

Ret til ændringer forbeholdes, udgave: 24.10.2018



Flensburg liebt dich  
MARATHON

## Tilmelding

### 3. Flensburg liebt dich Marathon (3. Flensburg elsker dig maraton)

### Søndag juni 23, 2019

#### Arrangør

SV Freie Waldorfschule Flensburg e. V.

#### Protektore

De to Hahner tvillinger (løbeseminar og foredrag i Flensburg den 9. maj 2019)

Anna Hahner, bl. a. vinder af Wien und Hannover maraton, bedste maratontid 2:26:44

Lisa Hahner, bl. a. vinder af Frankfurt maraton og tysk mester, bedste maratontid 2:28:39

#### Godkendelse

Denne begivenhed er godkendt af DLV og Leichtathletik-Verband Schleswig-Holstein og afholdes på en officielt afmålt løbestrækning, der også tæller på ranglister. Reglerne fra fra DLO og IWR er gyldige i den aktuelle version. Et klubmedlemskab er ikke nødvendigt.

#### Løb / Starttider / Tidsgrænser / Distancer / Deltagergrænser

|                                |               |           |             |
|--------------------------------|---------------|-----------|-------------|
| BabyOne Bambiniløb:            | 08:20         | 0,195 km  | 150 løbere  |
| Mr. Scandis Børneløb:          | 08:30         | 1,070 km  | 250 løbere  |
| VR Bank Maraton:               | 09:00 / 15:30 | 42,195 km | 500 løbere  |
| Beckmann Küchen Stafetmaraton: | 09:10 / 15:30 | 42,195 km | 250 staflet |
| Jacob Cement Halvmaraton:      | 09:20 / 13:00 | 21,098 km | 1000 løbere |

#### Startgebyr

|  | Maraton    | Halvmaraton | Staffet |
|--|------------|-------------|---------|
| Tilmelding frem til 28.02.2019                             | 35,00 €    | 20,00 €     | 75,00 € |
| Tilmelding fra 01.03. til 30.04.2019                       | 40,00 €    | 25,00 €     | 80,00 € |
| Tilmelding fra 01.05. til 03.06.2019 (stop for tilmelding) | 45,00 €    | 30,00 €     | 85,00 € |
| Eftertilmelding den 22.06. og 23.06.2019                   | 50,00 €    | 35,00 €     | 95,00 € |
| Ommelding (kun den 22.06. og 23.06.2019)                   | 5,00 €     | 5,00 €      | 10,00 € |
|  | Bambiniløb | Børneløb    |         |
| Tilmelding frem til 16.06.2019                             | 2,00 €     | 5,00 €      |         |
| Eftertilmelding den 22.06. und 23.06.2019                  | 3,00 €     | 7,00 €      |         |

#### Hvem kan deltage?

Ud over de her nævnte kriterier beder vi også om at være opmærksom på instruktionerne i deltagerbetingelserne og ansvarsfraskrivelsen.

#### VR Bank Maraton:

Deltagerberettiget er alle tilstrækkeligt trænedede og sunde løbere, som i det pågældende kalenderår mindst er fyldt 18 år. Hver deltager er forpligtet til at vurdere sine sundhedsmæssige forudsætninger for deltagelsen i arrangementet, om nødvendigt efter samråd med en læge.

### **Jacob Cement Halvmaraton**

Deltagerberettiget er alle tilstrækkeligt trænede og sunde løbere, som i det pågældende kalenderår mindst er fyldt 16 år. Hver deltager er forpligtet til at vurdere sine sundhedsmæssige forudsætninger for deltagelsen i arrangementet, om nødvendigt efter samråd med en læge.

### **Beckmann Küchen Maratonstaffet**

Deltagerberettiget er alle tilstrækkeligt trænede og sunde løbere. For mindreårige ligger beslutningen hos værgeren. Hver deltager er forpligtet til at vurdere sine sundhedsmæssige forudsætninger for deltagelsen i arrangementet, om nødvendigt efter samråd med en læge.

### **BabyOne Bambiniløb:**

Løbet er for børn, der er op til 5 år gamle. En voksen med forældremyndighed over barnet beslutter om det kan deltage.

### **Mr. Scandis Børnløb:**

Løbet er for børn fra 6 til 11 år. En voksen med forældremyndighed over barnet beslutter om det kan deltage.

## **Start og mål / Startblockinddeling / Mødested i målområdet**

Startstederne er alle nær Südermarkt (Søndertorv) på gågaden (Holm), 24937 Flensburg.

Der sker ingen inddeling i startblokke. Alle løbere bedes placere sig efter egen forventede sluttid i startfeltet. Hilfreich sind die Standorte der CEP-Pacemaker. Målet befinder sig på Südermarkt.

Som mødested i målområdet egner den forhøjede platform sig ved siden af kirken St. Nikolaikirche, på Südermarkt (Søndertorv).

## **Strækninger / Strækningsprofil**

Alle distancer er officielt opmålt og bliver overvejende løbet på en asfalteret 10,55 km lang rundstrækningen, som skal gennemløbes 4 gange (VR Bank maraton, Beckmann Küchen stafetmaraton) eller 2 gange (Jacob Cement halvmaraton).

BabyOne Bambiniløbet finder sted på 195 m lange strækning fra Holmnixe til mål på Südermarkt (Søndertorv).

Mr. Scandis Børneløb finder sted på en 1070 m lange runde rundt om Flensburg Galleri og gennem Nikolai-strasse til målet.

De lange strækninger (halv og helmaratons) fører hovedsagelig langs Flensburg havn.

## **Tempoholdere**

Denne service bliver tilbudt ved marathonlybet for en sluttid fra 3 til 5 timer hvert kvarter!

Ved halvmaraton er der ligeledes tempoholdere for hvert kvarter fra 1:30 til 2:30 timer undervejs.

## **Forplejning / forfriskningssteder**

Forplejningsområder: både egenforplejning og fra løbets side, ca. hver 4 km (Hafenspitze, Sonwik)

Forfriskninger (væske): ca. hver 1,5 km bliver der tilbudt postevand

Målforplejning: på Südermarkt (Søndertorv), for staffetterne også ved Hafenspitze

Den konkrete forplejning vil blive annonceret på **online-kortet**.

## **Skiftsteder for staffethold**

Staffetløbet er for breddesporten. Her gælder det først og fremmest om at have det sjovt. To til syv løbere deler de syv delafsnit, fra godt 4 til næsten 10 km's længde, imellem sig, så hver løber har en passende distance. I bunden af havnen (Hafenspitze) opstilles to skiftsteder for staffetholdende, så der kan skiftes imellem løberne ved km ca. 7,5 / 18,0 / 28,5 (andet skiftsted i bunden af havnen) og i km 11,9 / 22,4 / 32,9 (første skiftsted i bunden af havnen). De forskellige afsnit er omkring 7,5 / 4,4 / 6,1 / 4,4 / 6,1 / 4,4 / 9,3 km lange. En deltager kan forbinde flere afsnit eller starte flere gange.

## Marathon mesterskaber

I forbindelse med den 3. Flensburg elsker dig maraton finder de slesvig-holstenske delstatsmesterskab i maraton sted. Deltagerberettigede er alle SHLV-atleter med et gyldigt startkort. Dette kan man ansøge i en idrætsforening, som er medlem af SHLV. Bortset fra det gælder alle de andre regler, der findes i denne tilmelding til Flensburg elskede dig maraton, også for mesterskabet.

## Zippel's Nord Cup

For første gang vil halvmaraton være en del af løbeserien. Alle oplyser herom:

<https://zippels.de/events/nord-cup/>

## Ekstra mesterskaber

I forbindelse med det 3. Flensburg elsker dig maraton byder vi også på ekstra mesterskaber i maraton og halvmaraton for medlemmer af **Steinerskolerne** og **Deutscher Alpenverein**.

Alle aktive og tidligere elever, forældre, medarbejdere og lærer ved Steinerskolerne kan deltage under angivelse af deres skole eller børnehave og vuggestue.

Alle medlemmer af DAV kan deltage i klubmesterskabet såfremt den enkelte afdeling nævnes.

Der gælder de samme betingelser, tider, aldersklasser og tilbud for deltagelse i mesterskabet, som ved hovedkonkurrencen.

## Sejersceremoni

Bruttotiden er den som tæller i forbindelse med at finde vinderen. Alle sejerscerimonier foregår på Flensburg Galleri.

### **VR Bank Maraton / Jacob Cement Halvmaraton / Extra konkurrence for DAV og BdfWS:**

Plads 1-3 M/K, Aldersklasseresultater kun på diplomerne og i løbsprotokollen. Klasseindeling i aldersklasse med 5 år imellem ifølge DLO fra hovedklassen, ved halvmaraton også 18 årige M/K. En sejerscerimoni for hold afholdes ikke.

### **Slesvigs-holstenske delstatsmesterskaber i maraton:**

Plads 1-3 M/K, Aldersklasse i skridt med 5 års mellemrum efter DLO fra hovedklassen og hold.

### **Beckmann Küchen Stafetmaraton:**

Plads 1-3 for alle hold. Der sker udelukkende en samlet ranglisteplacering af holdene uden en yderligere differentiering.

### **BabyOne Bambiniløb:**

Startnummer og medalje til alle, ingen sejersceremoni, rangliste eller diplom.

### **Mr. Scandis Børneløb:**

Startnummer og medalje til alle, ingen sejersceremoni. Rangliste i aldersklasse med 2 års mellemrum på diplomer.

## Medaljer, diplomer

Alle løbere, der gennemføre, får en finishermedalje i mål. Det officielle diplom kan downloades og udskrives efter løbet enten via vores hjemmeside eller [www.davengo.com](http://www.davengo.com) (undtagen: Bambiniløbet).

## Medaljegravering

Et løb er forbi, din tid står tilbage. I målområdet kan finishermedaljen hurtigt blive graveret med din tiden og navn. En lasergravering gør det muligt. Denne service koster 6,00 € og kan bestilles ved tilmelding.

## Toiletter

Ved alle forplejningssteder såvel som i startområdet er der offentlige toiletter og/eller mobile toiletter tilgængelige.

## Sanitetstjeneste

På ruten vil DRK Flensburg (tysk røde kors) ved hvert forplejningssted stå for professionel hjælp under lægeligt opsyn af vores akut læge. Mobil hjælp kommer fra Johanniter Schleswigs motorcykelkorps.

## Massage

I mål (Flensburg Galerie) bliver der tilbudt massage hovedsageligt til maratonløberne. Eleverne fra Ludwig Fresenius Schule i Handewitt vil være taknemmelig for en Euro eller to for det udførte arbejde.

## Opbevaring af tøj / Omklædning / brusere

Deltagerne kan indlevere et stykke bagage i Flensburg Galerie, Angelburger Straße, 24937 Flensburg. Udlevering sker mod fremvisning af startnummeret.

Her findes også provisoriske omklædningsmuligheder.

Brusere findes i sportscenteret ved Exe, omkring 1,5 km fra målet. En shuttlebus kører fra Søndertorv (Südermarkt), se **online-kort**. Ved store menneskemængder, kan det være, at brusevandets temperaturen aftager!

## Shuttle-Service / Trafik

Der kører flere offentlige linjebusser, der forbinder Südermarkt og andre rutepunkter med parkeringspladser og badefaciliteterne. Startnummer gælder som billet. På **online-kortet** bliver der offentliggjorte detaljerede planer.

**Vejspærringer** og informationer om den offentlig trafik findes også der.

## Tidsmåling / startnumre / depeche til stafet

Tidsmålingen sker udelukkende med tidtagersystemet fra Davengo GmbH som bruger transpondere der bliver fastgjort til skoen eller i depechen til staffeholdet. Gebyret for tidsmåling er inkluderet i startgebyret. For alle konkurrencer bliver der både registreret brutto- og nettotider uden dem Kidslauf.

Splittider for maraton bliver givet ved  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  og  $\frac{3}{4}$ . Staffeholdende får splittider ved alle skiftstederne.

Deltagelse i løbene er kun tilladt deltagere med startnumre fra Flensburg liebt dich marathon. Disse adskiller sig i farve fra hinanden og skal placeres klart synlig på forsiden af kroppen. De må ikke ændres. Den som ikke bærer noget nummer bliver ikke registreret i resultatlisten.

En personalisering af startnumrene sker automatisk ved alle modtagne tilmeldinger frem til lukkes for tilmeldingen. Derefter kan dette kun ske med håndskrift.

## Tilmelding / omregistrering / bekræftelse

### VR Bank Marathon / Jacob Cement Halvmarathon / Mr. Scandis Børneløb / BabyOne Bambiniløb

Tilmeldingen kan udelukkende ske online under [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de) eller [www.davengo.com](http://www.davengo.com).

For at lave en tilmelding, skal der oprettes en brugerkonto, hvor informationerne bliver gemt og forvaltet på. Med tilmeldingen bliver det bekræftet, at de sundhedsmæssige betingelser er til stede for at deltage i arrangementet.

### Beckmann Küchen Marathonstaffet

Tilmeldingen kan udelukkende ske igennem en holdleder online under [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de) eller [www.davengo.com](http://www.davengo.com), denne behøver dog ikke selv at løbe med.

For at lave en tilmelding, skal holdlederen oprette en brugerkonto, hvorigennem stafeholdet tilmeldes. Efterfølgende bliver informationerne om de enkelte stafetløbere gemt og forvaltet.

Med tilmeldingen bekræfter holdlederen, at alle holdløbere opfylder de sundhedsmæssige betingelser for at deltage i arrangementet.

### Omregistrering

Det er gratis frem til lukkes for tilmeldingen til [kontakt@flensburg-marathon.de](mailto:kontakt@flensburg-marathon.de). Derefter kan en omregistrering kun ske mod et gebyr ved afhentningen af startnummeret.

### Betalingsmetoder

Ved online tilmelding er der tre muligheder; enten en tysk lastschrift (debitering), kreditkort eller en bank-overførsel. Ifølge tysk lovgivning er der en fortrydelsesfrist på to uger.

### Bekræftelser

Er tilmeldingen lykkedes sender davengo.com en ordrebekræftelse til den angivne mail-adresse.

Så snart betalingen er modtaget, sendes en kvittering pr. mail. Den bekræftiger tilmeldingen til løbet og skal fremvises ved afhentningen af startnummeret. Aktuelle informationer bliver kort før arrangementet sendt pr. mail fra arrangøren.

### Deltagerliste

Denne findes på davengo nederst til højre på tilmeldingssiden.

## Tilmeldingsfrist / eftertilmelding

### VR Bank Maraton / Jacob Cement Halvmaraton

Fristen for tilmelding udløber, så snart 500 hhv. 1000 løbere har tilmeldt sig, senest dog ved den officielle skæringdag for lukning af tilmeldingen. Såfremt det maksimale antal løbere ikke er nået på dette tidspunkt, er en eftertilmelding mulig.

### Mr. Scandis Børneløb / BabyOne Bambiniløb

Der lukkes for tilmeldingen så snart 250 hhv. 150 deltagere er registreret, senest dog ved den officielle skæringdag for lukning af tilmeldingen. Hvis det maksimale antal deltagere på dette tidspunkt endnu ikke er nået, er en eftertilmelding mulig ved udleveringen af startnumre.

### Beckmann Küchen Maratonstafet

Tilmeldingsfristen udløber så snart 250 hold er tilmeldt, senest dog ved den officielle skæringdag for lukning af tilmeldingen. Såfremt det maksimale antal hold ikke er nået på dette tidspunkt, er en eftertilmelding mulig.

## Afhentning af startnummer

Udleveringen af startnummer sker mod fremvisning af bekræftigelse på tilmeldingen, id eller pas lørdag mellem kl. 9:00 og 18:00 og søndag fra kl. 07:00 til 08:00 i VR Bank Nord, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24937 Flensburg (overfor Deutsches Haus).

Kan startnummeret ikke afhentes personligt, kan en anden person få en fuldmagt. Ved fremligning af en kopi af id eller bekræftelsen på tilmeldingen bliver startnummeret udleveret mod kvittering.

Startnummerene til maratonstafetten skal afhentes personligt af holdlederen. Skulle denne være forhindret bliver benyttes samme fremgangsmåde som for løberne på de andre distancer.

## Carbo Party

Lørdag afholdes der fra kl. 12:00 – 13:00 og 16:00 – 18:00 et Carbo Party i VR Bank. Deltagelse kan bookes som en del af løbstilmeldingen for 6,00 € per person. Kuponer til at spise sig mæt i økologisk pasta eller økologisk ris med sovs og en drink udleveres sammen med startnummeret.

## Maratonmesse

I forbindelse med udleveringen af startnumrene inviteres der til et kig rundt på maratonmessen. Undervejs kan man tage en lille pause for at styrke sig. Messeudstillerne vil på et senere tidspunkt blive offentliggjort på vores hjemmeside. Messen finder sted lørdag mellem kl. 09:00 og 18:00 i VR Bank Nord, Friedrich-Ebert-Str. 9, 24937 Flensburg (overfor Deutsches Haus) den er offentligt og der er gratis adgang.

## T-shirt og shirt

Den officielle løbs t-shirt kan bestilles til en pris på 17,00 € i forbindelse med tilmeldingen. Der er modeller til både mænd og kvinder i størrelser fra XS (en tabel over størrelser/ mål findes på vores hjemmeside) derudover er der også en langærmet udgave til 22,00 €.

Flere shirts kan bestilles ved bankoverførsel til vores konto hos VR Bank Nord eG, IBAN: DE32 2176 3542 0004 4294 60, BIC: GENODEF1BDS, husk ved samme lejlighed at nævne navn, hvilken slags shirt og størrelse. Uddelingen og et eventuelt frit salg sker på marathonmessen i VR Bank. Alle deltagere i børneløbene får en gratis bomuldst-shirt! Ved tilmelding til løber spørges der til den ønskede størrelse.

## Kørselsvejledning / parkering / overnatningsmuligheder

### Offentlig transport

Start- og målområdet er beliggende i centrum på Südermarkt, kun 700 m fra den centrale busstation eller 900 m fra banegården.

### Bil

Der er store parkeringspladser på campus (ved Universitetet), på Exe og ved gymnastikhallerne, hvor bade-faciliteterne står til rådighed.

### Overnatning nætter

Informationer om og reservering af indkvarteringssteder kan findes over internettet ved vores partnere; (maraton) Hotel "Alte Post" ([www.ap-hotel.de](http://www.ap-hotel.de)) og turistinformationen i Flensburg ([www.flensburger-foerde.de](http://www.flensburger-foerde.de)).

Du kan også finde oplysninger om dette i vores **online-kortet**.

## Tips: Lær Flensburg at kende og elske

Kig her: [www.flensburger-foerde.de](http://www.flensburger-foerde.de)

## Ansvarsfraskrivelse

Med tilmeldingen bliver løbsbetingelserne og arrangørens ansvarsfraskrivelse for enhver skade accepteret. Der kan ikke fremstilles krav mod løbets arrangør, sponsorer eller deres repræsentanter på grund af enhver form for tab, skader og kvæstelser, som kan opstå i forbindelse med deltagelsen.

Hver deltager bekræfter, at vedkommende har trænet tilstrækkelig til at deltage i denne konkurrence, og er fysisk sund. Det medicinske personale har ret til at tage folk ud af løbet, hvis der er tegn på truende sundhedsfare.

## Brug af informationer

Alle deltagere acceptere, at de meddelte informationer ved tilmeldingen må anvendes i forbindelse med arrangementet. Dertil høre også tilsendelsen af informationer fra arrangøren, som kan indeholde reklamer fra sponsorene, til deltagerens mailadresse. Deltageren forsikre at de meddelte informationer er rigtige. Med tilmeldingen gives der samtykke til elektroniske lagring af de oplyste data og offentliggørelsen af konkurrence-mæssige resultater og billeder, der bliver taget under arrangementet.

## Deltagerbetingelser

En deltagelse i arrangementet med akustiske afspilningsapperater (hovedtelefoner, MP3-afspiller, etc.) og nordic walking-stokke, baby joggere, klapvogne og hunde er ikke tilladt af sikkerhedsmæssige grunde. Betalte atleter er ikke tilladte.

Ved ekstreme vejrforhold og andre uforudsete omstændigheder forbeholder arrangøren sig retten til at ændre strækningerne eller aflyse. Hvis der ikke stilles op til løbet, arrangementet aflyses eller afbrydes på grund af force majeure består der ingen pligt til refundering af tilmeldingsgebyret. (Det er muligt at tegne en afbestillingsforsikring.)

For børn og unge er accepten af disse betingelser igennem deres værge en forudsætning for deltagelse.

## Flere informationer

Vær venligst opmærksom på eventuelle informationer under [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)