

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

- a) Datenschutz – Einwilligung (siehe nächste Seite) und
- b) **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 2012 und jünger)

Für die Kinder der Jahrgänge von 2018 bis 2012 gibt es um 11:30 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 11:25 Uhr auf dem Sportplatz aufhalten. Der letzte Lauf wird spätestens um 12:00 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 2012 bis 2018

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m für Jahrgänge 2007 bis 2011

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

Jagstlauf 5 km für Jahrgänge 1900 bis 2008

keine Altersklassen

Sonderwert. Jugend M/W für die Jahrgänge 2001 - 2008

Gänslauf 10 km für Jahrgänge 1900 bis 2006

Altersklasse	Jahrgänge
M/W JGD	2000 - 2006
M/W HKL	1990 - 1999
M/W 30	1980 - 1989
M/W 40	1970 - 1979
M/W 50	1960 - 1969
M/W 60	1950 - 1959
M/W 70	1900 - 1949

*** Die Teilnahme jüngerer oder älterer Läufer außerhalb des Jahrgangsintervalls der Wettbewerbe ist nicht möglich ***

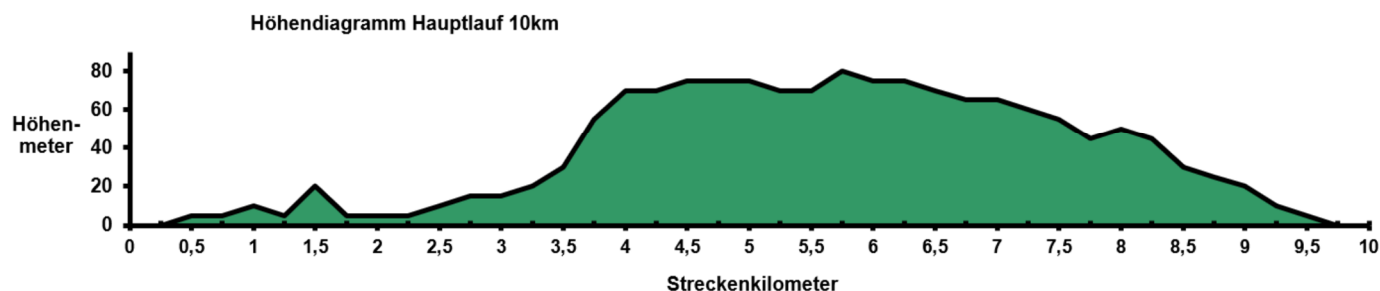
Erklärung und Einwilligung Datenschutz

Die Teilnehmer willigen durch ihre Anmeldung und Teilnahme den nachfolgenden Haftungsausschluss und Datenschutzvereinbarungen ein:

Mit meiner Anmeldung- und Teilnahme am 13. Gänslauf erkenne ich die Ausschreibung und Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- oder Sachschäden jeder Art an. Dies gilt auch für abhanden gekommene Werte u. Sachen. Ich werde weder gegen den Veranstalter, seine Vertreter und Beauftragten noch die Sponsoren des Laufes und deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme am Lauf entstehen können. Ich erkläre, dass ich gesund bin und für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe. Ich bin damit einverstanden, dass ich aus dem Rennen genommen werde, wenn die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung besteht. Ich bin damit einverstanden, dass die von mir in Zusammenhang mit meiner Teilnahme gemachten Fotos und Filmaufnahmen in Werbung, Büchern, fotomechanische Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Bei Nichtantritt, Ausfall der Veranstaltung oder Unterbrechung durch höhere Gewalt habe ich keinen Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes. Ich willige ein, dass meine persönliche Daten (Zeitpunkt der Registrierung, Nachname, Vorname, Geburtsjahr / Jahrgang, Geschlecht, Wohnort, Verein / Team (nur falls angegeben), Wettbewerb, Startnummer, Startgeld bezahlt ja/nein (nur für die kostenpflichtigen Läufe über 5 km u. 10 km), Laufzeit) mittels moderner Datenverarbeitungsanlagen verarbeitet werden und in der Starter- und Ergebnislisten veröffentlicht werden.

Meine Daten werden maschinell gespeichert und zum Zweck der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet und 365 Tage nach dem Event gelöscht. Für diese Online-Anmeldung werden meine eingegebenen Daten verschlüsselt über eine sichere Internetverbindung zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet an den beauftragten Dienstleister "race result AG, Joseph-von-Fraunhofer-Str. 11, D-76327 Pfinztal Germany" übertragen. Meine Daten (Speicherung und Übertragung) werden im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt und, mit Ausnahme der race result AG und im Fall 10 km - Lauf dem Drei-Flüsse-Cup, nicht an Dritte weitergegeben. Mir ist bekannt, dass ich der Weitergabe meiner personenbezogenen Daten gegenüber dem Veranstalter schriftlich (Postadresse der Voranmeldung) oder E-Mail (orgateam(at)gaenslauf.de) widersprechen kann. Des Weiteren akzeptiere ich die auf www.gaenslauf.de abrufbare Gänslauf-Datenschutzerklärung!

HÖHENDIFFERENZ 10 km Gänslauf

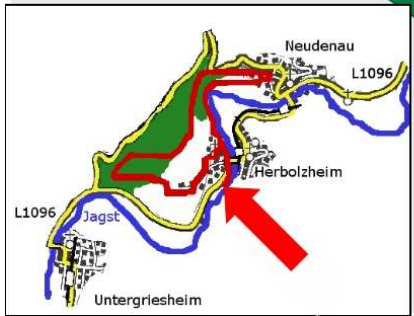


weitere PKW Parkplätze
auf dem Gelände
Grundschule Herbolzheim

Lageplan 13. Gänslauf 21.7.2019

74861 Neudenu-Herbolzheim
Untergriesheimer Straße 15

Disziplin	Startpunkt	Startzeit
1400 m Schülerlauf	Sporthalle	9:30 Uhr
10 km Gänslauf	Sporthalle	10:00 Uhr
5 km Jagstlauf	Sporthalle	10:20 Uhr
Kinderlauf	Fußballplatz	11:30 Uhr





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!