



Organisation 8. Magdeburg Marathon 23.10.2011



Treffpunkte:

1. Samstag, 22.10., 15.00 – 17.00 Uhr Messehalle Tessenowstraße (Elbauenpark) – Nature In Motion/ÖDG – Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)
 - dort für alle Strecken Ausgabe der Startnummer und der Laufchips, **nur am Samstag am NIM-Stand Ausgabe des Startchips ohne Pfandgebühr → eventuell Unterlagen von Freunden mitbringen lassen – WICHTIG, denn Ausgabe am Sonntag nur an den offiziellen Ständen und das wird dann sehr, sehr hektisch und kostet 30€ Gebühr für den Chip**
 - **Verkauf von Laufshirts – Dank der Sponsoren zum Preis von 5€ / es wäre toll, wenn wir alle im bordeauxfarbenen Shirt (hatten wir auch schon im letzten Jahr) laufen und so auch als eventuell (das liegt an unserer Laufwilligkeit ☺) teilnehmerstärkste Gruppe wahrgenommen werden**
2. Sonntag, 23.10., 09.00 Uhr Messehalle Tessenowstr. (Elbauenpark)
 - Treff Nature In Motion – Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)
 - 09.30 Uhr → alle Teilnehmer des ÖDG treffen sich zum Gruppenfoto auf der Herrenkrugstraße am STARTBANNER!!!!
 - selbständige Erwärmung
 - 9.45 Uhr → Treff NIM Läufer (13km, 21km, Marathon) auf Herrenkrugstraße → Start der Läufe 10.00 Uhr
 - 10.00 Uhr → Treff Walker auf Herrenkrugstraße – Start 10.05 Uhr
 - 10.05 Uhr → Treff Minimarathon auf der Herrenkrugstraße – Start 10.10 Uhr
 - verantw. Herr Petersen

Startchip:

- der Startchip kostet 30€ (davon 5€ Leihgebühr und 25€ Schutzgebühr) – die Leihgebühr wird für die ÖDG-Läufer durch den Freundeskreis übernommen, dafür danken wir sehr herzlich
- Startchipausgabe gegen Unterschrift nur am **Samstag 15.00–17.00 Uhr** am Stand (Siehe oben)
- **Startchiprückgabe sofort nach dem Lauf gegen Unterschrift** am Nature In Motion Stand in der Messehalle
- **nicht zurückgegebener Startchip bzw. fehlende Unterschrift gilt als Kauf des Chips und muss mit 30€ bezahlt werden!**

Hinweise:

- in den verbleibenden Wochen/Tagen auf kohlenhydratreiche Ernährung und große Flüssigkeitszufuhr achten
- in der Ferienwoche ausruhen und erholend schlafen
- ab Donnerstag (20.10.) kein Training mehr
- Bekleidung je nach Wetterlage sinnvoll wählen, **das NIM-Laufshirt bitte auf jeden Fall tragen**, eventuell darunter ein Langarmshirt oder Funktionsunterwäsche

Allen Läufern viel Spaß und immer daran denken: „Alles nur eine Kopfsache und WIR SCHAFFEN DAS“

Treffpunkt für Fans am Sonntag, 23.10. ab 09:30 – ca. 10:45 Uhr

auch am Domgymnasium Hegelstraße 5 – Herr Hammer wird viele Geräuschinstrumente bereit halten und freut sich auf viele Eltern, Freunde, Schüler, die das Läuferfeld in der Hegelstraße anfeuern wollen – das motiviert alle Läufer und ist eine tolle Außenwirkung für unsere Schule