

TEILNEHMERINFORMATION

15. Herbolzheimer Gänslauf 22.7.2023

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. Adresse fürs Navigationsgerät:

74861 Neudenau-Herbolzheim, Untergriesheimer Straße 15

Die Zufahrt zu den Parkplätzen befindet sich direkt bei der Einfahrt zum Sportheim TSV Herbolzheim; die Beschilderung ist zu beachten; dem Einweisungspersonal ist zu folgen. Aus Gründen des Umweltschutzes wird aufgerufen, Fahrgemeinschaften zu bilden oder mit alternativen Verkehrsmitteln anzureisen.



Umkleiden, Toiletten, Sporttaschenabgabe, Duschen

In der Sporthalle und im Sportheim des TSV Herbolzheim stehen für Männer/Frauen getrennt: Umkleidemöglichkeiten, Duschen und WCs zur Verfügung. Sportheim und Sporthalle befinden sich Nähe der Ortseinfahrt Herbolzheim von Untergriesheim kommend. Die kostenlose Sporttaschenaufbewahrung (16:00 Uhr bis 21:00 Uhr) befindet sich in der Sporthalle neben der Startnummernausgabe (Beschilderung).

Zeitnahme: Startnummern mit Zeitnahmechip (Einwegchip)

Die Teilnahme an den Wettbewerben ist nur mit der gültigen Startnummer zugelassen. Alle Läufe, außer Kinderlauf, werden mit einem elektronischen Zeitnahmesystem ausgetragen. Die Startnummer enthält den persönlichen Zeitnahmechip (Einwegchip) und ist am 21.07. von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr oder am 22.07. 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. 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 auf der Ziellinie 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!

Nachmeldung am Veranstaltungstag Vor-Ort ist nicht mehr möglich!!

Die Teilnahme an jedem der Läufe ist nur durch eine Voranmeldung bis zum 19.7.2023, 22:00 Uhr möglich! Eine Nachmeldung am 22.7. ist nicht möglich.



AUSGABE

STARTNUMMERN

| | |
|--|---|
| Freitag, | 21. Juli 2023 |
| 18:00 Uhr- 20:00 Uhr | Ausgabe Startunterlagen für alle Läufe |
| Samstag, | 22. Juli 2023 |
| 16:00 Uhr- 30 Minuten vor jeweiligen Start | Ausgabe Startnummer mit Zeitnahmechips |

STARTS der Läufe

| | |
|-----------------|--|
| Samstag, | 22. Juli 2023 |
| 17:30 Uhr | Starts Kinderläufe (Jahrg. 2016 bis 2022) |
| 18:30 Uhr | Starts 1400 m Schülerläufe (Jahrg. 2011 bis 2015) 1. Start: Knaben 2. Start: Mädchen |
| 19:15 Uhr | Start 10 km Gänslauf (Jahrg. 2010 und älter) |
| 19:35 Uhr | Start 5 km Jagstlauf (Jahrg. 2012 und älter) |

SIEGEREHRUNGEN

| | |
|-----------|---|
| | Vor Sporthalle: |
| 20:30 Uhr | Siegerehrungen 1400 m Schülerläufe |
| 21:00 Uhr | Siegerehrungen 5 km, 10 km Schnellste Teams Größtes Team |
| 21:45 Uhr | Siegerehrung 10 km Ortsmeister |

Abendlauf mit Siegerehrungen und Fest auf dem Sportgelände

Bringt genügend Zeit, Eure Liebsten und Freunde mit....

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 einer breiten Auswahl von Getränken und warmen Speisen zu moderaten Preisen versorgt. Gemeinsam werden wir in gemütlicher Atmosphäre das kleine Gänslauf-Jubiläum und den Laufsport feiern. Nach den Siegerehrungen wird auf dem Festgelände Livemusik (Eintritt frei) geboten.

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 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:

Der Start erfolgt 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 Block B.

Die Kinderläufe ohne Wertung (Jahrgang 2016 und jünger)


Für die Kinder der Jahrgänge von 2022 bis 2016 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 6 Läufe (getrennt nach Mädchen/Knaben) teil. Die Kinderläufe erfolgen ohne Ermittlung der Reihenfolge des Einlaufs der Teilnehmer. Es handelt sich hierbei 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 um 18:15 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

Stets aktuelle Infos rund um den Gänslauf sowie die Ergebnisse sind unter www.gaenslauf.de abzurufen.

Unter www.facebook.com/Gaenslauf ist der Gänslauf auch auf  Facebook vertreten.

ALTERSKLASSEN und JAHRGANGS- BESCHRÄNKUNG



Kinderläufe (Sportplatzrunde) Nur für Jahrgänge 2016 bis 2022

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m Nur für Jahrgänge 2011 bis 2015

Altersklassen:
M/W 2015
M/W 2014
M/W 2013
M/W 2012
M/W 2011

Jagstlauf 5 km Nur für Jahrgänge 1900 bis 2012

keine Altersklassen

Sonderwert. Jugend M/W für die Jahrgänge 2006 - 2012

Gänslauf 10 km Nur für Jahrgänge 1900 bis 2010

| Altersklasse | Jahrgänge |
|--------------|-------------|
| M/W JGD | 2004 - 2010 |
| M/W HKL | 1994 - 2003 |
| M/W 30 | 1984 - 1993 |
| M/W 40 | 1974 - 1983 |
| M/W 50 | 1964 - 1973 |
| M/W 60 | 1954 - 1963 |
| M/W 70 | 1900 - 1953 |

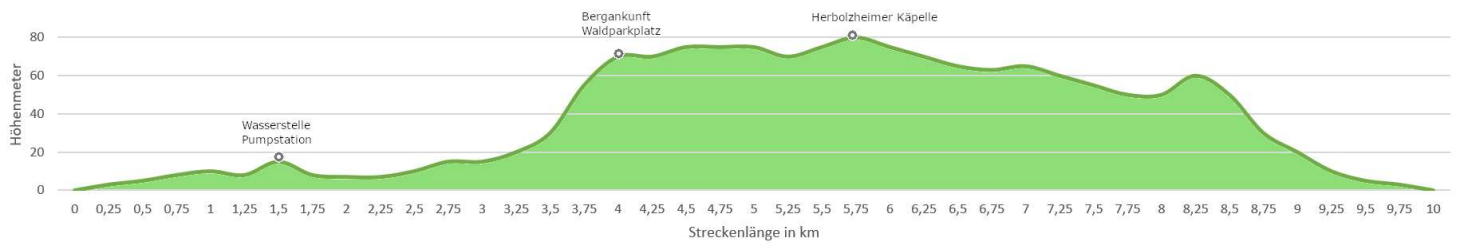
** Die Teilnahme jüngerer oder älterer Läufer außerhalb des Jahrgangintervalls der Wettbewerbe ist nicht möglich **

Streckenplan 10 km Gänslauf



Streckenprofil 10 km Gänslauf

Streckenprofil 10 km Gänslauf



Lageplan 15. Gänslauf am 22.7.2023





Verhaltensregeln für Volksläufe bei Hitze



Im Fall hoher Temperaturen ab 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 Wasserstelle. Auch 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. bleibe im Schatten
- 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!