

Start swb-Marathon

Die Marathonläufer starten um **9:20 Uhr in der Theodor-Heuss-Allee** vor dem swb-Gebäude. Es gibt drei Startblöcke, in die sich die Teilnehmer je nach erwarteter Zielzeit einordnen können:

Startblock B: Zielzeit bis 3:30 h

Startblock C: Zielzeit bis 4:00 h

Startblock D: Zielzeit über 4:00 h

Die erwartete Zielzeit steht auf der Startnummer und wird stichprobenartig von unseren Ordnern überprüft.

Start AOK-Halbmarathon

Achtung: Neue Startzeit!

Der AOK-Halbmarathon startet um **11:10 Uhr in der Theodor-Heuss-Allee** vor dem swb-Gebäude. Es gibt drei Startblöcke, in die sich die Teilnehmer je nach erwarteter Zielzeit einordnen können:

Startblock B: Zielzeit bis 1:30h

Startblock C: Zielzeit bis 2:30h

Startblock D: Zielzeit über 2:30h

Die erwartete Zielzeit steht auf der Startnummer und wird stichprobenartig von unseren Ordnern überprüft.

Start 10 km der Deutschen Bank Bremen

Die 10 km-Läufer starten um **09:40 Uhr in der Theodor-Heuss-Allee** vor dem swb-Gebäude. Es gibt zwei Startblöcke, in die sich die Teilnehmer je nach erwarteter Zielzeit einordnen können:

Startblock B: Zielzeit bis 0:40h

Startblock C: Zielzeit über 0:40h

Die erwartete Zielzeit steht auf der Startnummer und wird stichprobenartig von unseren Ordnern überprüft.

Frühstückslauf

Der Frühstückslauf startet am **Sonnabend, den 03.10.09 um 10:30 Uhr**. Die Startaufstellung erfolgt ab 10:15 Uhr. Da keine Zeitnahme erfolgt, gibt es keine Startblöcke. Das Frühstück findet zwischen 10:30-12:00 Uhr im Hansezelt statt.

Achtung: Kostenlose Massagen, Urkundenausdruck, Pasta Party sowie eine Endverpflegung stehen den Frühstücksläufern nicht zur Verfügung.

Strecke swb-Marathon

Die Strecke für den swb-Marathon entspricht der Strecke aus dem Jahr 2008. Ab Kilometer 26,5 in der Parkallee treffen die Marathonläufer auf die Halbmarathonläufer. Die Straße ist an dieser Stelle sehr breit. Bitte halten Sie sich dort aber trotzdem möglichst rechts, damit sich die Halbmarathonläufer langsam einfädeln können.

Strecke AOK-Halbmarathon

Die Strecke für den AOK-Halbmarathon hat sich gegenüber dem Vorjahr nicht geändert. Bei Kilometer 3,2 trifft das Feld direkt nach der Kehre ab 11:25 Uhr auf das Marathonfeld. Bitte halten Sie sich an dieser Stelle möglichst links, und fädeln Sie sich langsam in das Marathonfeld ein.

Strecke 10 km der Deutschen Bank

Achtung: Neue Strecke!

Der Streckenverlauf des 10 km-Laufes hat sich geändert. Die Strecke verläuft dieses Jahr durch die Stadt, so dass der Slogan »Sightseeing for Runners« nun auch für die 10 km-Läufer gilt, die aber nicht auf das Marathon- oder Halbmarathonfeld treffen.

Startnummern

Bitte befestigen Sie die Startnummern gut sichtbar mit den vier Sicherheitsnadeln vorne auf Brusthöhe Ihres Laufshirts. In der Startnummer befindet sich der Transponder für die Zeitmessung. Bitte geben Sie den Transponder nach dem Lauf beim Urkundendruck im Messezelt ab.

Zieleinlauf Marathon, Halbmarathon und 10 km

Die Zeitmessung erfolgt direkt an der Ziellinie durch den Transponder. Direkt hinter dem Ziel bekommen alle Teilnehmer eine Medaille. Bitte gehen Sie, nachdem Sie die Medaille bekommen haben, zügig weiter, damit im Zielbereich kein Stau entsteht.

Zielverpflegung

Im **Außenbereich des Teilnehmerbereiches ca. 50m hinter dem Ziel** bietet Erdinger den Teilnehmern ein frisches alkoholfreies Erdinger Weißbier an.

In der **Halle 3** finden Sie dann die Endverpflegung mit Obst unseres Partners real,- und Backspezialitäten des Sponsors Starke Bäcker. Außerdem gibt es hier Wasser von der Firma Vilsa und isotonische Getränke aus dem Hause High5.

Wichtige Infos für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Willkommen beim 5.swb-Marathon 2009 in Bremen!

Willkommen beim 5. swb-Marathon

Wir freuen uns, Sie dieses Jahr beim 5. swb-Marathon begrüßen zu dürfen. Für alle Läufer haben wir in diesem Flyer alle wichtigen Informationen zusammengestellt. Weitere Fragen zum sportlichen Ablauf beantworten gerne unsere Mitarbeiter an der Akkreditierung im Messezelt. Des Weiteren stehen Ihnen unsere Damen am Info-Schalter im Messezelt mit Rat und Tat zur Seite.

Anfahrt

Viele Wege führen zum 5. swb-Marathon in Bremen.

Öffentliche Verkehrsmittel

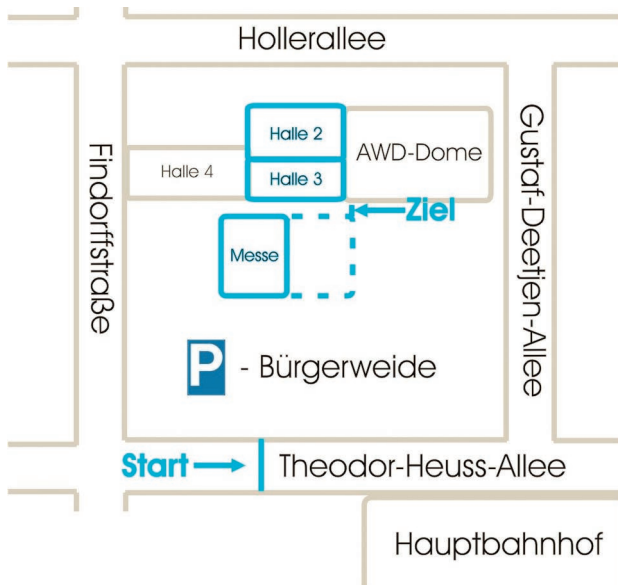
Fahrt bis zum Hauptbahnhof, dann weiter zu Fuß über die Bürgerweide zum Zielbereich vor der Halle 3.

Park and Ride

Fahrt bis zum kostenlosen Parkplatz an der Universität an der Wiener Straße/Ecke Universitätsallee und weiter mit dem kostenlosen Park and Ride-Bus (Abfahrt vor dem Parkplatz) bis zur Messe Bremen.

Auto

Fahrt über Stern und Hollerallee auf die Bürgerweide. Hier stehen 1.200 kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.



Akkreditierung

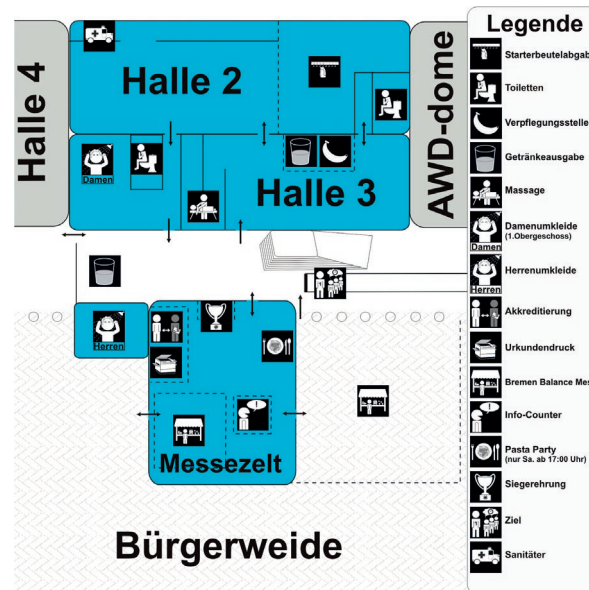
Die Startunterlagen sowie den Starterbeutel erhalten Sie bis eine Stunde vor dem Start bei der Akkreditierung im **Messezelt**. Im Starterbeutel finden Sie u.a. Ihre Startnummer, vier Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer, Give Aways von den Sponsoren und die Gutscheine für die Pasta Party.

Starterbeutelabgabe

Der Starterbeutel kann mit den persönlichen Dingen vor dem Lauf bei der Starterbeutelabgabe in der **Halle 2** abgegeben werden. Die Starterbeutelabgabe ist am **Sonntag zwischen 07:30 Uhr und 15:30 Uhr** geöffnet. Der Starterbeutel kann nur mit gültiger Startnummer wieder abgeholt werden. Für die abgegebene Garderobe können wir keine Haftung übernehmen. **Achtung:** Bitte hängen Sie keine Starterbeutel in die Garderobe im Congress Centrum Bremen!

Pasta Party

Die Pasta Party findet am **Sonnabend, 03.10.09, 17:00 - 20:00 Uhr im Messezelt** statt. Jeder Teilnehmer erhält gegen Abgabe eines Pasta- und eines Getränkegutscheins eine Portion Miracoli sowie ein alkoholfreies Getränk von Vilsa. Außerdem gibt es kostenlos ein alkoholfreies Erdinger Weißbier.



Massagen

In der **Halle 3** finden Sie auf der linken Seite einen Massagebereich. Es gibt **eine** Schlange für **alle** Massagebänke. Bitte stellen Sie sich dort an.

Sanitäter

Die Sanitäter der Johanniter Unfallhilfe haben ihr Hauptquartier in der **Halle 2**. Weitere mobile Sanitäter laufen über das Veranstaltungsgelände.

Urkunden

Gegen Abgabe Ihrer Startnummer mit dem Transponder erhalten Sie im **Messezelt** eine Urkunde.

Gravur der Medaille

Im **Messezelt** können Sie gegen eine **Gebühr von 5 €** Ihre Zielzeit und/oder Ihren Namen auf die Rückseite der Medaille gravieren lassen.

Siegerehrung

Die Siegerehrung der **Gesamtsiegerinnen und -sieger** findet am **Sonntag um 13:15 Uhr** auf dem **Balkon des Congress Centrum Bremen** statt. Die Siegerehrung der **Altersklassen** erfolgt am **Sonntag ab 12:00 Uhr (10 km-Lauf) bzw. 13:45 Uhr (Marathon und Halbmarathon)**. Bitte finden Sie sich rechtzeitig an der **Bühne im Messezelt** ein.

Treffen der Angehörigen

Der Bereich hinter dem Ziel ist für Teilnehmer reserviert. Angehörige dürfen diesen Bereich nicht betreten. Bitte vereinbaren Sie mit Ihren Angehörigen einen Treffpunkt außerhalb des Teilnehmerbereichs. Die **Fläche vor der Bühne im Messezelt** bietet sich z.B. als Treffpunkt an.

Umkleidebereiche/Duschen

Die Umkleieräume und Duschen der **Damen** befinden sich in der **Halle 3 im 1. Obergeschoß**. Die **Herren** können sich im **Umkleidezelt neben dem Messezelt** umziehen. Dort befinden sich auch die Herrenduschen.

Toiletten

Auf dem Veranstaltungsgelände gibt es 150 Toiletten. Neben den Toiletten in der **Halle 2 und der Halle 3** und in den **Umkleidebereichen** finden Sie auch noch über 30 Toiletten im **Congress Centrum Bremen**. Am Start stehen weitere **25 mobile Toiletten** zu Ihrer Verfügung.