



## Organisation 9. Magdeburg Marathon 21.10.2012



### Treffpunkte:

1. **Samstag, 20.10., 15.00 – 17.00 Uhr** Messehalle Tessenowstraße (Elbauenpark) – Nature In Motion/ÖDG – Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)

- Ausgabe der Startnummern und der Laufchips für alle Strecken, **eventuell Unterlagen von Freunden mitbringen lassen – WICHTIG, denn Ausgabe am Sonntag nur an den offiziellen Ständen und das wird dann sehr, sehr hektisch**
- 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
- die 5er und die Domgrundschüler laufen in den blauen T-Shirts

### 2. Sonntag, 21.10. – Zeiten

- 08:45 Ökumenische Andacht in der Messehalle
- 09:15 Gruppenfoto aller Teilnehmer des ÖDG in der Messehalle am NIM Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)
- 09:30 Start Elbe-Biber-Lauf
- ab 9:45 Uhr → Startbereiche auf Herrenkrugstraße einnehmen → Start der Läufe 13km, 21km um 10.00 Uhr und alle Walkingstrecken Start um 10:05 Uhr
- 10:05 Uhr → Treff Minimarathon auf der Herrenkrugstraße – Start 10:10 Uhr – verantwortl. Herr Petersen

### Startchip:

- der Startchip muss im Ziel sofort abgegeben werden (es stehen Behälter bereit)
- **nicht zurückgegebener Startchip gilt als Kauf des Chips und muss mit 10€ bezahlt werden! – die fehlenden Chips werden vom Veranstalter an das ÖDG gemeldet**

### Hinweise:

- in den verbleibenden Wochen/Tagen auf kohlenhydratreiche Ernährung und große Flüssigkeitszufuhr achten und erholend schlafen
- ab Donnerstag (18.10.) kein Training mehr
- Bekleidung je nach Wetterlage sinnvoll wählen, **das NIM-Laufshirt bitte auf jeden Fall tragen**, eventuell darunter ein Langarmshirt oder Funktionsunterwäsche, Mütze, Handschuhe je nach Wetterlage und persönlichem Empfinden

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