

TEILNEHMERINFORMATION

17. Herbolzheimer Gänslauf 27.7.2025

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 11:30 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 (8:00 Uhr bis 12:00 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 26.07. von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr oder am 27.07. von 7:45 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!



AUSGABE

STARTNUMMERN

Samstag, 26. Juli 2025

18:00 Uhr-
20:00 Uhr Ausgabe Startnummer
mit Zeitnahmechips

Sonntag, 27. Juli 2025

7:45 Uhr-
30 Minuten vor
jeweiligen
Start Ausgabe Startnummer
mit Zeitnahmechips

STARTS der Läufe

Sonntag, 27. Juli 2025

9:15 Uhr Starts 1400 m
Schülerläufe
(Jahrg. 2013 bis 2017)
1. Start: Knaben
2. Start: Mädchen

10:00 Uhr Start 10 km **Gänslauf**
(Jahrg. 2012 und älter)

10:20 Uhr Start 5 km **Jagstlauf**
(Jahrg. 2014 und älter)

11:15 Uhr Starts Kinderläufe
(Jahrg. 2018 bis 2024)

SIEGEREHRUNGEN

Vor Sporthalle:

12:00 Uhr Siegerehrungen
1400 m Schülerläufe

12:20 Uhr Siegerehrungen
5 km, 10 km
Schnellste Teams
Größtes Team
10 km Ortsmeister

Nachmeldung am Veranstaltungstag Vor-Ort ist nicht mehr möglich!

Die Teilnahme an jedem der Läufe ist nur durch eine Voranmeldung bis zum 24.7.2025, 23:00 Uhr möglich! Eine Nachmeldung am 27.7. ist nicht möglich.

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 2018 und jünger)

Für die Kinder der Jahrgänge von 2024 bis 2018 gibt es um 11:15 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 11:10 Uhr vor dem Sportplatz aufhalten. Der letzte Lauf wird 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

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.

ALTERS- KLASSEN und JAHRGANGS- BESCHRÄNKUNG



Kinderläufe (Sportplatzrunde) Nur für Jahrgänge 2018 bis 2024

keine Altersklassen
keine Wertung
keine Siegerehrung

Schülerläufe 1400 m Nur für Jahrgänge 2013 bis 2017

Altersklassen:
M/W 2017
M/W 2016
M/W 2015
M/W 2014
M/W 2013

Jagstlauf 5 km Nur für Jahrgänge 1900 bis 2014

keine Altersklassen

Sonderwert. Jugend M/W für die Jahrgänge 2007 - 2014

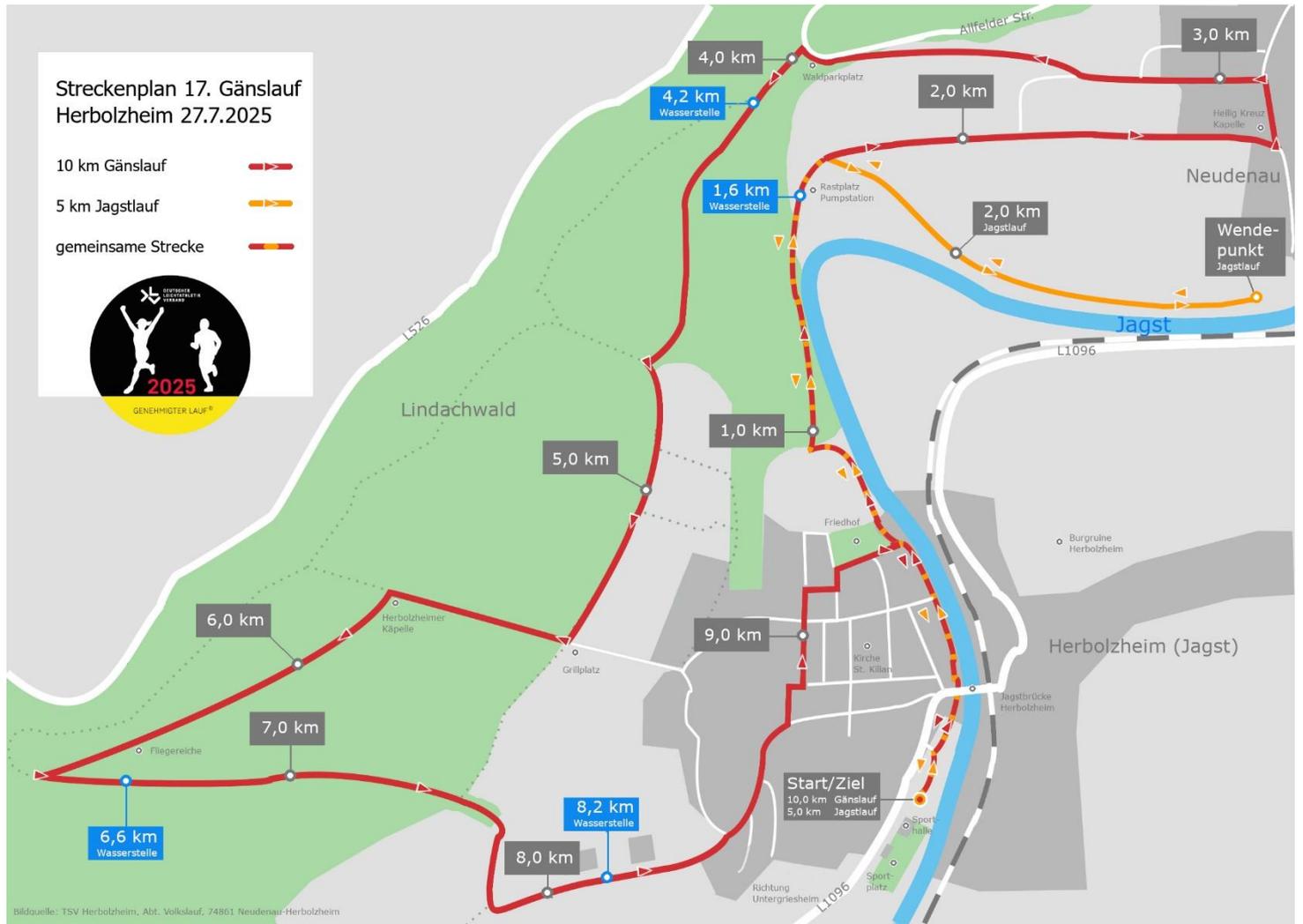
Gänslauf 10 km Nur für Jahrgänge 1900 bis 2012

Altersklasse Jahrgänge

M/W JGD	2006 - 2012
M/W HKL	1996 - 2005
M/W 30	1986 - 1995
M/W 40	1976 - 1985
M/W 50	1966 - 1975
M/W 60	1956 - 1965
M/W 70	1946 - 1955
M/W 80	1900 - 1945

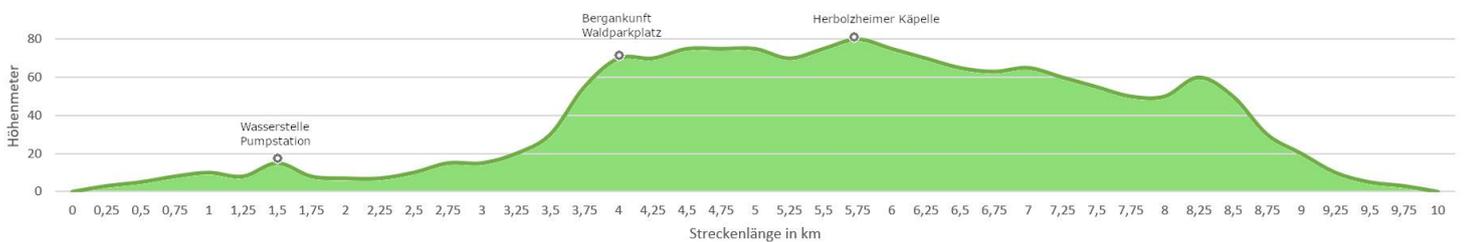
** Die Teilnahme jüngerer oder älterer Läufer außerhalb des Jahrgangintervalls der Wettbewerbe ist nicht möglich **

Streckenplan 10 km Gänslauf



Streckenprofil 10 km Gänslauf

Streckenprofil 10 km Gänslauf





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!