

Nix geht, alles läuft... und läuft... und läuft... und läuft...

Herzlich Willkommen

beim 7. swb-Marathon.

Nach der gelungenen Premiere des 6.swb-Marathons auf dem Bremer Marktplatz wird auch der 7.swb-Marathon wieder direkt neben dem Bremer Roland gestartet!

Einige Veränderungen wird es zum Vorjahr jedoch geben.

Zum Einen finden die Akkreditierung und Messe in diesem Jahr im swissôtel Bremen am Hillmannplatz in zentraler Lage zwischen Hauptbahnhof und Domshof statt. Die Logistik im Zielbereich sowie die Kleiderbeutelabgabe werden sich ebenfalls anders darstellen. Außerdem haben wir die Startzeiten der Sonntagsläufe nach hinten verschoben und das Gesamtkonzept für die Samstagsläufe überarbeitet und diesmal kompakt am Vormittag gestaltet: So fällt der Startschuss in den Wallanlagen für den AOK-Kinderlauf bereits um 10:00 Uhr, der Frühstückslauf wird um 10:30 Uhr gestartet mit anschließendem Frühstück im swissôtel.

Seien Sie unser Gast in Bremens guter Stube und beim 7.swb-Marathon 2011. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Veranstaltung und natürlich auch den sportlichen Erfolg, den Sie sich versprechen!

Im Folgenden erfahren Sie alles, was Sie für die Sonntagsläufe vor und während der Veranstaltung wissen müssen.

Anfahrt zum swb-Marathon

Stressfrei zum Start kommt man am besten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Aber auch eine Anfahrt mit Auto ist jederzeit möglich, jedoch sollten Sie den unmittelbaren Innenstadtbereich meiden. Empfehlung: P+R

Deutsche Bahn

Fahrt zum Bremer Hauptbahnhof. Dort den Ausgang „Zentrum“ nutzen. Bis zur Akkreditierung im swissôtel sind es ca. 400m und bis zum Start am Rathaus weitere 800m Fußweg.

Park and Ride

Aus Westen und Süden (A28, A1) kommend: Den Parkplatz „Am Rolandcenter“ (Alter Dorfweg 30-50) nutzen und weiter mit der Straßenbahn (Linie 1) Richtung Osterholz. „Am Brill“ aussteigen, dann zu Fuß weiter zum Rathaus (600m Fußweg) oder eine Haltestelle später „Am Wall“ und dort zur Akkreditierung (ca. 800m Fußweg)

Aus Süden, Norden und Osten (A27, A1) kommend: Den P&R-Parkplatz Uni II (Klagenfurterstr.) anfahren und dann mit der Straßenbahn (Linie 6) Richtung Flughafen. Ausstieg Haltestelle „Herdentor“ für die Akkreditierung und „Domsheide“ für den Start.

Des weiteren kann die Linie „4“ mit seinen P&R-Anlagen (Borgfeld und Sielhof) uneingeschränkt genutzt werden. Der Ausstieg erfolgt an der Haltestelle „Domsheide“.

Weitere Infos über die P&R -Parkplätze erhalten Sie unter www.verkehrsinform.bremen.de/45.html und über den

Auto

Das Parkhaus „Mitte“ (Pelzerstraße 40) befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Rathaus. Das Parkhaus „Stephanie“ (Neuenstraße 43-47) und das zum swissôtel gehörige Parkhaus (Hillmannstraße 40) können Sie jederzeit über die B75 (Abfahrt Stephaniebrücke) anfahren. Ca. 900m müssen von diesen Parkhäusern bis zum Startbereich zurückgelegt werden.

Weitere Infos erhalten Sie unter www.brepark.de

Akkreditierung

Die Startunterlagen, sowie den Starterbeutel erhalten Sie bis eine Stunde vor dem Start bei der Akkreditierung im swissôtel Bremen am Hillmann. Im Starterbeutel finden Sie u.a. Ihre Startnummer, den Transponder für die Zeitmessung, 4 Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer, Give Aways von den Sponsoren und die Gutscheine für die Pasta Party.

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt

am Freitag, 30.09.2011, 17:30 – 20:00 Uhr

am Samstag, 01.10.2011, 10:30 – 18:00 Uhr
(ab 8:00 Uhr für Kinderlauf und Frühstückslauf)

am Sonntag, 02.10.2011, 07:30 Uhr bis jeweils eine Stunde vor dem Start.

Bitte bringen Sie Ihre Meldebestätigung sowie Ihren gültigen Personalausweis bzw. bei Abholung für eine andere Person, die Meldebestätigung und eine Kopie des Personalausweises des Läufers, für den Sie die Unterlagen abholen möchten und dessen Einverständniserklärung mit!

Ummeldung/Nachmeldung

Ummeldungen und Nachmeldungen sind vor Ort zu den Öffnungszeiten der Akkreditierung gegen Entrichtung einer Ummelde-/Nachmeldegebühr von 8,00 € möglich.

Pasta Party

Die Pasta Party findet am **Sonnabend, 01.10.11, 16:00-19:00 Uhr im Ristorante Gargano** am Hillmannplatz schräg gegenüber vom swissôtel statt. Jeder Teilnehmer erhält gegen Abgabe eines Pasta- und eines Getränkegutscheins eine Portion Miracoli sowie ein alkoholfreies Getränk von Vilsa oder ein alkoholfreies Erdinger Weißbier.

Umkleidebereiche

Der **Umkleidebereich** und die Duschen befinden sich im abgeäuzten Bereich direkt **auf dem Domshof** hinter dem Rathaus.

Starterbeutelabgabe

Der Starterbeutel kann mit den persönlichen Dingen vor dem Lauf bei der Starterbeutelabgabe **auf dem Domshof** zwischen Rathaus und Dom abgegeben werden. Die Starterbeutelabgabe ist am Sonntag **zwischen 08 00 Uhr und 16 00 Uhr** geöffnet. Der Starterbeutel kann nur mit gültiger Startnummer wieder abgeholt werden. Für die abgegebene Garderobe können wir keine Haftung übernehmen.

Startnummern

Bitte befestigen Sie die **Startnummern gut sichtbar** mit den vier Sicherheitsnadeln vorne auf Brusthöhe Ihres Laufshirts.

Transponder

Den Transponder für die Zeitmessung erhalten Sie mit den Startunterlagen bei der Akkreditierung. Bitte befestigen Sie den Transponder an dem Schürsenkel Ihres Laufschuhs. Es handelt sich dabei um einen Einmal-Chip, für den keine extra Gebühr gezahlt werden muss! Es ist nicht möglich mit eigenem Chip zu laufen.

Toiletten

Auf dem Veranstaltungsgelände stehen genügend Toiletten zur Verfügung. Nutzen Sie bitte die Toiletten im Umkleidebereich oder die Toilettencontainer in der Langenstraße. Die öffentlichen Toiletten am Domshof können ebenfalls kostenlos genutzt werden.

Verpflegungs- und Erfrischungsstellen

swb-Marathon

Verpflegungsstellen: ab km 5,0 alle 5 km
Erfrischungsstellen: ab km 7,5 alle 5km

AOK-Halbmarathon

Verpflegungs-/Erfrischungsstellen ab 7,5km alle 5km

10km der Deutschen Bank

Erfrischungsstelle bei km 5,0

An den Erfrischungsstellen werden Wasser und ab km 25 zusätzlich isotonische Getränke gereicht. An den Verpflegungs-/Erfrischungsstellen gibt es zusätzlich Bananen, Orangen und Äpfel.

Eigene Getränke können am Samstag, 01.10.2011, bis 18:00 Uhr bei der Startunterlagenausgabe abgegeben werden.

Massagen

Der Massagebereich befindet Sie direkt neben dem Umkleidebereich auf dem Domshof. Hier können Sie sich kostenlos entspannen.

Urkunden

Die Urkunde erhalten Sie nach dem Lauf vor dem Eingang der Bürgerschaft oder im Internet unter www.swb-marathon.de

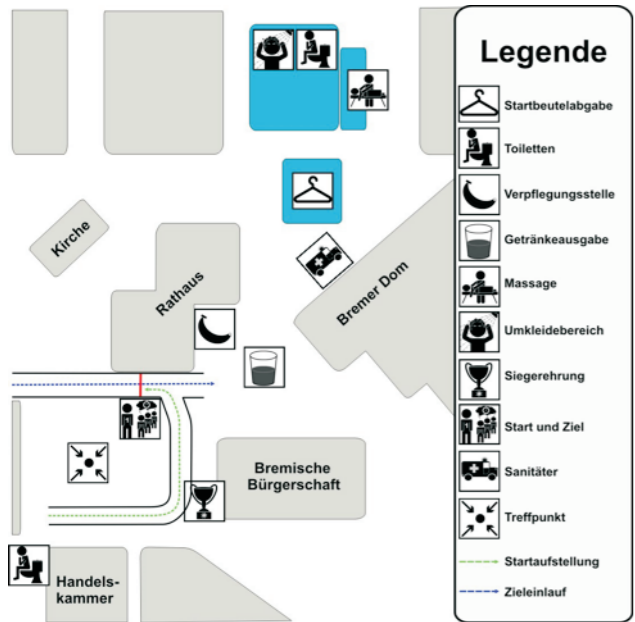
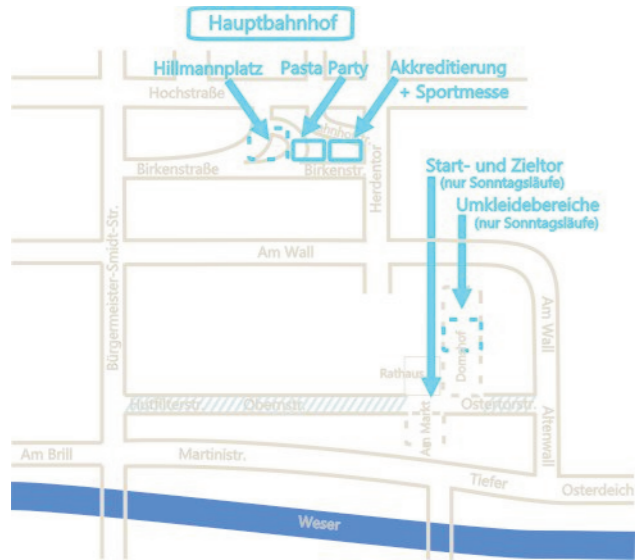
Gravur der Medaillen

Am Gravurstand vor dem Eingang der Bürgerschaft können Sie gegen eine Gebühr von 7 € Ihre Nettozeit und /oder Ihren Namen auf die Rückseite der Medaille gravieren lassen.

Sanitäter

Die Sanitäter der Johanniter Unfallhilfe finden Sie auf dem Domshof neben dem Bremer Dom. Weitere mobile Sanitäter laufen über das Veranstaltungsgelände.

Nix geht, alles läuft... und läuft... und läuft...



Die Startaufstellung der Sonntagsläufe

Die Teilnehmer der Sonntagsläufe starten direkt **am Roland vor dem Rathaus**. Der Startkanal beginnt Ecke „Am Markt“/„Langenstraße“ und zieht sich einmal um den Marktplatz bis zum Starttor vor dem Roland. Eine Karte mit dem Streckenverlauf steht auf unserer Internetseite www.swb-marathon.de als Download zur Verfügung

Startzeiten der Sonntagsläufe

10km der Deutschen Bank: 09:35 Uhr
 swb-Marathon: 09:45 Uhr
 AOK-Halbmarathon: 11:20 Uhr

Startblöcke der Sonntagsläufe

Es gibt drei Startblöcke, in die sich die Teilnehmer je nach erwarteter Zielzeit einordnen können:

Startblock	10km-Lauf	Halbmarathon	Marathon
B	bis 0:55 h	bis 1:50 h	bis 3:50 h
C	> 0:55 h	bis 2:05 h	> 3:50 h
D	-	> 2:05 h	-

Die erwartete Zielzeit steht auf der Startnummer und wird stichprobenartig von unseren Ordnern überprüft.

Verhalten nach Zieldurchlauf

Bitte halten Sie nicht im Zielkanal an! Befolgen Sie die Anweisungen der Ordner trotz körperlicher Müdigkeit umgehend. In Spitzenzeiten passieren fast 100 Teilnehmer pro Minute das Ziel, so dass ein Stoppen im Zielkanal unweigerlich zum Rückstau führen würde. Gehen Sie bitte weiter bis zum Erdinger Stand beim Dom und vereinbaren Sie mit Ihren Verwandten einen Treffpunkt auf dem Marktplatz, damit der Bereich unmittelbar hinter dem Zielkanal frei bleibt.

Bitte verhalten Sie sich in Bremens guter Stube so wie in Ihrer eigenen – denn wir wollen ja wiederkommen dürfen!

Viele Dank!

Bremen erleben... vor den Läufen

1200 Jahre Tradition und Weltoffenheit prägen Bremen, die Hansestadt an der Weser.

Besonders praktisch: Bremen ist auch Stadt der kurzen Wege. Zu Fuß und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln lassen sich die Sehenswürdigkeiten der Stadt schnell und gut erreichen. Unverwechselbare Wahrzeichen bleiben das prächtige Rathaus im Stil der Weser-Renaissance und die ehrwürdige Figur des Roland (beide gehören zum UNESCO Welterbe) auf dem historischen Marktplatz, der Schnoor – Bremens ältestes Stadtviertel oder die ungewöhnliche Architektur der traditionsreichen Böttcherstraße. Und natürlich die weltweit bekannten Bremer Stadtmusikanten.

Das Seefahrer-Flair ist in Bremen bis heute lebendig und für Touristen von besonderem Reiz. Mit dem Fluss Weser besonders eng auf Tuchfühlung sind die Bremer und ihre Gäste auf der Uferpromenade Schlachte. Von den Terrassen und Gärten einer vielfältigen Gastronomie aus lässt sich der Blick aufs Wasser genießen.

Innovation aus Tradition – so lässt sich Bremens Rolle beim Beschreiten neuer Ufer beschreiben. Wie entsteht ein Tornado? Warum duften Blüten? Was ist ein schwarzer Raucher? Die Wissenswelten im Universum Bremen, der botanika und im Überseemuseum vermitteln Wissen zum Anfassen. Infos über alles, was man in Bremen erleben kann gibt es bei der Bremer Touristik-Zentrale, unter

www.bremen-tourismus.de

oder in den Tourist-Informationen in der Oberstraße und am Hauptbahnhof.

Informationen für die Sonntagsläufe

