

# WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR ALLE TEILNEHMER – 22. April 2018



## **Willkommen zum „5. Harztor-Lauf“ im wunderschönen Südharz!**

Du hast Dich für den Harztor-Lauf angemeldet und wir freuen uns sehr auf Dich. Damit es für Dich und alle anderen Teilnehmer\*innen ein schönes und sportliches Fest wird, haben wir Dir hier ein paar Informationen zusammengestellt. Sie sollen Dir helfen, Dich zurechtzufinden und Deine vielleicht vorhandenen Fragen zu beantworten. Zögere aber bitte nicht, unsere an ihren schwarzen Jacken mit der Rücken-Aufschrift „ORG-TEAM“ erkennbaren Supervisor anzusprechen. Alle anderen Helfer erkennst Du an ihren Neonwesten.

## **Registrierung und Startnummern**

Das Team von „hucke timing“ registriert alle Anmeldungen und nummeriert diese durch. Am 17. April 2018 teilt man dann allen angemeldeten Läuferinnen und Läufern ihre jeweiligen Startnummern zu. Man kann dann schon an den Startnummern erkennen, an welchem Lauf die Sportler teilnehmen. Die Startnummern für den Halbmarathon sind fünfstellig und beginnen mit der „21xxx“ aufsteigend. Für die anderen Läufe sind die Startnummern vierstellig und beginnen mit der „8xxx“, der „5xxx“ oder der „2xxx“ – jeweils aufsteigend.

## **Nachmeldung**

Falls Ihr es Euch ganz kurzfristig überlegt oder es bisher nicht geschafft habt, Euch anzumelden, ist eine Nachmeldung für alle Läufe auch noch direkt am 22. April 2018 vor Ort möglich. Allerdings können wir dann keine absolute Platzgarantie in den Bussen zum Halbmarathon und zum 8km-Lauf mehr bieten. Ihr müsstet dann im ungünstigsten Fall für den Transport zur „Ziegenalm“ (Sophienhof) bzw. nach Ilfeld selbst sorgen.

Für die Anmeldung vor Ort für alle vier Läufe ist eine zusätzliche Nachmeldegebühr in Höhe von 4,- Euro zu entrichten. Bitte achtet darauf, bei der Nachmeldung den fälligen Betrag möglichst passend zu haben und plant entsprechend Zeit ein, d.h. seid pünktlich vor Ort. Das Meldebüro öffnet bereits um 10.30 Uhr.

## **Firmenstaffel „Gib mir fünf!“**

Erstmals bieten wir zum 5. Harztor-Lauf eine Firmenstaffel an. Fünf Läuferinnen und Läufer aus einem Unternehmen bilden ein gemeinsames Team. Auf welcher der vier Strecken die fünf Mitglieder starten, ist dabei völlig egal: zwei könnten beim Halbmarathon mitlaufen und jeweils eins bei den anderen drei Läufen. Auch ein Start von allen fünf Team-Mitgliedern im selben Lauf ist möglich. Jedes Unternehmen kann beliebig viele 5-Personen-Teams aufstellen.

Für das Gewinner-Team schreiben wir einen Wanderpokal aus. Weitere Informationen zu Procedere und Anmeldung sind auf der Homepage zu finden.

## **Verpflegungspunkte**

Der erste Verpflegungspunkt für die Läufer\*innen beim Halbmarathon ist erst nach ca. 8 Kilometern am „Rabensteiner Stollen“. Dort gibt es dann Wasser, Cola und Riegel. Wenn Ihr vorher etwas benötigt, dann solltet Ihr das bitte mitführen! Nach ca. zwei weiteren Kilometern nahe des „Poppenturmes“ wird es den zweiten Verpflegungspunkt geben.

Der dritte Verpflegungspunkt – und dieser gilt dann auch für den 8km-Lauf – liegt auf der „Hardt“ oberhalb von Niedersachswerfen, direkt beim Mobilfunk-Turm. Dort stehen wiederum Wasser und Cola bereit.

Bitte achtet auf jeden Fall auf den eventuell anfallenden Müll. Lasst in bitte in der Nähe der Verpflegungspunkte zurück, damit wir ihn entsorgen können. Bitte werft nichts in Wald und Flur, uns und unseren Helfern ist die nachhaltige Durchführung des „5. Harztor-Laufes“ sehr wichtig.

## **Fairness und Sicherheit**

Der „5. Harztor-Lauf“ ist grundsätzlich ein Volkslauf, also soll – bei allem sportlichen Ehrgeiz – der Spaß am Laufen in der Natur im Vordergrund stehen. Auf einigen Streckenabschnitten – z.B. an der „Langen Wand“ in Ilfeld, das betrifft dann die Teilnehmer am Halbmarathon und am 8km-Lauf – ist es recht eng. Das bedeutet, dass manchmal hintereinander gelaufen werden muss. Wir bitten Euch, immer der Fairness den Vorzug zu geben. Es ist unser Wunsch, dass alle Läufer\*innen am Sonntag unverletzt und sicher ins Ziel kommen.

Dazu gehört auch das Verhalten im öffentlichen Raum. Beim „5. Harztor-Lauf“ bewegt Ihr Euch bei allen Strecken auch im öffentlichen Straßenverkehr und überquert auch die Bahnanlagen der Harzer Schmalspurbahnen (HSB). Bitte achtet selbst auf Eure Sicherheit. Die Ordner sind Dir jederzeit weisungsberechtigt.

## **Laufen mit Hunden**

Der Start mit Hund erfolgt mit dem jeweiligen Starterfeld, aber **unbedingt hinter** allen Startern. Dies dient dem Schutz der Tiere und der Sportlerinnen und Sportler vor versehentlichen Verletzungen z.B. durch die Leinen. Es herrscht nämlich natürlich Leinenzwang. Sollte der Hund damit ein Problem haben, läuft bitte ohne Hund.

Die den Hund führenden Läufer haben ein Notpaket für das Tier dabei, bestehend aus einem passenden Snack und mindestens einer Wasserflasche mit passender Schale. An den Verpflegungsstellen halten wir zusätzlich auch Wasser für die Hunde bereit. Dass die Hunde versichert sein müssen (Haftpflicht), versteht sich natürlich von selbst. Die Halterinnen sind aufgerufen, eventuelle Gefährdungen auf der Strecke unbedingt zu vermeiden.

## **Nordic Walking**

Erstmals bieten wir probeweise Nordic Walking an. Die Strecke ist dabei identisch mit der des 5km-Laufes. Der Start erfolgt zeitgleich mit dem Start dieses Laufes und zwar direkt hinter dem Läuferfeld. Die Anmeldung erfolgt direkt am Veranstaltungstag vor Ort, eine Startgebühr wird nicht erhoben. Eine Wertung erfolgt nicht.

Bei Erfolg und guter Resonanz könnte Nordic Walking ab 2019 regulär angeboten werden.

## **Parken**

Das kostenlose Parken vor Ort ist für die Sportler und ihre Begleitung in diesem Jahr auf dem Gelände der alten BHG möglich (nördlich vom Herkules-Markt). Über einen Durchgang in der Mauer gelangt Ihr direkt zum Meldebüro. Auch auf dem Parkplatz vom Netto-Markt und vom ehemaligen „Schnapper-Zacker“ ist das Parken erlaubt. Bitte folgt den Anweisungen der Ordner!

Zusätzlich stellt die Firma Sinoi auf der anderen Seite der B4 ihren Schotterplatz als Parkfläche zur Verfügung. An der dortigen Ampel vorsichtig ein- und auch wieder ausfahren. Weitere Parkmöglichkeiten befinden sich am Freibad Niedersachswerfen (ca. 5 Minuten Fußweg entfernt). Bitte den Anweisungen der Ordner folgen.

Den verbliebenen Restparkplatz am Herkules (öffnet erst 12.00 Uhr für Stammkunden und 13.00 Uhr für alle Kunden) bitte unbedingt bis zur Freigabe meiden, ebenso die Zufahrtstraße zum Markt (Busverkehr, eventueller Rettungsweg). Das Parken am Rand der B4 sollte bitte vermieden werden. Für eventuelle Knöllchen etc. seid ihr selbst verantwortlich.

## Vorläufiger zeitlicher Ablaufplan für den "5. Harztor-Lauf":

- 10.30 Uhr Eröffnung Meldebüros, **Ausgabe Startunterlagen Halbmarathon**
- 11.00 Uhr Moderation, Begrüßung, Informationen, Musik
- 11.30 Uhr **Anmeldeschluss für den Halbmarathon**
- 11.30 Uhr Anmeldung und Ausgabe Startunterlagen für **alle anderen Läufe**
- 11.45 Uhr == *noch offener Programmpunkt* ==
- 12.00 Uhr **Abfahrt des Busses zur Ziegenalm (Sophienhof) für Halbmarathon**
- 12.15 Uhr == *noch offener Programmpunkt* ==
- 12.30 Uhr Interview „Frauen-lauf[en] gegen Gewalt“
- 13.00 Uhr Anmeldeschluss für **alle restlichen Läufe**
- 13.00 Uhr **Start Halbmarathon Ziegenalm (Sophienhof) ... Liveübertragung**
- 13.30 Uhr **Abfahrt des Busses nach Ilfeld für 8km-Lauf**
- 13.35 Uhr **Start und Zieleinlauf Bambini-Lauf**
- 13.55 Uhr Erwärmung mit **xxx** in Ilfeld
- 14.00 Uhr Erwärmung mit **xxx** in Niedersachswerfen
- 14.10 Uhr **Start 8km-Lauf Ilfeld ... Liveübertragung**
- 14.20 Uhr **Einlauf der ersten Läufer Halbmarathon**
- 14.25 Uhr **Start 2km-Lauf**
- 14.35 Uhr **Start 5km-Lauf und 5km Nordic Walking**
- ab 15:30 Uhr **Siegerehrung für den 2km-Lauf**
- bis 17.30 Uhr Musik zum Ausklang

Bei weiteren Fragen schaut auf die Homepage [www.harztorlauf.de](http://www.harztorlauf.de) oder meldet Euch bitte bei uns:

[info@harztorlauf.de](mailto:info@harztorlauf.de)

Stand: 7. März 2018, 16:54 Uhr