

# ADAC MARATHON HANNOVER

ADAC



**13.+14. April 2024**

# EVENT INFO

[marathon-hannover.de](http://marathon-hannover.de)

# INHALT

## **Allgemeine Infos**

Informationen zur Anfahrt .....	3
Veranstaltungsgelände .....	4

## **Rund um das Marathon-Wochenende**

Programmübersicht, Zeiten .....	5
Familientag: Schüler-, Kinderläufe 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, offizielles Veranstaltungsshirt des ADAC Marathon Hannover .....	15
Auf der Strecke .....	16
Erfrischungs- und Verpflegungspunkte .....	17
Erste Hilfe .....	18
Infos für Staffeln .....	19
Im Ziel: Nachzielbereich .....	20
Massage, Fotoservice, Medaillengravur, Ergebnisse .....	21
Finisherparty im Brauhaus Ernst August .....	22
Was sonst noch wichtig ist – FAQs .....	23
Checkliste für die Teilnahme am ADAC Marathon Hannover .....	24
Streckenplan .....	25

# INFORMATIONEN ZUR ANFAHRT

## Meldebestätigung als GVH-Ticket

Alle Teilnehmer\*innen erhalten 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 4)

### 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 Anwohner\*innen und Verkehrsteilnehmer\*innen in Hannover die Möglichkeit, trotz Sperrungen und Besucherandrang mit dem PKW mobil zu bleiben. Wer während der Veranstaltung in Hannover Auto fahren möchte, wird mit einer App um mögliche Störungen und Sperrungen herum und durch die Durchlässe geleitet. Die App NUNAV Navigation ist werbefrei und für Nutzer\*innen kostenlos.



NUNAV Navigation





# PROGRAMMÜBERSICHT, ZEITEN

## Freitag, 12.04.2024

**Startunterlagenausgabe für Wettbewerbe Sonntag/EXPO** 15:00 – 19:00 Uhr  
im „aufhof“, Seilwinderstr. 8 (Ecke Schmiedestr.)  
30159 Hannover

**Startunterlagenausgabe Familientag** 15:00 – 19:00 Uhr  
im Neuen Rathaus, Trammplatz 2, 30159 Hannover

## Samstag, 13.04.2024

**Startunterlagenausgabe für Wettbewerbe Sonntag/EXPO** 10:00 – 19:00 Uhr  
im „aufhof“, Seilwinderstr. 8 (Ecke Schmiedestr.)

**Startunterlagenausgabe Familientag** im Neuen Rathaus 10:00 – 15:30 Uhr

**Rahmenprogramm Bühne Trammplatz** 13:00 – 18:00 Uhr

**Schülerläufe** (Jahrgang 2012 – 2017) ab 13:00 Uhr

**Eltern-Kinderlauf** (altersunabhängig) 14:20 Uhr

**Kinderläufe** (Jahrgang 2018 und jünger) ab 14:45 Uhr

**Fun Run** (Jahrgang 2016 und älter) 15:30 Uhr

**R5K-Tour** (Elite-Lauf 5 km/Nachwuchs/German Road Races) 16:30 Uhr

Start- und Zielbereich für alle Läufe vor dem Neuen Rathaus

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

**Ökumenischer Gottesdienst** 18:00 Uhr

Kreuzkirche, Kreuzkirchhof 1, 30159 Hannover

## Sonntag, 14.04.2024

**Startunterlagenausgabe/Marathon EXPO** 07:00 – 16:00 Uhr  
im „aufhof“, Seilwinderstr. 8 (Ecke Schmiedestr.)

**Rahmenprogramm Bühne Trammplatz** 08:00 – 16:00 Uhr

**Startbereich** Friedrichswall, nähere Informationen auf Seite 14 ab 09:00 Uhr

**Siegerehrung Marathon** Bühne Trammplatz 12:30 Uhr

**Siegerehrung DM Marathon Altersklassen** im „aufhof“ ab 13:30 Uhr

**Zielschluss** 15:30 Uhr

**Finsherparty** Warm-up ab 16:00 Uhr, Beginn 17:30 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 sowie beim Eltern-Kinderlauf 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, 12.04.2024 14:00 Uhr – 19:00 Uhr

Samstag, 13.04.2024 10:00 Uhr – 15:30 Uhr

#### Startzeiten Schülerläufe

Jahrgang	Startzeit	Blockfarbe
2012–2013	13:00 Uhr	Orange
2014	13:15 Uhr	Grau
2015	13:30 Uhr	Gelb
2016	13:45 Uhr	Rot
2017	14:00 Uhr	Rosa

#### Startzeit Eltern-Kinderlauf

altersunabhängig	14:20 Uhr	Grün
------------------	-----------	------

#### Startzeiten Kinderläufe

2018	14:45 Uhr	Lila
2019 und jünger	15:05 Uhr	Blau

#### Startzeit Fun Run

2016 und älter	15:30 Uhr	Weiß
----------------	-----------	------

#### Startzeit R5K -Tour

U23–U20 (2002–2008), U16–U14* (2009–2012)	16:30 Uhr	
-------------------------------------------	-----------	--

\* außer Konkurrenz

### Start- und Zielbereich

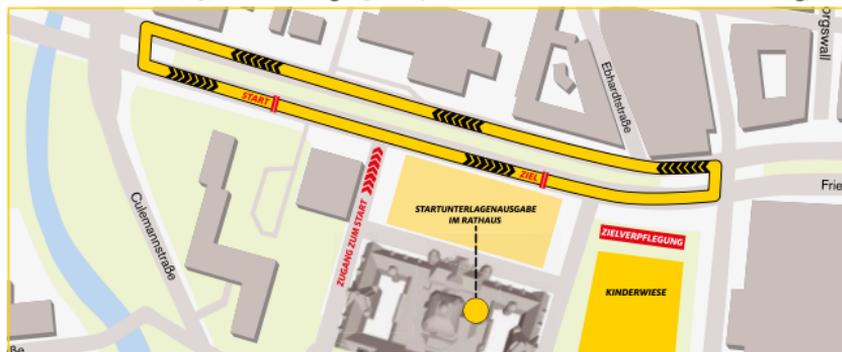
Der Start- und Zielbereich der Familientags-Läufe wird abgesichert sein, um größeres Gedränge zu vermeiden. Hinter dem Zieleinlauf gibt es eine Verpflegungszone, in der sich alle „großen und kleinen“ Sportler\*innen nach ihrem Lauf erfrischen können. Natürlich erhalten alle im Ziel eine Medaille und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

### Streckenplan Schüler-, Kinderläufe, Eltern-Kinderlauf und Fun Run



### Streckenplan R5K-Tour

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



## **RAHMENPROGRAMM UND MARATHON EXPO**

### **Kinderwiese**

Auf der Wiese neben dem Neuen Rathaus werden verschiedene Spielangebote unserer Partner\*innen geboten. Am Samstag von 12:30 bis 18:00 Uhr und Sonntag von 08:30 bis 16:00 Uhr bieten Kunstaktionen, 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. Kurztzuschlossene können vor Ort noch einen Gutschein für 10,00 Euro für die Pasta Party erwerben. Die Teilnahmezahl ist begrenzt.

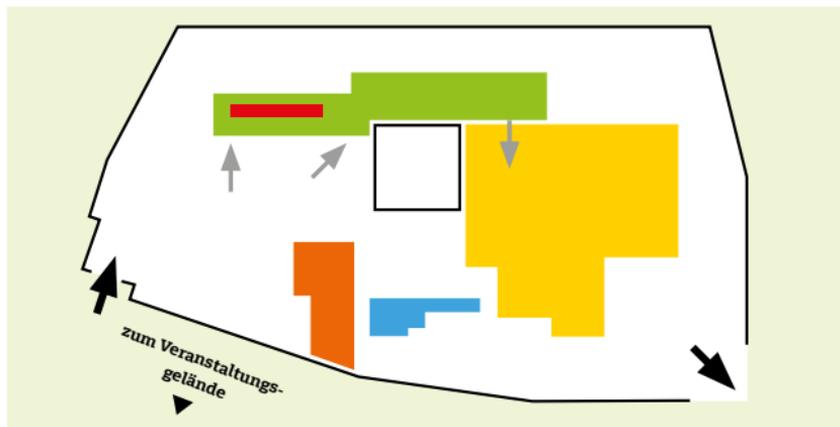
### **Ökumenischer Läufer\*innen-Gottesdienst**

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**

Im „aufhof“, Seilwinderstr. 8 (Ecke Schmiedestr.) nur 5 Gehminuten vom Start-/Ziel-Bereich entfernt, zeigen rund 25 regionale, nationale und internationale Ausstellende aus den Bereichen Sport, Fitness, Gesundheit, Touristik und „made in Hannover“ auf 2.000 m<sup>2</sup> ihre neuesten Trends und halten so die Besucherinnen und Besucher auf dem „Laufenden“.

## Marathon-EXPO im „aufhof“ mit Startunterlagenausgabe



- |                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Infocounter |  Startunterlagenausgabe |  Help Desk                                  |  Eingang<br>Ausgang |
|  Messefläche |  Büro                   |  Ein- und Ausgang<br>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, 12.04.2024	15:00 Uhr – 19:00 Uhr
Samstag, 13.04.2024	10:00 Uhr – 19:00 Uhr
Sonntag, 14.04.2024	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 als auch bei der Ausgabe der Veranstaltungshirts wird durch Scannen des Codes eine vorab gebuchte Leistung erkannt und ausgebucht.

## 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:

- R: Marathon-Staffel
- W: Walking und Nordic Walking
- DM: Deutsche Meisterschaften

## Startblockeinteilung: A – E

## Buchbare Zusatzleistungen:

- QR-Code für Pasta Party, Shirt
- „MG“ für Medaillengravur



### ADAC Marathon

Farbe: Gelb, Startnummernkreis:  
Marathon: 1 – 9999



### enercity Staffel-Marathon

Farbe: Grau, zusätzlich „STAFFEL“ auf dem Rücken,  
Startnummernkreis: R 1 – R 9999



### Halbmarathon

Farbe: Orange, Startnummernkreis:  
20001 – 32000



### 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 Montag, 22.04. 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 Sonntag 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

Die Zeitmessung erfolgt durch einen Transponder auf der Rückseite der Startnummer.



Die Startnummer muss gut sichtbar auf der Vorderseite des Körpers getragen werden und darf nicht verdeckt werden.

**ACHTUNG: Bitte den Zeitnahme-Transponder nicht entfernen oder knicken!**

Die Zeitnahme per Champion Chip ist nicht mehr möglich!

**mika:  
timing®**

## ADAC Marathon Hannover mit der mika:timing tracking & event App



Live-Tracking via GPS: Mit mika:timing tracking & event können Freunde Dich live in der App und im Web verfolgen!

Wenn Du das GPS-Tracking nutzt, wird Deine Position auf der Karte anhand der GPS-Position gezeigt. Diese ist abhängig von der aktuellen GPS-Genauigkeit. Ohne GPS-Tracking wird Deine Position auf der Karte anhand Deiner Zwischenzeiten berechnet.

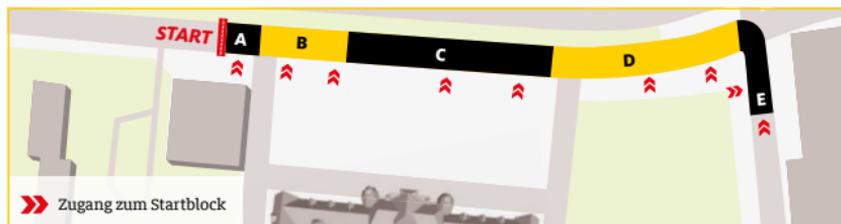
1. Download der mika:timing tracking & event App im Apple App Store oder im Google Play Store
2. Log Dich mit Deiner RegistrationID und Deinem Nachnamen im Bereich „Mein Rennen“ ein.
3. Wenn Du im Startbereich bist, starte das Tracking. Du kannst das Tracking erst unmittelbar vor dem Start starten.

# STARTZEITEN UND STARTBLOCKEINTEILUNG

Start Sonntag, 14.04.2024	Startschuss	Zielschluss
ADAC Marathon	ab 09:00 Uhr	15:30 Uhr
energycy Staffel-Marathon	09:30 Uhr	15:30 Uhr
Halbmarathon	ab 10:35 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	13:41 Uhr	15:45 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 Helfenden und reihe Dich nur in den Startblock ein, der auf Deiner Startnummer aufgedruckt ist.



### Block A

ADAC Marathon:	DM + < 3:00:00
Halbmarathon:	< 1:37:00
10 km Lauf:	< 0:50:00

### Block B

ADAC Marathon:	3:00:00 - 3:45:00
Halbmarathon:	1:37:00 - 1:47:00
10 km Lauf:	0:50:00 - 0:57:00

### Block C

ADAC Marathon:	> 3:45:01 + o. Z. A.
Halbmarathon:	1:47:01 - 2:00:00
10 km Lauf:	> 0:57:00

### Block D

energycy Staffel-Marathon:	alle
Halbmarathon:	> 2:00:00
10 km Lauf:	o. Z. A.

### Block E

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

**Läufer\*innen ohne Zeitangabe (o. Z. A.) starten aus dem letzten Block. Die Deutschen Meisterschaften (DM) im Marathon starten aus Block A.** Eine Änderung der Startblockeinteilung kann am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe im „aufhof“ durchgeführt werden!

## PACEMAKER

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



### Pace-Zeiten ADAC Marathon

- 03:00:00 h (Block A)
- 03:15:00 h (Block B)
- 03:30:00 h (Block B)
- 03:45:00 h (Block B)
- 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 A)
- 01:45:00 h (Block B)
- 02:00:00 h (Block C)
- 02:15:00 h (Block D)
- 02:30:00 h (Block D)

## OFFIZIELLES VERANSTALTUNGS-SHIRT DES ADAC MARATHON HANNOVER

Dieses Funktionsshirt konnten alle Teilnehmer\*innen 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 (Deutscher Leichtathletik-Verband) und nach den Vorgaben des Veranstalters ausgerichtet. Eine Verletzung dieser führt unweigerlich zu einer Disqualifikation. Disqualifikationsgründe sind insbesondere:

- Start ohne Startnummer
- 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 (Ausnahme: inklusive Teilnahme)
- 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.

### Umsicht beim Überholen:

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



## 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**  
 GEMEINSAMER VERKEHRSSCHUTZ  
 14. April 2014

Wir wünschen allen Startern einen guten Lauf!  
 Wir sind immer an eurer Seite!

Zu Deiner Sicherheit:  
 Bitte überprüfe vor dem Start, ob Du ein reflektierendes Vest (mit Rückseite!) an Deiner Weste hast (siehe die start pack page)

ACHTUNG!  
 Reflektierendes Vest sichtbar auf der Vorderseite des Körpers tragen. (Back reflector)  
 ATTENTION:  
 Wear reflective vests on the front of your torso. Do not cover!

### 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

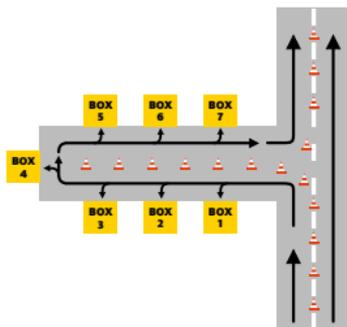
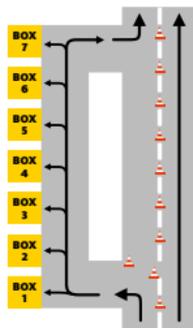
Eine Staffel kann aus zwei bis sechs Läufer\*innen bestehen, die sich die Marathon-Strecke auf verschiedenen Distanzen teilen. Die sechs Teilabschnitte sind zwischen 4,4 und 9,4 Kilometer lang. Die Reihenfolge der Staffelmittglieder und Einteilung der Teilabschnitte ist den Staffeln überlassen. Gestartet wird mit einem separaten Startschuss um 09:30 Uhr auf dem Friedrichswall.

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

- 1 Altenbekener Damm, linksseitig, km 9,4
- 2 Klingerstraße, rechtsseitig, km 17,0
- 3 Böcklinplatz, linksseitig, km 21,4
- 4 Hamburger Allee, Sodenstraße, rechtsseitig, km 27,5
- 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 Übergabe des Startnummernbands mit dem Transponder erfolgt in der Wechselbox. Anschließend geht Staffelteilnehmer\*in B auf die Strecke und A verlässt die Wechselbox.



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

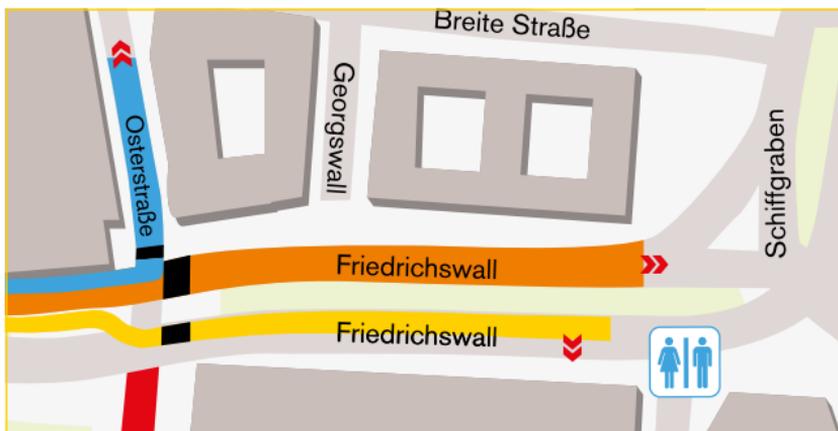
### Gemeinsamer Zieleinlauf

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 Läuferinnen und Läufer gewährleisten zu können, haben wir für die Staffeln und den 10 km Lauf in der Osterstraße einen eigenen Nachzielbereich eingerichtet.



- 

Medaillenausgabe
- 

Verpflegung Halbmarathon,  
Walking, Nordic Walking
- 

Kleiderbeutel-  
aufbewahrung
- 

Verpflegung  
Marathon
- 

Verpflegung Staffeln,  
10 km

Im Nachzielbereich wird es Extaler Mineralquell, ERDINGER Alkoholfrei, Dextro, Apfelschorle, Bananen, Salzgebäck, Schokoriegel, Mini-Salamis, Müsliriegel und Fruchtschnitten 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!**

# MASSAGE, FOTOSERVICE, MEDAILLENGRAVUR, ERGEBNISSE

## **Massagebereich**

Der Massagebereich für die Teilnehmenden befindet sich in der Langensalzastraße, unmittelbar in der Nähe der Kleiderbeutelabgabe. Den Standort des Massagebereichs kannst Du dem Plan des Veranstaltungsgeländes auf Seite 4 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 „MG“-Symbol auf der Startnummer ausgewiesen (s. Seite 11). 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](http://www.marathon-hannover.de) einsehbar. Deine personalisierte Urkunde kannst Du Dir aus der Ergebnisliste herunterladen.

## FINISHERPARTY IM BRAUHAUS ERNST AUGUST

Ihr seid alle Siegerinnen und Sieger und das muss schließlich gebührend gefeiert werden – also geht es nach dem Marathon direkt weiter!

### **Wir laden Euch alle herzlich zu unserer ersten Finisherparty ein.**

Ab 16:00 Uhr beginnt das Warm-up für unsere Finisherparty im Brauhaus Ernst August (Schmiedestr. 13, gegenüber vom „aufhof“). Und ab 17:30 Uhr geht es dann richtig los – freut Euch auf die Stars des Tages, DJ und Moderation und jede Menge glückliche Gesichter.

**Der Eintritt ist frei.**



## WAS SONST NOCH WICHTIG IST – FAQs

### Wo kann ich mich nachmelden?

Die Nachmeldung ist bis 30 Minuten vor dem Start bequem online unter [www.marathon-hannover.de](http://www.marathon-hannover.de) möglich. Deine Startunterlagen erhältst Du wie alle anderen bei der Startunterlagenausgabe im „aufhof“.

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

Ummeldungen und Änderungen können am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe im „aufhof“ 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.

### Ich finde mich nicht in der Ergebnisliste.

Auskünfte zu den Ergebnissen gibt es am Help Desk bei der Startunterlagenausgabe.

### Wo bekomme ich einen Stempel vom Sparkassen Laufpass der Region Hannover 2024?

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 6. April 2025!**

## 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 11)

**Die Pasta Party** findet am Samstag, 13.04., von 16:00 bis 19:00 Uhr im Casino des Neuen Rathauses statt.

**Das Veranstaltungsshirt** kann an der Shirtausgabe im „aufhof“, Seilwinderstr. 8 (Ecke Schmiedestr.), abgeholt werden.

**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?**



## ZEICHENERKLÄRUNG

- Marathonstrecke
- Halbmarathonstrecke
- 10 km Lauf und Walking
- Kilometerangaben
- Erfrischungspunkt
- Verpflegungspunkt
- Wechselzone Marathon-Staffel