ADAC MARATHON HANNOVER

ADAC

» 25.+26. März 2023

EVENT INFO

marathon-hannover.de

INHALT

Allgemeine Infos

Informationen zur Anfahrt 3
Veranstaltungsgelände 4

Rund um das Marathon-Wochenende

Programmübersicht, Zeiten 5
Familientag: Kinderlauf und Fun Run 6–7
Rahmenprogramm und Marathon EXPO 8–9
Startunterlagenausgabe 10

Der Marathon-Sonntag

Startnummern 11
Vor dem Start 12
Zeitmessung 13
Startzeiten und Startblockeinteilung 14
Pacemaker, Shirt des ADAC Marathon Hannover 15
Auf der Strecke 16
Verpflegungspunkte 17
Erste Hilfe 18
Infos für Staffeln 19
Im Ziel: Nachzielbereich 20
Duschen und Massage, Fotoservice, Medaillengravur, Ergebnisse 21
Was sonst noch wichtig ist – FAQs 22
Checkliste für die Teilnahme am ADAC Marathon Hannover 23
Streckenplan 24

INFORMATIONEN ZUR ANFAHRT

Meldebestätigung als GVH-Ticket

Jede/r Teilnehmende erhält 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 ADAC Marathon Hannover

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 ADAC Marathon Hannover 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-Nutzende, die während des Marathons nicht auf Ihr Auto verzichten können: In Zusammenarbeit mit dem Verkehrsministerium bieten wir Anwohnenden und Verkehrsteilnehmer*innen 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 Nutzenden kostenlos.

NUNAV Navigation

Erhältlich im App Store

JETZT BEI Google play

DAS VERANSTALTUNGSGELÄNDE

PROGRAMMÜBERSICHT, ZEITEN

Freitag, 24.03.2023

Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO — **15:00 – 19:00 Uhr**
Veranstaltungszentrum am Neuen Rathaus,
im EXPO-Zelt, Trammplatz 2, 30159 Hannover

Für den Kinderlauf/Fun Run:
Neues Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover

Samstag, 25.03.2023

Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO — **10:00 – 19:00 Uhr**
Veranstaltungszentrum

Rahmenprogramm/Bühnenprogramm — **13:00 – 19:00 Uhr**
Veranstaltungszentrum

Schülerläufe (Jahrgang 2011 – 2016) — **ab 13:30 Uhr**

Eltern-Kinderlauf (altersunabhängig) — **14:30 Uhr**

Kinderläufe (Jahrgang 2017 und jünger) — **ab 14:50 Uhr**

Fun Run (Jahrgang 2015 und älter) — **15:30 Uhr**

R5K-Tour (Elite-Lauf 5 km/Nachwuchs/German Road Races) — **16:15 Uhr**

Start- und Zielbereich für alle Läufe vor dem Neuen Rathaus

Pasta Party — **16:00 – 19:00 Uhr**
Casino, Neues Rathaus (Untergeschoss)

Ökumenischer Gottesdienst — **18:00 Uhr**
Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 1, 30159 Hannover

Sonntag, 26.03.2023

Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO — **07:00 – 16:00 Uhr**
Veranstaltungszentrum

Starts — **ab 08:50 Uhr**
Friedrichswall, nähere Informationen auf Seite 18

Siegerehrung Marathon — **12:30 Uhr**

Zielschluss — **15:30 Uhr**

FAMILIENTAG

Der ADAC Marathon Hannover bietet in diesem Jahr wieder die beliebten Highlights am Tag vor dem Marathon: Die Schüler- und Kinderläufe sowie den Eltern-Kinderlauf über ca. 800 Meter und den Fun Run, einen Lauf für Jung und Alt, über bis zu 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.

Schüler-, Kinderläufe 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 Friedrichswall. Bei den Schüler- und Kinderläufen wird die Strecke einmal und beim Fun Run bis zu viermal durchlaufen.

Die Startunterlagenausgabe
Die Startnummer erhältst Du zu den folgenden Zeiten im Neuen Rathaus:
Freitag, 24.03.2023 14:00 Uhr – 19:00 Uhr
Samstag, 25.03.2023 10:00 Uhr – 15:30 Uhr

Startzeiten Schülerläufe

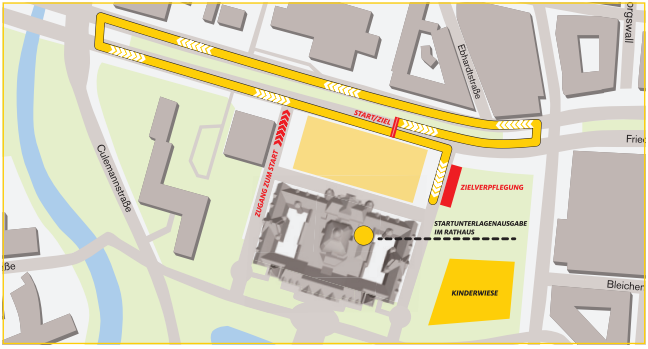
Jahrgang	Startzeit	Blockfarbe
2011–2012	13:30 Uhr	Orange
2013–2014	13:45 Uhr	Gelb
2015	14:00 Uhr	Rot
2016	14:15 Uhr	Rosa
Startzeit Eltern-Kinderlauf		
altersunabhängig	14:30 Uhr	Grün
Startzeiten Kinderläufe		
2017	14:50 Uhr	Lila
2018 und jünger	15:10 Uhr	Blau
Startzeit Fun Run		
2015 und älter	15:30 Uhr	Weiß
Startzeit R5K -Tour		
U23–U20 (2001–2007), U16–U14* (2008–2011)	16:15 Uhr	

* außer Konkurrenz

Start- und Zielbereich

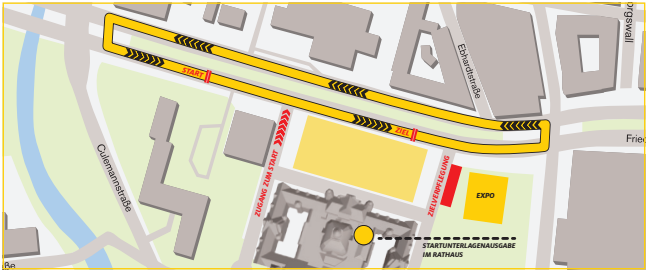
Der Start- und Zielbereich der Familientags-Läufe wird abgesichert sein, um größeres Gedränge zu vermeiden. Hinter dem Zieleinlauf gibt es eine Verpflegungszone, in der sich alle „großen und kleinen" Sportler*innen nach ihrem Lauf erfrischen können. Natürlich erhalten alle im Ziel eine Medaille und eine Urkunde!

Streckenplan Schüler-, Kinderläufe und Fun Run



Streckenplan R5K-Tour

Rundenanzahl: 6,25, Gesamtlänge: 5 km (offiziell vermessen, bestenlistenfähig)



RAHMENPROGRAMM UND MARATHON EXPO

Kinderwiese

Auf der Wiese gegenüber des EXPO-Zelts werden verschiedene Spielangebote unserer Partner*innen geboten. Am Samstag von 13:00 bis 19:00 Uhr und Sonntag von 08:30 bis 17:00 Uhr bieten Kunstaktionen, ADAC E-Bike Parcours, Kletterberg, und viele weitere Attraktionen Spaß und Spielmöglichkeiten.

Pasta Party

Am Samstag findet von 16:00 bis 19:00 Uhr die traditionelle Pasta Party im Casino des Neuen Rathauses statt. Teilnehmen können alle, die diese Aktion bei ihrer Anmeldung mitgebucht haben. Kurzentschlossene können vor Ort noch einen Gutschein für 10,00 Euro für die Pasta Party erwerben. Die Teilnahmezahl ist begrenzt.

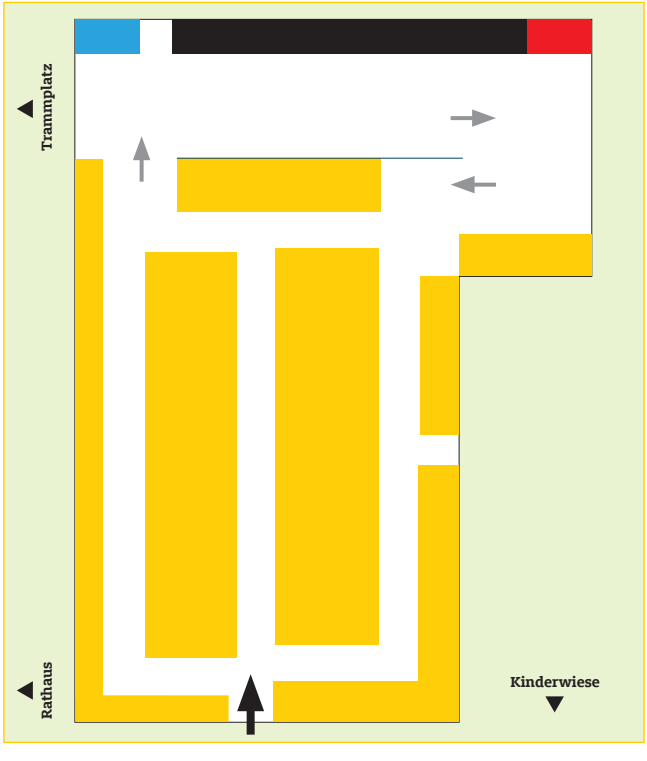
Ökumenischer Läufer*innen-Gottesdienst

Die Kreuzkirche bietet allen Athletinnen und 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 25 regionale, nationale und internationale Ausstellende aus den Bereichen Sport, Fitness, Gesundheit und Touristik auf 1.300 m² ihre neuesten Trends und halten so die Besucherinnen und Besucher auf dem „Laufenden“.

Das Messezelt mit Startunterlagenausgabe

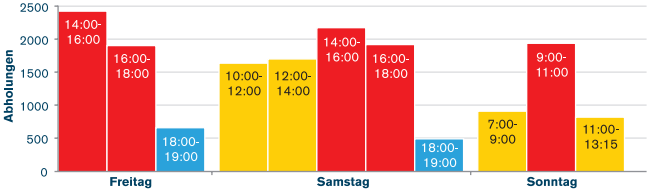


STARTUNTERLAGENAUSGABE

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

Freitag, 24.03.2023	14:00 Uhr – 19:00 Uhr
Samstag, 25.03.2023	10:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2023	ab 07:00 Uhr

Hinweis: Die Grafik unten zeigt die Abholzeiten aus den letzten Jahren. Während der stark frequentierten Zeiten kann es zu längeren Wartezeiten kommen.



Vorbestellte Zusatzleistungen

Alle Teilnehmenden 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 Veranstaltungsshirts als auch bei der Medaillengravur wird durch Scannen des Codes eine vorab gebuchte Leistung erkannt und ausgebucht.

ChampionChip

Mietchips werden zusammen mit den Startunterlagen ausgegeben.

Help Desk

Änderungen zur bestehenden Anmeldung sowie Disziplinwechsel können am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe gegen Entrichtung einer Gebühr von 5,00 Euro vorgenommen werden. Im Falle eines Disziplinwechsels bitte direkt am Help Desk melden!

STARTNUMMERN

Kennzeichnung der Disziplinen:
H: Handbike Marathon
R: Marathon-Staffel
W: Walking und Nordic Walking
M: Deutsche Hochschulmeisterschaften

Startblockeinteilung: A – D

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

Marathon und Handbike Marathon
Farbe: Gelb, Startnummernkreise:
Marathon: 1 – 9999
Handbike Marathon: H1 – H9999

Marathon-Staffel
Farbe: Grau, zusätzlich „Staffel" auf dem Rücken,
Startnummernkreis: R 1 – R 9999

Halbmarathon
Farbe: Orange, Startnummernkreis:
20001 – 29999

10 km Lauf, Walking/Nordic Walking
Farbe: Blau, Startnummernkreise:
10 km Lauf: 10001 – 19999
Walking/Nordic Walking: W1 – W9999

VOR DEM START

Zugang zum Startbereich

Den Start-/Zielbereich können aus Sicherheitsgründen nur Läufer*innen mit Startnummer betreten. **Begleitende 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 16:00 Uhr. Nicht abgeholte Kleiderbeutel liegen ab Mittwoch, 28.03. im Organisationsbüro, Kleine Düwelstr. 21, 30171 Hannover, zur Abholung bereit.

Hinweis: Wir empfehlen, Wertsachen wie Hotelkarten, Autoschlüssel etc. beim Laufen mitzuführen oder sie vertrauten Personen zu übergeben. 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 4 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.

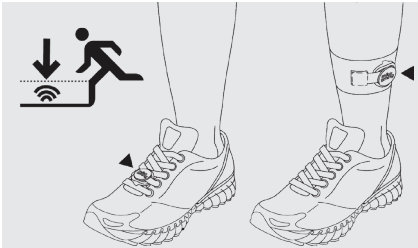
Eine Abgabe am Freitag oder Samstag ist nicht möglich!

Bitte kennzeichne Deine Behälter (kein Glas!) mit Startnummer und Verpflegungspunkt. Eine Auflistung der Verpflegungspunkte findest Du auf Seite 17.

ZEITMESSUNG

mika: timing®

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



Unterhalb des Knies befestigen!

Kein Draht zur Befestigung!

Staffel: Chip mit Klettband weitergeben!

Sollten Chipbesitzer*innen ihren eigenen Chip vergessen haben, kann ein Mietchip am Help Desk der Startunterlagenausgabe für 6 Euro gebucht werden.

Eine Rückgabe des Mietchips ist direkt nach dem Zieleinlauf beim Verlassen der Zielverpflegugng und 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.

ADAC Marathon Hannover TRACKING APP

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

Features:
- Live-Tracking für Teilnehmende und Besucher
- Aktuelle Neuigkeiten und Hinweise

Die App ist im App Store sowie bei Google Play erhältlich.
Weitere Infos unter www.marathon-hannover.de/app

STARTZEITEN UND STARTBLOCKEINTEILUNG

Start Sonntag, 26.03.2023	Startschuss	Zielschluss
Handbike Marathon	08:50 Uhr	15:30 Uhr
Marathon	ab 09:00 Uhr	15:30 Uhr
Marathon-Staffeln	09:30 Uhr	15:30 Uhr
Halbmarathon	ab 10:40 Uhr	15:30 Uhr
10 km Lauf	ab 13:15 Uhr	15:30 Uhr
10 km Walking	13:40 Uhr	15:45 Uhr
10 km Nordic Walking	13:45 Uhr	15:45 Uhr

Änderungen vorbehalten!

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

Block A

Marathon:	DHM + < 2:54:59
Halbmarathon:	DHM + < 1:25:59
10 KM Lauf:	< 0:44:59

Block B

Marathon:	2:55:00 – 3:41:59
Halbmarathon:	1:26:00 – 1:44:59
10 KM Lauf:	0:45:00 – 0:59:59

Block C

Marathon:	> 3:42:00 + 0. Z. A.
Halbmarathon:	1:45:00 – 2:05:59
10 KM Lauf:	> 1:00:00

Block D

Marathon-Staffel:	alle
Halbmarathon:	> 2:06:00 + 0. Z. A.
10 KM Lauf:	0. Z. A.

Läufer*innen ohne Zeitangabe (0. Z. A.) starten aus dem letzten Block. Deutsche Hochschulmeisterschaften (DHM) im Marathon und Halbmarathon starten aus Block A. Eine Änderung der Startblockeinteilung kann am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe im Messezelt durchgeführt werden!

PACEMAKER

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

Pace-Zeiten Marathon

03:00:00 h (Block B)
03:15:00 h (Block B)
03:30:00 h (Block B)
03:45:00 h (Block C)
04:00:00 h (Block C)
04:15:00 h (Block C)
04:30:00 h (Block C)
04:45:00 h (Block C)
05:00:00 h (Block C)

Pace-Zeiten Halbmarathon

01:30:00 h (Block B)
01:45:00 h (Block C)
02:00:00 h (Block C)
02:15:00 h (Block D)
02:30:00 h (Block D)

DAS OFFIZIELLE VERANSTALTUNGS-SHIRT DES ADAC MARATHON HANNOVER

Dieses Funktionsshirt konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Anmeldung mitbestellen. Am PUMA-Stand auf der Marathon-EXPO sind sie noch erhältlich, solange der Vorrat reicht.

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*innen).
- 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 World Athletics 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	Wasser	Dextro Energy Iso	Durstlöscher Energy	Erdinger Alkoholfrei	Obst	Eigenverpflegung	WC
VP 1	Schützenallee	5,0			●	●			●	●	●
EP 2	Döhrener Turm	8,3	5,2	5,2	●						●
VP 3	Hildesheimer Straße/Am Graswege	10,0	6,9	6,9	●	●			●	●	●
EP 4	Fernroderstraße	12,4	9,3		●						●
VP 5	Waldchaussee	15,0			●	●			●	●	●
EP 6	Groß-Buchholzer Straße	17,5			●						●
VP 7	Podbielskistraße	20,0			●	●			●	●	●
EP 8	Walderseestraße/Fritz-Beindorff-Allee	22,5			●	●					●
VP 9	Fritz-Behrens-Allee/Kaiserallee	25,0			●	●	●		●	●	●
EP 10	Hamburger Allee/Sodenstraße	27,5	9,8		●	●	●				●
VP 11	Lister Straße/Bunsenstraße	29,8	12,1		●	●	●		●	●	●
EP 12	Vahrenwalder Straße	31,9	14,2		●	●	●				●
VP 13	Henschelweg	35,0			●	●	●		●	●	●
EP 14	Appelstraße	37,5	16,4		●	●	●				●
VP 15	Wilhelmshavener Straße	40,1	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 Helfende hat die Notfallnummer griffbereit auf seinem Ausweis. 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

ADAC Marathon Hannover
26. März 2023

Kombiticket für den Großraum-Verkehr Hannover (GVH) am 26. März 2023 anlässlich des ADAC Marathon Hannover. Diese Startnummer gilt für die aufgeführte Person als Fahrkarte für alle öffentlichen Verkehrsmittel (2. Wagenklasse) im gesamten GVH Tarifgebiet (Zonen ABC). Wichtig: Die Fahrtberechtigung gilt ausschließlich für den aufgeführten Tag. Die Nichtausnutzung dieses Sonderangebotes begründet keinen Anspruch auf Erstattung von Beförderungsentgelt. Ein Umtausch gegen andere GVH Fahrausweise ist ausgeschlossen. Diese Startnummer ist nur mit eingetragenem Namen gültig.

Combined ticket for the Transport Association of Greater Hanover (GVH) on 26th March 2023 on occasion of the ADAC Marathon in Hanover. This starting number is valid for the mentioned person on the race day as an day ticket for the GVH. It legitimates for free use of the transportation by all GVH companies (2nd class) in the entire tariff area of the GVH (zones ABC). Important: Only valid for trips at the listed race day. Not using this special offer does not entitle you to any refunds. An exchange for the other GVH tickets is excluded. This ticket is valid only with registered name.

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

Zu Ihrer Sicherheit / [illegible] *your safety:*

Bitte füllen Si[illegible]eses Formular **vor dem Start** aus (mit Kugelschreiber)!
*Please fil[illegible]out this form **before the start** (use ball point pen)!*

[illegible]ame / *family name* — Vorname / *first name* — Muttersprache [illegible]*rimary language*

Im Notfall bitte anrufen / *in case of emergency please phone*

Medizinische Risikofaktoren (z.B. Allergien, Diabetes, Dauermedikamente) / *Health risk factors (o.a. allergies, diabetes, present m[illegible]dication)*

We[illegible]re wichtige Informationen /*further important information*

Was muss bei Anruf der Notfallnummer beachtet werden:

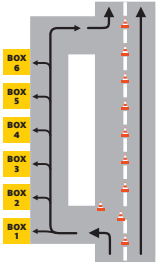
- **Wo** ist etwas geschehen?
- **Was** ist geschehen?
- **Welche** Startnummer (ggf. mit Buchstabe davor) ist betroffen
- **Wie** viele Personen sind verletzt?
- **Welcher** Art sind die Verletzungen?
- **Wer** ruft an?
- **Warten** auf Rückfragen!

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 4,5 und 9,4 Kilometer lang. Die Reihenfolge der Staffelmitglieder und Einteilung der Teilabschnitte ist den Staffeln überlassen. Gestartet wird mit einem separaten Startschuss um 09:30 Uhr auf dem Friedrichswall.

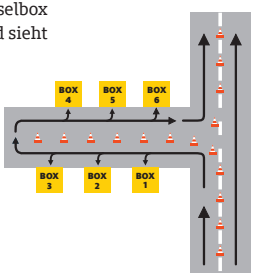
Wo befinden sich auf der Strecke die Wechselzonen?

1 Altenbekener Damm, linksseitig, km 9,4
2 Klingerstraße, rechtsseitig, km 16,9
3 Böcklinplatz, linksseitig, km 21,4
4 Celler Straße, rechtsseitig, km 27,8
5 Jahnplatz, linksseitig, km 35,6



Wie erfolgt der Wechsel?

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



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

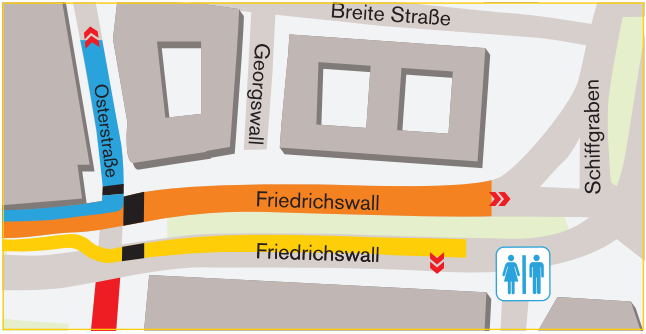
Gemeinsamer Zieleinlauf

Alle Staffelteilnehmer*innen haben es sich verdient, in das Ziel vor dem Neuen Rathaus einzulaufen. Hierfür wurde die ÜSTRA-Staffelhaltestelle eingerichtet. Dort können alle Mitglieder einer Staffel auf Ihren letzten Laufenden warten, um die letzten Meter gemeinsam zu absolvieren. Die ÜSTRA-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. Das Ziel für die Staffeln befindet sich in Laufrichtung links.

IM ZIEL

Nachzielbereich

Der Nachzielbereich befindet sich unmittelbar nach dem Zieleinlauf auf dem Friedrichswall. Um eine schnellere Versorgung sämtlicher Läufer und Läuferinnen gewährleisten zu können, haben wir für die Staffeln und den 10 km Lauf in der Osterstraße einen eigenen Nachzielbereich eingerichtet.



Im Nachzielbereich wird es Extaler Mineralquell, ERDINGER Alkoholfrei, Dextro, Bananen und Apfelschorle geben.

Flaschenabgabe: Extaler Mineralquell und ERDINGER Alkoholfrei wird in Pfandflaschen ausgegeben. Wir bitten um Rückgabe an den Sammelstationen im Zielbereich.

Bitte keine Pfandflaschen aus dem Zielbereich mitnehmen!

DUSCHEN, MASSAGE, FOTOSERVICE, MEDAILLENGRAVUR, ERGEBNISSE

Dusch- und Massagebereich

Der Dusch- und Massagebereich für die Teilnehmenden 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 werden an verschiedenen Streckenpunkten und im Ziel Bilder von Dir gemacht. Um die Fotos entsprechend zuordnen zu können, musst Du Deine Startnummer gut sichtbar auf Brusthöhe tragen. Unter 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 auf dem Trammplatz in den Parkbuchten vor dem Neuen Rathaus. 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 einsehbar. Deine personalisierte Urkunde kannst Du Dir aus der Ergebnisliste herunterladen.

WAS SONST NOCH WICHTIG IST – FAQs

Wo kann ich mich nachmelden?
Die Nachmeldung ist bequem online unter www.marathon-hannover.de möglich. Deine Startunterlagen erhältst Du wie alle anderen im Messezelt.

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?
Am Help Desk der Startunterlagenausgabe im Messezelt.

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 2023?
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: ADAC Marathon Hannover am 14. April 2024!

Deutsche Marathon-Meisterschaften

CHECKLISTE FÜR DIE TEILNAHME AM ADAC MARATHON HANNOVER

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, 25.03., von 16:00 bis 19:00 Uhr statt.
- **Das Veranstaltungsshirt** kann an der Shirtausgabe im Neuen Rathaus abgeholt werden.
- **Den Mietchip** erhältst Du zusammen mit den Startunterlagen.
- **Die Medaillengravur** erfolgt nach der Veranstaltung am Stand vor dem Neuen Rathaus.

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 15.04.2023 an die folgende Adresse gesendet werden:
eichels: Event GmbH, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover

ZEICHENERKLÄRUNG
Marathonstrecke
Halbmarathonstrecke
10 km Lauf und Walking
Kilometerangaben
Erfrischungspunkt
Verpflegungspunkt
Wechselzone Marathon-Staffel
START ZIEL
Maschsee
U 3,7,9 Noltemeyerbrücke
U 3,7,9 Klingerstraße
U 3,7,9 Spannhagengarten
U 1,2 Büttnerstraße
U 3,7,9 Vier Grenzen
U 1,2,8 Dragonerstraße
U 1,2,8 Vahrenwalder Platz
U 3,7,9 Lister Platz
U 1,2,8 Werderstraße
U 4,5 Leibniz Universität
U 3,7,9 Sedanstraße
U 11 Zoo
U 1,2,3,7,8,9 Hauptbahnhof
U 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11 Kröpcke
U 1,2,4,5,6,8,11 Aegidientorplatz
U 3,7,9 Markthalle/Landtag
U 1,2,8 Altenbekener Damm
U 1,2,8 Döhrener Turm
U 1,2,8 Bothmerstraße