

# HAI HANNOVER MARATHON >>>



# EVENT INFO

HANNOVER  
MARATHON >>> START



7. April 2019

[www.haj-marathon.de](http://www.haj-marathon.de)  
#runnover



# VORWORT

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer des 29. HAJ Hannover Marathon,

herzlich willkommen in Hannover beim größten Laufevent Niedersachsens. Wir freuen uns, dass Du Dich für einen Start in unserer schönen Stadt entschieden hast und hoffen, dass Du nach dem Marathon-Wochenende mit vollem Herzen von dieser Entscheidung überzeugt bist.

Die Infobroschüre, die Du jetzt in den Händen hältst, soll dazu beitragen, Dir den sportlich-aktiven Aufenthalt, und alles, was mit Deinem Lauf zusammenhängt, so angenehm wie nur irgend möglich zu machen. Zeitpläne, Streckenpläne, Verpflegung; wir haben alles Wissenswerte noch einmal übersichtlich zusammengefasst.

Ob Startnummernausgabe, Marathon EXPO, Nudelparty, der Kinder- und Familientag, Duschen, Massage und vieles mehr – der HAJ Hannover Marathon gilt als Marathon der kurzen Wege. Mit einem eng beieinander und zentral gelegenen Veranstaltungszentrum im und rund um das grandiose Rathaus der Stadt, vor dessen Portal sich auch der komplette Start-/Zielbereich befindet, bieten wir Dir eine kompakte Organisation.

Wir wünschen Dir fantastische und emotionale Lauferlebnisse, egal für welche Disziplin Du Dich entschieden hast, und welche Ziele Du Dir persönlich gesteckt hast. Genieße den Lauf, die Begeisterungsfähigkeit und Gastfreundlichkeit der Zuschauer an der Strecke. Hab Spaß bei der Sightseeing-Tour durch die Stadt im Kreise Gleichgesinnter und sauge viele tolle Erlebnisse auf Deinem Weg quer durch die City auf.

Wir sehen uns laufend – und vor allem mit einem Lächeln im Gesicht im Ziel!



Stefanie Eichel  
eichels: Event GmbH

**Herausgeber:**

eichels: Event GmbH  
Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover  
Telefon: +49 511 288793-0  
kontakt@eichels-event.com  
www.haj-marathon.de  
Stand: 03/2019 (Änderungen vorbehalten)

# INHALT

## Allgemeine Infos

Informationen zur Anfahrt .....	4
Unsere Charity-Partner .....	5
Veranstaltungsgelände .....	6–7
Zahlen und Fakten .....	8

## Rund um das Marathon-Wochenende

Programmübersicht, Zeiten .....	9
Familientag: Kinderlauf und Fun Run .....	10–11
Rahmenprogramm und Marathon EXPO .....	12–13
Startunterlagenausgabe .....	14

## Der Marathon-Sonntag

Startnummer .....	15
Vor dem Start .....	16
Zeitmessung .....	17
Startzeiten und Startblockeinteilung .....	18
Pacemaker, Shirts des HAJ Hannover Marathon .....	19
Auf der Strecke .....	20
Verpflegungspunkte .....	21
Erste Hilfe .....	22
Infos für Staffeln .....	23
Im Ziel: Nachzielbereich und Finisher-Bag .....	24
Duschen und Massage, Fotoservice, Medaillengravur, Ergebnisse .....	25
Was sonst noch wichtig ist – FAQs .....	26
Checkliste für die Teilnahme am HAJ Hannover Marathon .....	27
Gesamtzeitplan .....	28–29
Streckenplan .....	30–31

# INFORMATIONEN ZUR ANFAHRT

## Meldebestätigung als GVH-Ticket

Jeder Teilnehmer, der sich bis zum 02.04.2019 angemeldet hat, erhält vor dem 05.04.2019 eine Meldebestätigung. Diese berechtigt die auf der Meldebestätigung aufgeführte Person zur unentgeltlichen Nutzung der Verkehrsmittel der GVH-Partner (2. Wagenklasse) im gesamten Tarifgebiet.

**Wichtig:** Sowohl die Meldebestätigung als auch Startnummer gelten ausschließlich für Fahrten am auf der Meldebestätigung aufgeführten Lauftag.

## Anfahrt zum HAJ Hannover Marathon

### Mit der Bahn (vom Hauptbahnhof)

**3 7 9** bis Station „Markthalle/Landtag“

**1 2 8** bis Station „Aegidientorplatz“

Von dort sind es jeweils 2 Minuten zu Fuß zum Start-/Zielbereich. (s. Übersichtsplan Seite 6–7)

### Mit dem PKW

In unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungszentrum existiert kein öffentlicher Parkplatz, der auch während des HAJ Hannover Marathon uneingeschränkt zugänglich ist. Bitte nutze die Park-and-Ride-Parkplätze sowie die U-Bahnen zu den Stationen „Markthalle/Landtag“ oder „Aegidientorplatz“.

## Optimale Navigation

Niedersachsen digitalisiert sein Verkehrsmanagement – unser Tipp für Smartphone-Nutzer, die während des Marathons nicht auf Ihr Auto verzichten können: In Zusammenarbeit mit dem Verkehrsministerium bieten wir Anwohnern und Verkehrsteilnehmern in Hannover die Möglichkeit, trotz Sperrungen und Besucherandrang mit dem PKW mobil zu bleiben. Wer während der Veranstaltung in Hannover autofahren möchte, wird mit einer App um mögliche Störungen und Sperrungen herum und durch die Durchlässe geleitet. Die App NUNAV Navigation ist werbefrei und für den Nutzer kostenlos.



**NUNAV** Navigation



## LAUFEND HELFEN – UNSERE CHARITY-PARTNER

### **Selbsthilfe nierenkranker Kinder und Jugendlicher e. V.**

Seit vielen Jahren schon engagiert sich der HAJ Hannover Marathon für soziale Projekte. 30.000 Euro konnten im Jahr 2018 für den Verein für krebskranke Kinder Hannover e. V. gesammelt werden. In diesem Jahr ist der Verein „Selbsthilfe nierenkranker Kinder und Jugendlicher e. V.“ Partner des Hannover Marathon. Der Verein arbeitet eng mit der Kinderklinik der MHH zusammen, wurde vor 30 Jahren gegründet und steht Kindern und Eltern mit Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, Rechtsberatung, Finanzierung von psychologischer Betreuung u. v. m. zur Seite.

Selbsthilfe nierenkranker  
Kinder und Jugendlicher e.V.



Unterstützen kannst Du den Verein „Selbsthilfe nierenkranker Kinder und Jugendlicher e. V.“ mit einer Spende bei Deiner Anmeldung oder auf dem Veranstaltungsgelände am Stand des Vereins.

### **Aktion Sonnenstrahl e. V.**

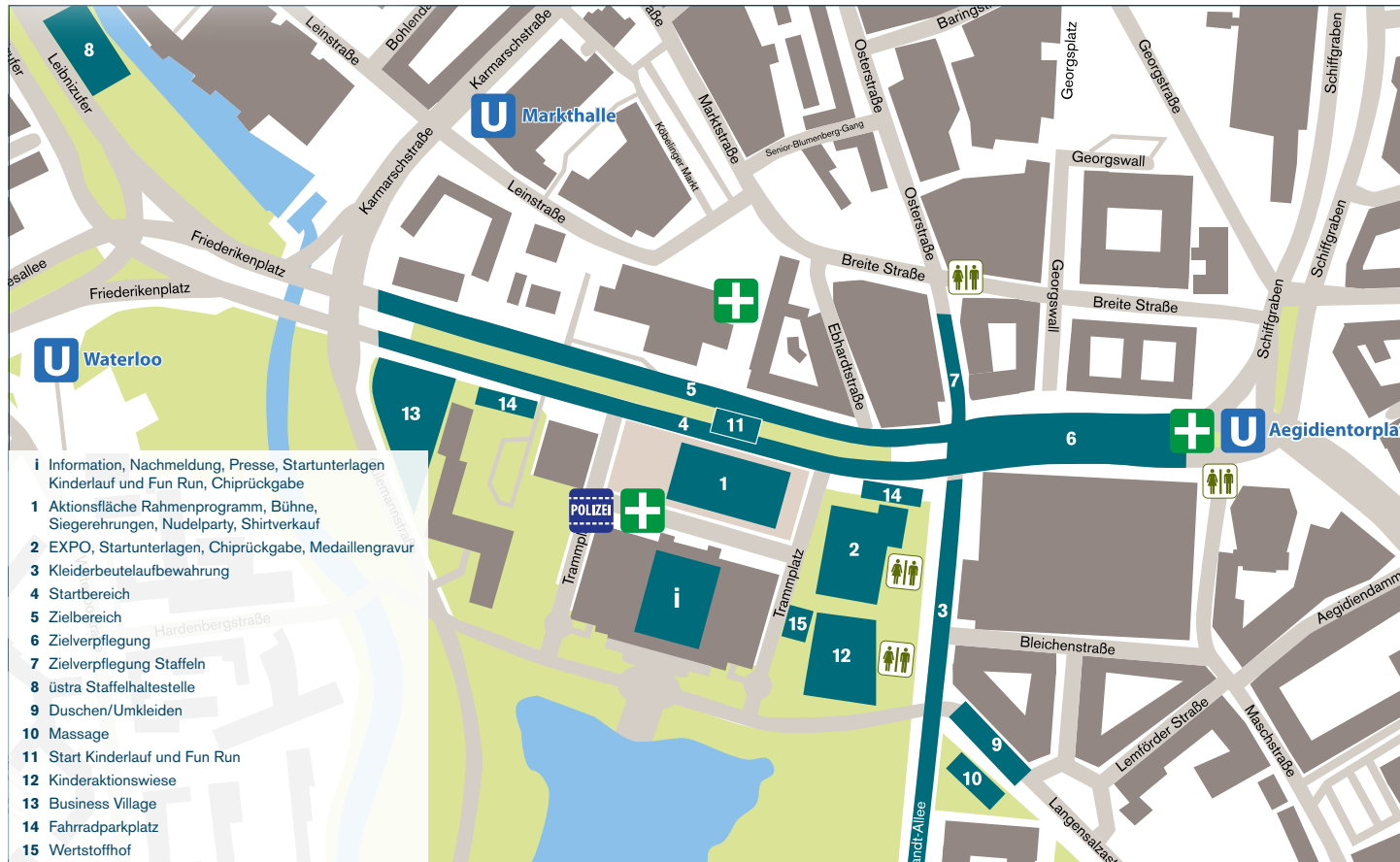
„Aktion Sonnenstrahl“ ist ein gemeinnütziger Verein in Hannover, der seit 10 Jahren Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien umfassend hilft – bei der Bewältigung ihrer aktuellen, schwierigen Lebenssituation und der Realisierung von Chancen auf eine bessere Zukunft.

Hinter der Zielverpflegung wird sich ein Stand von Aktion Sonnenstrahl befinden, bei dem Läuferinnen und Läufer nicht verwendete Lebensmittel aus dem Finisher-Bag spenden können.





## DAS VERANSTALTUNGSGELÄNDE



- i Information, Nachmeldung, Presse, Startunterlagen  
Kinderlauf und Fun Run, Chiprückgabe
- 1 Aktionsfläche Rahmenprogramm, Bühne,  
Siegerehrungen, Nudelparty, Shirtverkauf
- 2 EXPO, Startunterlagen, Chiprückgabe, Medaillegravur
- 3 Kleiderbeutel Aufbewahrung
- 4 Startbereich
- 5 Zielbereich
- 6 Zielverpflegung
- 7 Zielverpflegung Staffeln
- 8 üstra Staffelhastelle
- 9 Duschen/Umkleiden
- 10 Massage
- 11 Start Kinderlauf und Fun Run
- 12 Kinderaktionswiese
- 13 Business Village
- 14 Fahrradparkplatz
- 15 Wertstoffhof



## ZAHLEN UND FAKTEN

Der Marathon hat eine Streckenlänge von 42,195 Kilometern, 25.714 Teilnehmer waren im Jahr 2018 insgesamt am Start und der Streckenrekord liegt bei 2:08:32 Stunden, aufgestellt von Lusapho April im Jahr 2013. Diese Zahlen und Fakten werden vielen Teilnehmern und Fans des Marathonsports in Hannover bereits vertraut sein. Wenn am 7. April 2019 zum 29. Mal beim HAJ Hannover Marathon der Startschuss ertönt, nehmen viele kleine und große Zahlen eine wichtige Bedeutung ein.

### Einige interessante Fakten im Überblick

# 1.400

Parkverbottsschilder werden entlang der Strecke und im Bereich des Veranstaltungsgeländes aufgestellt.

# 100

Physiotherapeuten kümmern sich nach dem Lauf um die müden Beine der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

# 157

Müllcontainer werden auf dem Veranstaltungsgelände und entlang der Strecke verteilt und freuen sich darauf befüllt zu werden.

# 25.000

Meter Absperrband und

# 8.000

Meter Gitter

gewährleisten die Sicherheit der Athleten auf der Strecke.

# 1

# 350.000

Rund Pappbecher werden an den Verpflegungspunkten und im Zielbereich befüllt und an die Läuferinnen und Läufer ausgegeben und wieder eingesammelt.

Ziel verbindet letztlich alle Starter: Gesund und erfolgreich die Ziellinie zu überqueren.



# PROGRAMMÜBERSICHT, ZEITEN

## Freitag, 05.04.2019

<b>Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO</b>	<b>14:00 – 19:00 Uhr</b>
Veranstaltungszentrum am Neuen Rathaus, im EXPO-Zelt, Trammplatz 2, 30159 Hannover	
Für den Kinderlauf/Fun Run: Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover	

## Samstag, 06.04.2019

<b>Frühstüxlauf – powered by Bosselmann</b>	<b>08:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO</b>	<b>10:00 – 19:00 Uhr</b>
Veranstaltungszentrum	
<b>Rahmenprogramm/Bühnenprogramm</b>	<b>13:00 – 19:00 Uhr</b>
Veranstaltungszentrum	
<b>Kinderlauf</b>	<b>ab 15:00 Uhr</b>
Start- und Zielbereich vor dem Neuen Rathaus Jahrgang 2006 und jünger	
<b>Fun Run</b>	<b>16:45 Uhr</b>
Start- und Zielbereich vor dem Neuen Rathaus Jahrgang 2011 und älter	
<b>Pasta Party</b>	<b>16:00 – 19:00 Uhr</b>
Veranstaltungszentrum	
<b>Ökumenischer Gottesdienst</b>	<b>18:00 Uhr</b>
Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 1, 30159 Hannover	

## Sonntag, 07.04.2019

<b>Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO</b>	<b>07:00 – 16:00 Uhr</b>
Veranstaltungszentrum	
<b>Starts</b>	<b>ab 08:40 Uhr</b>
Friedrichswall, nähere Informationen auf Seite 18	
<b>Siegerehrung Marathon</b>	<b>12:30 Uhr</b>
<b>Zielschluss</b>	<b>15:00 Uhr</b>





## FAMILIENTAG

Der HAJ Hannover Marathon bietet in diesem Jahr wieder die beliebten Highlights am Tag vor dem Marathon: Den Kinderlauf über ca. 800 Meter und den Fun Run, einen Lauf für Jung und Alt, über ca. 3.200 Meter.

Schon am Samstag wird auf dem Trammplatz und der angrenzenden Wiese am Neuen Rathaus neben den verschiedenen Laufwettbewerben Spiel, Sport und Spaß geboten.

### Kinderlauf und Fun Run

Der Start erfolgt vor dem Neuen Rathaus direkt auf dem Friedrichswall und führt die Teilnehmer/innen auf einer 800 Meter langen Runde rund um den Trammplatz und das Rathaus. Beim Kinderlauf wird die Strecke einmal und beim Fun Run viermal durchlaufen.

#### Die Startunterlagenausgabe

Die Startnummer erhältst Du zu den folgenden Zeiten im Neuen Rathaus:

Freitag, 05.04.2019 14:00 Uhr – 19:00 Uhr

Samstag, 06.04.2019 10:00 Uhr – 16:45 Uhr

#### Startzeiten Kinderlauf/Fun Run

Jahrgang	Startzeit	Blockfarbe
2007–2009	15:00 Uhr	Orange
2010	15:10 Uhr	Gelb
2011	15:25 Uhr	Rot
2012	15:40 Uhr	Grün
2013	15:55 Uhr	Lila
2014 und jünger	16:15 Uhr	Blau
Fun Run, 2011 und älter	16:45 Uhr	

#### Maskottchenparade

Gemeinsam zum Start: Um 14:30 Uhr treffen sich zahlreiche Maskottchen an der Bühne auf dem Trammplatz und begeben sich mit allen teilnehmenden Kindern gemeinsam zum Start.

## Zielbereich

Der Zielbereich des Kinderlaufes wird abgesichert sein, sodass größeres Gedränge vermieden werden kann. Hinter dem Zieleinlauf gibt es eine Verpflegungsstraße, wo sich alle „großen und kleinen“ Sportler nach ihrem Lauf erfrischen können. Natürlich erhält jeder Finisher eine Medaille und eine Urkunde!

## Stand- und Streckenplan



1 Rahmenprogramm und Bühne

2 Nachmeldung, Kinderlauf-/Fun Run-  
Startunterlagen

3 Startunterlagenausgabe Marathon-  
Disziplinen, EXPO, Help Desk

4 Kinderaktionswiese



Durchlassstelle

● Familientreffpunkt

# RAHMENPROGRAMM UND MARATHON EXPO

## **NEU!** Frühstückslauf – powered by Bosselmann

Der Frühstückslauf – powered by Bosselmann findet am Samstag, 06.04. in der Zeit zwischen 08:00 und 11:00 Uhr statt. Nach erfolgreicher und kostenfreier Anmeldung über die Bosselmann-App können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Nordufer des Maschsees einfinden, um auf der 5,8 km langen Runde aktiv zu sein. Die Plätze zum Frühstückslauf sind begrenzt.



## Kinderwiese

Auf der Wiese neben dem EXPO-Zelt werden verschiedene Spielangebote unserer Partner geboten. Am Samstag von 13:00 bis 19:00 Uhr und Sonntag von 08:30 bis 17:00 Uhr bieten Künstleraktionen, Hüpfburg, Kletterberg und viele weitere Attraktionen Spaß und Spielmöglichkeiten.

## Pasta Party

Am Samstag findet von 16:00 bis 19:00 Uhr die traditionelle Pasta Party auf dem Trammplatz statt. Teilnehmen können alle Athleten, die diese Aktion bei ihrer Anmeldung mitgebucht haben. Kurzentschlossene können vor Ort noch einen Gutschein für 7,50 Euro für die Pasta Party erwerben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

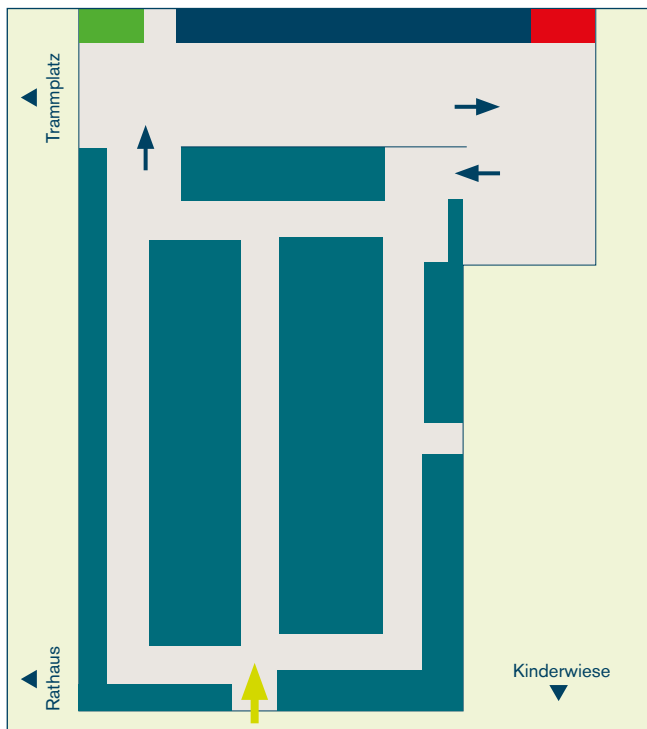
## Ökumenischer Läufer-Gottesdienst

Die Kreuzkirche bietet allen Athleten am Samstag ab 18:00 Uhr eine gemeinsame Einstimmung auf den Marathon-Sonntag. Die Kirche befindet sich in der Altstadt am Kreuzkirchhof 1, 30159 Hannover.

## Marathon EXPO


In einem eigens für die Messe errichteten Zelt zeigen rund 35 regionale, nationale und internationale Aussteller aus den Bereichen Sport, Fitness, Gesundheit und Touristik auf 1.800 m<sup>2</sup> ihre neuesten Trends und halten so die Besucher auf dem „Laufenden“.

## Das Messezelt mit Startunterlagenausgabe




 Help Desk

 Startunterlagenausgabe

 Help Desk Staffel Ausgabe Staffel

 Aussteller

 Haupteingang

 Ein- und Ausgang Startunterlagenausgabe



## STARTUNTERLAGENAUSGABE

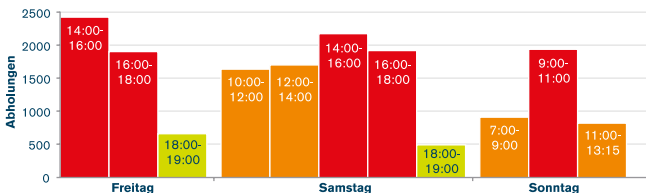
Die Startnummer kann sowohl persönlich als auch von einer anderen Person gegen Vorlage der entsprechenden Meldebestätigung zu den folgenden Zeiten abgeholt werden:

Freitag, 05.04.2019 14:00 Uhr – 19:00 Uhr

Samstag, 06.04.2019 10:00 Uhr – 19:00 Uhr

Sonntag, 07.04.2019 ab 07:00 Uhr

**Hinweis:** Die Grafik unten zeigt die Abholzeiten aus dem Jahr 2018. Während der stark frequentierten Zeiten kann es zu längeren Wartezeiten kommen.



## Vorbestellte Zusatzleistungen

Alle Teilnehmer/innen finden sowohl auf ihrer Meldebestätigung als auch auf ihrer Startnummer einen aufgedruckten QR-Code. Für die Inanspruchnahme der gebuchten Zusatzleistungen muss dieser an den entsprechenden Ausgabestellen vorgezeigt werden. Sowohl bei der Pasta Party, bei der Ausgabe der Veranstaltungshirts als auch bei der Medaillengravur wird durch Scannen des Codes eine vorab gebuchte Leistung erkannt und ausgebucht.

## ChampionChip

Mitchips werden zusammen mit den Startunterlagen ausgegeben.

## Help Desk

Änderungen zur bestehenden Anmeldung sowie Disziplinwechsel können am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe vorgenommen werden. Im Falle eines Disziplinwechsels bitte direkt am Help Desk melden!

# STARTNUMMER

## Kennzeichnung der Disziplinen:

- F: weiblich Marathon, Halbmarathon und 10 km Lauf  
H: Handbike Marathon  
R: Marathon-Staffel  
W: Walking und Nordic Walking

**Startblockeinteilung:** A – E



**Buchbare Zusatzleistungen:**  
QR-Code für Pasta Party, Shirt  
und Medallengravur



### Marathon und Handbike Marathon

Farbe: Grün, Startnummernkreise:

Marathon: 1 – 9999 (m); F1 – F9999 (w)

Handbike Marathon: H1 – H9999 (m/w)



### Marathon-Staffel

Farbe: Gelb, zusätzlich „Staffel“ auf dem Rücken,  
Startnummernkreis: R 1 – R 9999 (m/w)



### Halbmarathon

Farbe: Orange, Startnummernkreise:

20001 – 29999 (m); F20001 – F29999 (w)



### 10 km Lauf, Walking/Nordic Walking

Farbe: Blau, Startnummernkreise:

10 km Lauf: 10001 – 19999 (m); F10001 – F19999 (w)

Walking/Nordic Walking: W1 – W9999 (m/w)



## VOR DEM START

### Zugang zum Startbereich

Den Start-/Zielbereich können aus Sicherheitsgründen nur Läufer/innen mit Startnummer betreten. **Begleiter haben keinen Zugang zum Start-/Zielbereich!**

### Kleiderbeutelabgabe

Mit Deinen Startunterlagen erhältst Du einen Kleiderbeutel und ein Etikett mit Deiner Startnummer zur Kennzeichnung des Beutels. Die Kleiderbeutelabgabe erfolgt in der Willy-Brandt-Allee in bewachten LKW. Beutel, die unbeaufsichtigt auf dem Gelände abgelegt sind, werden umgehend von unserem Personal entsorgt.

Die Kleiderbeutelrückgabe erfolgt nur bei Vorlage der Startnummer bis 15:30 Uhr. Nicht abgeholte Kleiderbeutel liegen ab Mittwoch, 10.04. im Organisationsbüro, Kleine Düwelstr. 21, 30171 Hannover, zur Abholung bereit.

**Hinweis:** Wir empfehlen, Wertsachen wie Hotelkarten, Autoschlüssel etc. beim Laufen mitzuführen oder sie Verwandten oder Freunden anzuvertrauen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Beschädigung oder Verlust!

### Umkleiden und WCs

Bitte nutze die WCs in der Willy-Brandt-Allee, im direkten Start-/Zielbereich sind keine WCs vorhanden! Umkleiden befinden sich in der Langensalzastraße in unmittelbarer Nähe der Kleiderbeutelabgabe. Den Standort kannst Du dem Plan des Veranstaltungsgeländes auf Seite 6–7 entnehmen.

**Schütze Dich vor Diebstählen und habe immer ein Auge auf Deine persönlichen Gegenstände.**

### Eigenverpflegung

Eigenverpflegung wird von uns auf Wunsch an die einzelnen Verpflegungspunkte geliefert. Bitte gib Deine Eigenverpflegung am Renntag bis spätestens 08:00 Uhr am Info Counter im Neuen Rathaus ab.

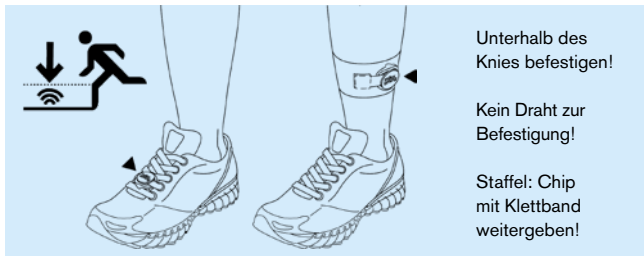
**Eine Abgabe am Freitag oder Samstag ist nicht möglich!**

Bitte kennzeichne Deine Behälter (kein Glas!) mit Startnummer und Verpflegungspunkt. Eine Auflistung der Verpflegungspunkte findest Du auf Seite 21.

## ZEITMESSUNG

**mika:**  
**timing®**

**Ohne ChampionChip oder bei unsachgemäßer Befestigung erfolgt keine Zeitmessung!** Bitte befestige den Chip wie folgt:



Sollten Chipbesitzer ihren eigenen Chip vergessen haben, kann ein Mietchip bei der Nachmeldung im Neuen Rathaus für 6 Euro gebucht werden.

Eine Rückgabe des Mietchips ist bis 2 Stunden nach dem Lauf am Info Counter im Neuen Rathaus möglich. Wird der Chip nicht zurückgegeben, gilt dieser als gekauft und es werden weitere 25 Euro berechnet.

## HAJ HANNOVER MARATHON TRACKING APP



**Halte Freunde und Familie auf dem Laufenden und lade Dir die HAJ Hannover Marathon APP herunter!**

### Features:

- Live-Tracking für Teilnehmende und Besucher
- Aktuelle Neuigkeiten und Hinweise
- Ergebnisse

Die App ist im App Store sowie bei Google Play erhältlich.

**Weitere Infos unter [www.marathon-hannover.de/app](http://www.marathon-hannover.de/app)**



# STARTZEITEN UND STARTBLOCKEINTEILUNG

Start Sonntag, 07.04.2019	Startschuss	Zielschluss
Handbike Marathon	08:40 Uhr	15:00 Uhr
Marathon	09:00 Uhr	15:00 Uhr
Marathon-Staffeln	09:30 Uhr	15:00 Uhr
Halbmarathon	ab 10:35 Uhr	15:00 Uhr
10 km Lauf	ab 13:00 Uhr	15:00 Uhr
10 km Walking	13:20 Uhr	15:00 Uhr
10 km Nordic Walking	13:25 Uhr	15:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Die Startaufstellung erfolgt entsprechend Deiner angegebenen Bestzeit in unterschiedlichen Blöcken. Der Buchstabe (A – E) auf Deiner Startnummer entspricht Deinem Startblockeingang. Bitte folge den Anweisungen der Helfer und reihe Dich nur in den Startblock ein, der auf Deiner Startnummer aufgedruckt ist.



## Block A

Marathon:	LM + < 03:00:00 h
Marathon-Staffel:	< 03:30:00 h
Halbmarathon:	< 01:29:00 h
10 km Lauf:	< 00:49:59 h

## Block B

Marathon:	LM + 03:00:01–03:30:00 h
Marathon-Staffel:	> 03:30:01 h
Halbmarathon:	01:29:01–01:44:59 h
10 km Lauf:	00:50:00–01:00:00 h

## Block C

Marathon:	03:30:01–04:00:00 h
Halbmarathon:	01:45:00–01:59:59 h
10 km Lauf:	> 01:00:01 h

## Block D

Marathon:	> 04:00:01 h + o.Z.A.
Halbmarathon:	> 02:00:00 h
10 km Lauf:	o.Z.A.

## Block E

Halbmarathon:	o.Z.A.
---------------	--------

**Läufer/innen ohne Zeitangabe (o.Z.A.) starten aus dem letzten Block.**

**Marathon-Landesmeisterschaften NLV + BLV (LM) starten aus Block A und B.**

Eine Änderung der Startblockeinteilung kann am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe durchgeführt werden!

## PACEMAKER

Unsere Pacemaker sind anhand eines großen Ballons, einer Flagge sowie ihrer Shirts mit der avisierten Zielzeit zu erkennen und reihen sich entsprechend dieser in die Startblöcke ein.



### Pace-Zeiten Marathon

03:00:00 h  
 03:15:00 h  
 03:30:00 h  
 03:45:00 h  
 04:00:00 h  
 04:15:00 h  
 04:30:00 h  
 04:45:00 h  
 05:00:00 h

### Pace-Zeiten Halbmarathon

01:30:00 h  
 01:45:00 h  
 02:00:00 h  
 02:15:00 h  
 02:30:00 h

## SHIRTS DES HAJ HANNOVER MARATHON

**Veranstaltungsshirt:** Dieses Funktionsshirt ► konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Anmeldung mitbestellen. Am artiva-Stand auf dem Veranstaltungsgelände sind sie noch erhältlich, solange der Vorrat reicht.



◀ **Crew-Shirt:** Alle unsere Helferinnen und Helfer tragen dieses Shirt.



**Botschaftershirt:** An diesem Shirt erkennt man die 29 Botschafter, die ihre Vorbereitungen auf den Haj Hannover Marathon abgestimmt haben und mit uns einen besonderen Lauf erleben. ►





## AUF DER STRECKE

### Disqualifikation

Die Veranstaltung wird nach den Richtlinien des DLV und nach den Vorgaben des Veranstalters ausgerichtet. Eine Verletzung dieser führt unweigerlich zu einer Disqualifikation. Disqualifikationsgründe sind insbesondere:

- Start ohne Startnummer oder ohne ChampionChip.
- Start mit mehr als einem ChampionChip.
- Unkenntlichmachung, Abdecken oder Entfernen der Sponsorenlogos etc. an der Startnummer.
- Weitergabe der Startnummer und/oder des ChampionChip an andere Personen (Ausnahme: Staffelteilnehmer).
- Verlassen und/oder Abkürzen der Strecke.
- Mitführen eines Lauf-Kinderwagens o. ä.
- Mitführen von Tieren.
- Mitführen bzw. Nutzen von sonstigen technischen Hilfsmitteln.
- Begleiten lassen auf Fortbewegungsmitteln wie Fahrrädern, Inline-Skates etc.
- Einnahme von verbotenen leistungssteigernden Substanzen (Doping).
- Verstöße gegen die sportlichen Regeln des DLV bzw. der IAAF.
- Das Tragen von Kopfhörern ist laut IAAF untersagt.
- Nichtbeachtung der Helmpflicht beim Handbike Marathon.

### Umsicht beim Überholen:

Beachte bitte die Läufer/innen neben Dir, wenn Du während des Laufes die Spur wechselst oder zu einem Verpflegungsstand läufst.

# ERFRISCHUNGS- UND VERPFLEGUNGSPUNKTE

VP/EP-Nr.	Ort	KM Marathon	KM Halbmarathon	KM 10 km Lauf	Wasser	Cola	Apfelschorle	Erdinger	Alkoholfrei	Obst	MAXPROSION	Schwammwasser	Eigenverpflegung	WC
VP 1	Rudolf-von-Bennigsen-Ufer/Riepestraße	4,2	4,2	5,0	•					•	•			•
EP 2	Schützenallee	5,0			•							•	•	•
VP 3	Hildesheimer Straße/Bothmerstraße	10,0			•				•	•	•	•	•	•
EP 4	Hildesheimer Straße/Geibelstraße	12,5	6,6	7,4	•							•		•
VP 5	Femroder Straße	15,0	9,0		•				•	•	•	•	•	•
EP 6	Waldchausee	17,5			•							•		•
VP 7	Groß-Buchholzer Straße/Leiblstraße	20,0			•				•	•	•	•	•	•
EP 8	Podbielskistraße	22,5			•							•		•
VP 9	Waldstraße/Walderseestraße	25,0			•	•	•		•	•	•	•	•	•
EP 10	Bödekerstraße	27,5	10,1		•	•	•			•	•			•
VP 11	Jakobistraße	30,0	12,8		•	•	•		•	•	•	•	•	•
EP 12	Isernhagener Straße	32,2	14,7		•	•	•			•	•			•
VP 13	Karl-Imhoff-Weg	35,0			•	•	•		•	•	•			•
VP 14	Kopernikusstraße	37,4	16,3		•	•	•		•	•	•			•
VP 15	Wilhelmshavener Straße	40,0	19,0		•	•	•		•	•	•	•	•	•
	Friedrichswall	Ziel	Ziel	Ziel	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•



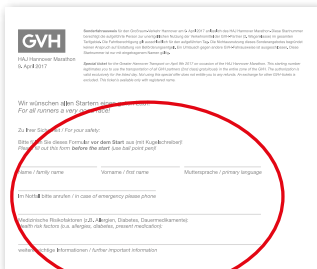
## ERSTE HILFE

Für Erste Hilfe steht Dir im Start-/Zielbereich, auf dem Veranstaltungsgelände und auf der Strecke die Johanniter Unfallhilfe mit zahlreichen Einsatzkräften zur Verfügung. Ist kein medizinisches Personal in der Nähe, wähle bitte die speziell für den Marathon eingerichtete Notfallnummer.

### Notfallnummer: 0800 0192140

**Hinweis:** Jeder Helfer hat die Notfallnummer griffbereit auf dem Helferausweis. Scheue Dich nicht, unser Team bei Beschwerden oder Schmerzen anzusprechen.

Bitte fülle zu Deiner eigenen Sicherheit vor dem Start das Formular auf der Rückseite der Startnummer mit Deinen persönlichen Daten und wichtigen Informationen für die medizinische Erstversorgung aus.



**GVH**

Notfallnummer: 0800 0192140

Wir wünschen allen Startern einen schönen Lauf!  
For all runners a very good race!

Zu Ihrer Sicherheit / For your safety:

Bitte füllen Sie dieses Formular vor dem Start aus (mit Rückzahltag)  
Please fill out this form before the start (see back print)

Name / family name \_\_\_\_\_ Vorname / first name \_\_\_\_\_ Muttersprache / primary language \_\_\_\_\_

In Notfall bitte anrufen / in case of emergency please phone \_\_\_\_\_

Medizinische Risikofaktoren (z.B. Allergien, Diabetes, Dauermedikation)  
Medical factors (e.g. allergies, diabetes, permanent medication) \_\_\_\_\_

Weitere wichtige Informationen / further important information \_\_\_\_\_

### Was muss bei Anruf der Notfallnummer beachtet werden:

- **Wo** ist etwas geschehen?
- **Was** ist geschehen?
- **Welche** Startnummer (ggf. mit Buchstabe davor) ist betroffen
- **Wie** viele Personen sind verletzt?
- **Welcher** Art sind die Verletzungen?
- **Wer** ruft an?
- **Warten** auf Rückfragen!

## INFOS FÜR STAFFELN

Eine Staffel kann aus zwei bis sechs Läufer/innen bestehen, die sich die Marathon-Strecke auf verschiedenen Distanzen teilen. Die sechs Teilabschnitte sind zwischen 5,5 und 9,2 Kilometer lang. Die Reihenfolge der Staffelmittglieder und Einteilung der Teilabschnitte ist den Staffeln überlassen. Gestartet wird mit einem separaten Startschuss um 09:30 Uhr auf dem Friedrichswall.

### Wo befinden sich auf der Strecke die Wechselzonen?

- 1 Wilkenburger Straße 8-10, linksseitig, km 7,5
- 2 Ernst-August-Platz, linksseitig, km 14,5
- 3 Podbielskistraße/Klingerplatz, linksseitig, km 21,8
- 4 Emmichplatz (Musikhochschule), rechtsseitig, km 27,3
- 5 Jahnplatz, linksseitig, km 36,5

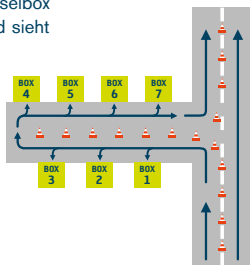
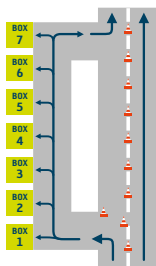
### Wie erfolgt der Wechsel?

1. Der Staffelteilnehmer A läuft in den Wechselkanal zu der entsprechenden Wechselbox. Diese sind nach Startnummern unterteilt.
2. Staffelteilnehmer B wartet hinter der Wechselbox und nicht im Kanal, um diese frei zuhalten und sieht den einlaufenden Teilnehmer A.
3. Die Chipübergabe erfolgt in der Wechselbox. Anschließend geht Staffelteilnehmer B auf die Strecke und Teilnehmer A verlässt die Wechselbox.

In der Wechselzone erhalten die Staffelteilnehmer Wasser zur Verpflegung. Die Medaillen werden im Ziel überreicht.

### Gemeinsamer Zieleinlauf

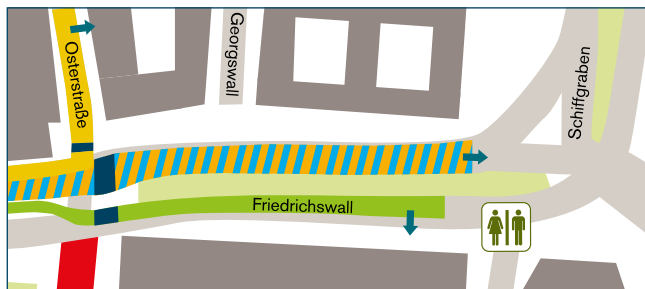
Für den gemeinsamen Zieleinlauf wurde die üstra Staffelhaltestelle eingerichtet. Dort können alle Läufer einer Staffel auf Ihren letzten Läufer warten, um dann die letzten Meter gemeinsam zu absolvieren. Die Staffelhaltestelle befindet sich ca. 400 m vor dem Ziel am Leibnizufer/Ecke Schloßstraße. Du erreichst sie über die U-Bahn-Haltestelle Markthalle/Landtag, von dort sind es 5 Minuten zu Fuß.



# IM ZIEL

## Nachzielbereich

Der Nachzielbereich befindet sich unmittelbar nach dem Zieleinlauf auf dem Friedrichswall. Um eine schnellere Versorgung sämtlicher Läufer/innen gewährleisten zu können, haben wir für alle Staffelteilnehmer/innen in der Osterstraße einen eigenen Nachzielbereich eingerichtet.



	Medallienausgabe		Verpflegung Halbmarathon, 10 km Lauf, Walking		Kleiderbeutel- aufbewahrung
	Verpflegung Marathon, Handbike Marathon		Verpflegung Staffeln		

## Finisher-Bag

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten im Zielbereich einen Finisher-Bag. Dieser beinhaltet die folgenden Produkte:

- Müsliriegel
- Salzgebäck
- Knäcke Sandwich
- Schokoriegel
- Fruchtgummis
- Traubenzucker

Zusätzlich wird es Wasser, ERDINGER Alkoholfrei, MAXXPROMION, Bananen und Äpfel, Apfelschorle und Coca Cola im Nachzielbereich geben.

# DUSCHEN UND MASSAGE, FOTOSERVICE, MEDAILLENGRAVUR, ERGEBNISSE

## Dusch- und Massagebereich

Der Dusch- und Massagebereich für die Teilnehmer befindet sich in der Langensalzastraße, unmittelbar in der Nähe der Kleiderbeutelabgabe. Den Standort des Dusch- und Massagebereichs kannst Du dem Plan des Veranstaltungsgeländes auf Seite 6–7 entnehmen.

**Schütze Dich vor Diebstählen und habe immer ein Auge auf Deine persönlichen Gegenstände.**

## Offizieller Fotodienst

Von unserem Partner [marathon-photos.com](http://marathon-photos.com) werden an verschiedenen Streckenpunkten und im Ziel Bilder von Dir gemacht. Um die Fotos entsprechend zuzuordnen zu können, musst Du Deine Startnummer gut sichtbar auf Brusthöhe tragen. Unter [www.marathon-photos.com](http://www.marathon-photos.com) kannst Du dann nach Eingabe der Veranstaltung und Deines Nachnamens oder Deiner Startnummer die Fotos einsehen und bestellen.

## Medaillengravur

Falls vorab gebucht, wird die Medaillengravur mittels des QR-Codes auf der Startnummer ausgescannt. Die Medaillengravur befindet sich am Veranstaltungstag im Bereich der Startunterlagenausgabe im Messezelt. Kurzentschlossene können die Gravur vor Ort noch käuflich erwerben. Die Medaillengravur muss am Veranstaltungstag durchgeführt werden.

## Ergebnisse und Sofort-Urkunde

Die Ergebnisse sind unmittelbar nach dem Zieleinlauf unter [www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de) einsehbar. Deine personalisierte Urkunde kannst Du Dir aus der Ergebnisliste herunterladen.





## WAS SONST NOCH WICHTIG IST – FAQs

### **Wo kann ich mich nachmelden?**

Im Neuen Rathaus bei der Nachmeldung, diese ist im Rathaus ausgeschildert.

### **Wo kann ich mich vor Ort ummelden oder meine Daten ändern lassen?**

Ummeldungen und Änderungen können am Help Desk im Messezelt vorgenommen werden. Teilnehmertausch und Staffel-Änderungen kosten 5 Euro Gebühr.

### **Wozu dient der QR-Code auf meiner Meldebestätigung bzw. auf meiner Startnummer?**

Beide Codes dienen zur Nutzung folgender Leistungen: Abholung der Startunterlagen und, falls vorab gebucht, zur Teilnahme an der Pasta Party und/oder zur Abholung des Veranstaltungsshirts und/oder zur Medaillengravur (siehe Seite 14).

### **Ich habe meinen ChampionChip vergessen. Wo bekomme ich einen Leihchip?**

Im Neuen Rathaus bei der Nachmeldung an der Kasse.

### **Wo gebe ich meinen ChampionChip zurück?**

Im Zielbereich und am Info Counter im Neuen Rathaus sind gekennzeichnete Tonnen aufgestellt, in die der ChampionChip geworfen werden kann.

### **Was passiert, wenn ich den ChampionChip nicht zurückgebe?**

Wird der Chip nicht zurückgegeben, gilt dieser als gekauft und wir belasten das Konto wie vereinbart mit 25 Euro.

### **Ich finde mich nicht in der Ergebnisliste.**

Auskünfte zu den Ergebnissen gibt es am Help Desk im Messezelt.

### **Wo bekomme ich einen Stempel vom Sparkassen Laufpass der Region Hannover 2019?**

Der Laufpass kann nach dem Lauf am Info Counter im Neuen Rathaus abgestempelt werden. Wer noch keinen Laufpass besitzt, bekommt diesen ebenfalls dort.

**SAVE THE DATE:**

**30. HAJ Hannover Marathon  
am 26. April 2020!**

# CHECKLISTE FÜR DIE TEILNAHME AM HAJ HANNOVER MARATHON

## Habe ich meine Meldebestätigung dabei?

Die Meldebestätigung kann sowohl digital als auch per Ausdruck vorgezeigt werden.

## Habe ich meine Zusatzleistungen, sofern individuell vorbestellt, in Anspruch genommen?

(QR-Code auf der Startnummer, siehe Seite 15)

**Die Pasta Party** findet am Samstag, 06.04., von 16:00 bis 19:00 Uhr statt.

**Das Veranstaltungsshirt** kann am Stand von artiva abgeholt werden.

**Den Mietchip** erhalten Sie zusammen mit den Startunterlagen.

**Die Medaillengravur** erfolgt nach der Veranstaltung im Messezelt.

**Habe ich das Formular auf der Rückseite der Startnummer mit meinen persönlichen Daten und wichtigen Informationen für die medizinische Erstversorgung ausgefüllt?**

**Habe ich den ChampionChip ordnungsgemäß am Schuh befestigt?**

Es erfolgt keine Zeitmessung bei unsachgemäßer Befestigung des Champion-Chips

**Habe ich meinen Mietchip nach dem Lauf zurückgegeben?**

Falls nicht, kann der Chip in einem wattierten Umschlag bis zum 30.04.2019 an die folgende Adresse gesendet werden:

eichels: Event GmbH  
Kleine Düwelstraße 21  
30171 Hannover



# GESAMTZEITPLAN

Straße	Handbike Marathon		H&J Marathon		Haihmarathon		10 km Lauf	
	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss
Start Friedrichswall	08:40	08:40	09:00	09:10	10:35	11:05	13:00	13:15
Friederikenplatz								
Lavesallee								
Am Waterlooplatz							13:03	13:24
Waterloostraße								
Bruchmeisterallee	08:41	08:45	09:03	09:18	10:38	11:13		
R.-Enke-Str./A.-Menge-Ufer							13:06	13:34
Kurt-Schwitters-Platz								
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer	08:43	08:51	09:06	09:26	10:41	11:22	13:09	13:43
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer	08:44	08:56	09:09	09:35	10:44	11:30	13:12	13:53
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer	08:46	09:02	09:12	09:43	10:47	11:39		
Riepestraße							13:15	14:02
Schützenallee	08:47	09:07	09:15	09:51	⊖	⊖	⊖	⊖
Brückstraße					⊖	⊖	⊖	⊖
Schwarzer Weg	08:49	09:13	09:18	10:00	⊖	⊖	⊖	⊖
Wilkenburger Straße	08:50	09:18	09:21	10:08	⊖	⊖	⊖	⊖
Wilkenburger Straße	08:52	09:24	09:24	10:16	⊖	⊖	⊖	⊖
Hildesheimer Straße	08:53	09:29	09:27	10:25	10:50	11:47	13:19	14:12
Hildesheimer Straße	08:55	09:35	09:30	10:33	10:53	11:56	13:22	14:21
Hildesheimer Straße	08:56	09:40	09:33	10:41	10:56	12:05	13:25	14:31
Hildesheimer Straße	08:58	09:46	09:36	10:50			⊖	⊖
Hildesheimer Straße	08:59	09:51	09:39	10:58			⊖	⊖
Aegidientorplatz					10:59	12:13	⊖	⊖
Georgstraße	09:01	09:57	09:42	11:06			13:28	14:40
Kröpcke								
Karmarschstraße	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		
Platz der Weltausstellung	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖	⊖		
Bahnhofstraße							⊖	⊖
Ernst-August-Platz							⊖	⊖
Luisenstraße							⊖	⊖
Femroder Straße	09:02	10:02	09:45	11:15	11:02	12:22	⊖	⊖
Berliner Allee							⊖	⊖
Schiffgraben							⊖	⊖
Emmichplatz	⊖	⊖	⊖	⊖			⊖	⊖
Fritz-Behrens-Allee	09:04	10:08	09:48	11:23	⊖	⊖	⊖	⊖
Waldchausee	09:05	10:13	09:51	11:31	⊖	⊖	⊖	⊖
Waldchausee	09:07	10:19	09:54	11:40			⊖	⊖
Steuernieb					⊖	⊖	⊖	⊖
Gehägestraße	09:08	10:24	09:57	11:48	⊖	⊖	⊖	⊖
Hermann-Bahlsen-Allee					⊖	⊖	⊖	⊖
Groß-Buchholzer Straße	09:10	10:30	10:00	11:56	⊖	⊖	⊖	⊖
Groß-Buchholzer Kirchweg	09:11	10:35	10:03	12:05	⊖	⊖	⊖	⊖
Gehaplatz					⊖	⊖	⊖	⊖
Podbielskistraße	09:13	10:41	10:06	12:13	⊖	⊖	⊖	⊖
Böcklinplatz					⊖	⊖	⊖	⊖
Walderseestraße	09:14	10:46	10:09	12:21	⊖	⊖	⊖	⊖
Walderseestraße	09:16	10:52	10:12	12:30	⊖	⊖	⊖	⊖

⊖ = Straße/Abschnitt liegt nicht im Streckenverlauf

Straße	Handbike Marathon		H3J Marathon		Halbmarathon		10 km Lauf	
	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss	Spitze	Schluss
Walderseestraße	09:17	10:57	10:15	12:38	⊖	⊖	⊖	⊖
Bernadotte-Allee	09:19	11:03	10:18	12:46	⊖	⊖	⊖	⊖
Fritz-Behrens-Alle	09:20	11:08	10:21	12:55	⊖	⊖	⊖	⊖
Emmichplatz					11:05	12:30	⊖	⊖
Hohenzollernstraße							⊖	⊖
Bödekerstraße							⊖	⊖
Friesenstraße	09:22	11:14	10:24	13:03	⊖	12:39	⊖	⊖
Lister Meile					⊖	⊖	⊖	⊖
Hamburger Allee	09:23	11:19	10:27	13:11			⊖	⊖
Celler Straße					11:11	12:48		⊖
Edenstraße	09:25	11:25	10:30	13:20			⊖	⊖
Jakobstraße					11:14	12:56	⊖	⊖
Voßstraße							⊖	⊖
Moltkeplatz							⊖	⊖
Ferdinand-Wallbrecht-Str.	09:26	11:30	10:33	13:28			⊖	⊖
Wöhlerstraße							⊖	⊖
An der Lister Kirche							⊖	⊖
Lister Kirchweg					11:17	13:05	⊖	⊖
Isernhagener Straße	09:28	11:36	10:36	13:36	11:20	13:13	⊖	⊖
Werderstraße							⊖	⊖
Phillipsbornstraße	⊖	⊖	⊖	⊖			⊖	⊖
Vahrenwalder Straße	09:29	11:41	10:39	13:45	⊖	⊖	⊖	⊖
Vahrenwalder Straße	09:31	11:47	10:42	13:53	⊖	⊖	⊖	⊖
Büttnerstraße					⊖	⊖	⊖	⊖
Karl-Imhoff-Weg	09:32	11:52	10:45	14:01	⊖	⊖	⊖	⊖
Im Othfelde					⊖	⊖	⊖	⊖
Daimlerstraße					⊖	⊖	⊖	⊖
Henschelweg					⊖	⊖	⊖	⊖
Büssingweg	09:34	11:58	10:48	14:10	⊖	⊖	⊖	⊖
Guts-Muths-Straße					⊖	⊖	⊖	⊖
Phillipsbornstraße					⊖	⊖	⊖	⊖
Kopernikusstraße	09:35	12:03	10:51	14:18	11:23	13:22	⊖	⊖
An der Lutherkirche							⊖	⊖
Rehbockstraße							⊖	⊖
Schaufelderstraße							⊖	⊖
Schneiderberg	09:37	12:09	10:54	14:26	11:26	13:30	⊖	⊖
Nienburger Straße	09:38	12:14	10:57	14:35	11:29	13:39	⊖	⊖
Königsworther Platz							⊖	⊖
Jägerstraße							⊖	⊖
Lodyweg	09:40	12:20	11:00	14:43			⊖	⊖
Wilhelmshavener Straße					11:32	13:48	⊖	⊖
Grotfendstraße							⊖	⊖
Königsworther Straße							⊖	⊖
Brühlstraße	09:41	12:25	11:03	14:51	11:35	13:56	⊖	⊖
Leibnizufer							⊖	⊖
Friederikenplatz							⊖	⊖
Karmarschstraße							⊖	⊖
Ziel Friedrichswall	09:43	12:31	11:06	15:00	11:38	14:05	13:31	15:00

⊖ = Straße/Abschnitt liegt nicht im Streckenverlauf