TEILNEHMERINFORMATION

16. Herbolzheimer Gänslauf 20.7.2024

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 (Jagst) Nähe Ortseinfahrt aus Richtung Untergriesheim her kommend. Die exakte Adresse fürs Navigationsgerät lautet:

74861 Neudenau-Herbolzheim, Untergriesheimer Straße 15

Die Zufahrt zum Hauptparkplatz befindet sich direkt an der Einfahrt zum Sportheim TSV Herbolzheim; direkt nach der Ortseinfahrt von Untergriesheim kommend. Zum Parken ist die Beschilderung zu beachten und dem Einweisungspersonal zu folgen. Hinweis bitte unbedingt beachten: Die Ausfahrt aus dem Hauptparkplatz ist erst wieder nach dem 10 km-Lauf ab 20:15 Uhr möglich! Alternativ kann im direkt umliegenden Wohngebiet und im Hof der Grundschule Herbolzheim geparkt werden. Aus Gründen des Umwelt- und Klimaschutzes rufen wir die Läuferinnen und Läufer auf, Fahrgemeinschaften zu bilden oder falls möglich, alternative Transportmittel ohne Verbrennungsmotoren (Fahrrad, Laufen,...) zu benutzen.

Umkleiden, Toiletten, Sporttaschenabgabe, Duschen
In der Sporthalle und im Sportheim stehen für Männer/Frauen getrennt: Umkleidemöglichkeiten, Duschen und WCs zur Verfügung. (Siehe Lageplan). Die 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 19.07. von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr oder am 20.07. von 16:00 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start des jeweiligen Wettbewerbs in der Sporthalle Herbolzheim abzuholen. Die persönliche Startnummer darf nicht vertauscht werden. Die Zeitnahme startet individuell für jeden Läufer dann, wenn er am Start die Matte überquert. Die Nettozeit wird für jeden im Zieleinlauf beim Überqueren der Zeitnahmematte auf der Ziellinie 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 18.7.2024, 18:00 Uhr möglich! Eine Nachmeldung am 20.7. ist nicht möglich.

AUSGABE STARTNUMMERN

Freitag,	**19. Juli 2024**
18:00 Uhr-20:00 Uhr	Ausgabe Startnummer mit Zeitnahmechips
Samstag,	**20. Juli 2024**
16:00 Uhr-30 Minuten vor jeweiligen Start	Ausgabe Startnummer mit Zeitnahmechips

STARTS der Läufe

Samstag,	**20. Juli 2024**
17:15 Uhr	Starts Kinderläufe (Jahrg. 2017 bis 2023)
18:15 Uhr	Starts 1400 m Schülerläufe (Jahrg. 2012 bis 2016) 1. Start: Knaben 2. Start: Mädchen
19:00 Uhr	Start 10 km **Gänslauf** (Jahrg. 2011 und älter)
19:20 Uhr	Start 5 km **Jagstlauf** (Jahrg. 2013 und älter)

SIEGEREHRUNGEN

	Vor Sporthalle:
20:15 Uhr	Siegerehrungen 1400 m Schülerläufe
20:45 Uhr	Siegerehrungen 5 km, 10 km Schnellste Teams Größtes Team 10 km Ortsmeister

Abendlauf mit Siegerehrungen und Fest auf dem Sportgelände

Bringt genügend Zeit, Eure Liebsten und Freunde mit….

Die Läufe werden samstagabends ausgetragen. Rund um das Sportgelände wird es bis in die Nacht hoch hergehen. Die Vereinsgemeinschaft Herbolzheim veranstaltet das Dorffest Herbolzheim 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 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 2017 und jünger)
Für die Kinder der Jahrgänge von 2023 bis 2017 gibt es um 17:15 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 17:10 Uhr vor dem Sportplatz aufhalten. Der letzte Lauf wird 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
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 2017 bis 2023

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m
Nur für Jahrgänge 2012 bis 2016

Altersklassen:
M/W 2016
M/W 2015
M/W 2014
M/W 2013
M/W 2012

Jagstlauf 5 km
Nur für Jahrgänge 1900 bis 2013

keine Altersklassen

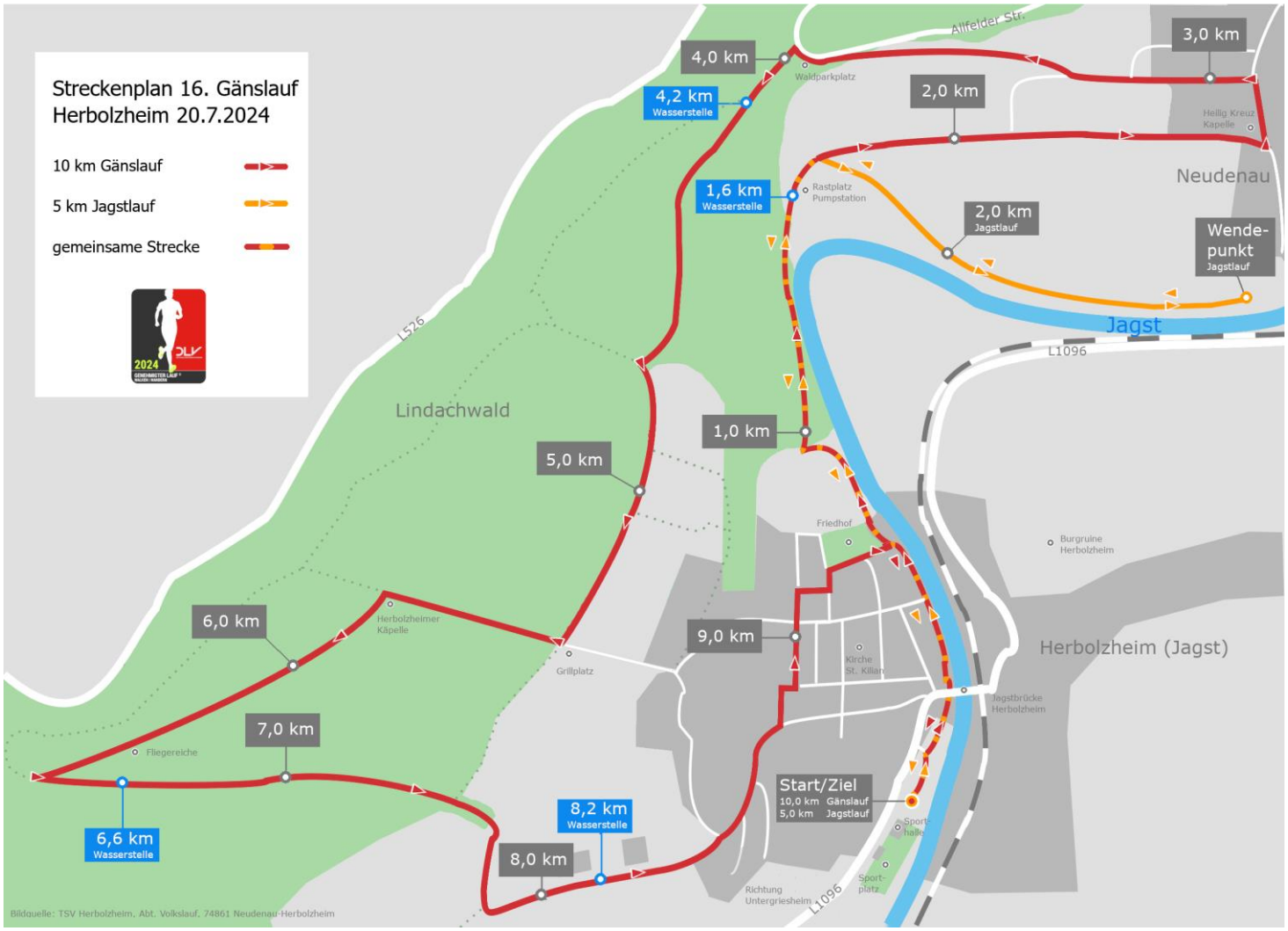
Sonderwert. Jugend M/W für die Jahrgänge 2006 - 2012

Gänslauf 10 km
Nur für Jahrgänge 1900 bis 2011

Altersklasse	Jahrgänge
M/W JGD	2005 - 2011
M/W HKL	1995 - 2004
M/W 30	1985 - 1994
M/W 40	1975 - 1984
M/W 50	1965 - 1974
M/W 60	1955 - 1964
M/W 70	1945 - 1954
M/W 80	1900 - 1944

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

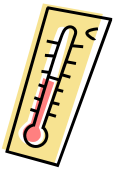
Streckenplan 10 km Gänslauf



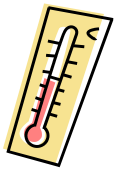
Streckenprofil 10 km Gänslauf

Bildquelle: TSV Herbolzheim von 1912 e.V.

Lageplan 16. Gänslauf
Herbolzheim 20.7.2024
Parken
Grundschule
Hebelstr.
Jahnstr.
Untergriesheimer Str.
Lauf-
strecke
- Weitere Parkmöglichkeiten
in den Seitenstraßen des
Wohngebiets und an der
Grundschule
L 1096
Lauf-
strecke
Hebelstr.
Herbolzheim
Start und Ziel:
5 km, 10 km, 1400 m
Hauptparkplatz
Gänslauf
Achtung: Ausfahrt erst
ab 20:15 Uhr möglich
Sporthalle
- Ausgabe Startnummern
- Aufbewahrung Sporttaschen
- DRK-Stützpunkt
- Umkleide / Duschen / WC
- Massage
Obst,
Getränke
PKW
Eingang
Infoschalter
Jahnstr.
Siegerehrungen
Festbetrieb
Festzelt
Festbetrieb
PKW-Zufahrt
zum Hauptparkplatz
Achtung: Ausfahrt erst
ab 20:15 Uhr möglich
Sport-
heim
- Umkleide / Duschen
- WC
PKW
L 1096
Kinder-
spielplatz
Start und Ziel
400 m Kinderlauf
Untergriesheimer Str.
PKW
Sportplatz
Fußball
PKW
Jagst
Tennis-
anlage
PKW
Trainingsplatz
Fußball
Bildquelle: TSV Herbolzheim von 1912 e.V.



Verhaltensregeln für Volksläufe bei Hitze



Im Fall hoher Temperaturen über 31 °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!