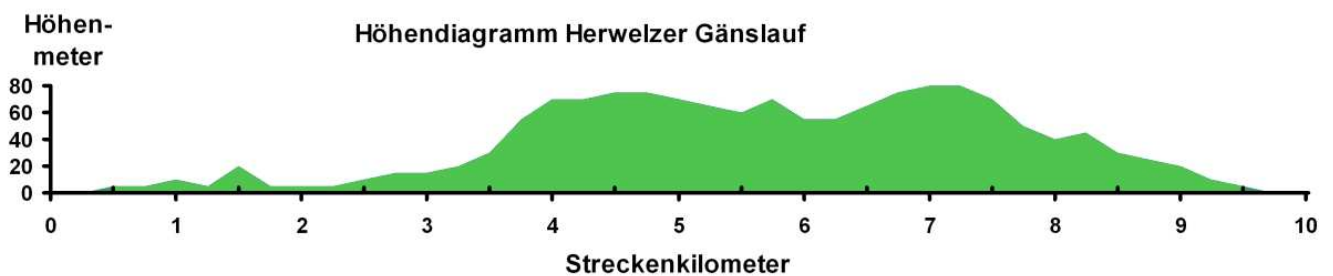
STRECKENPLAN

10 km Gänslauf und 5 km Jagstlauf



HÖHENDIFFERENZ

10 km Gänslauf

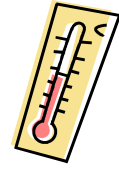


LAGEPLAN





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!

