

# Läufer-Information

Jog and Rock 7 am 25.09.2011

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie bei uns an den Start gehen.

Im Folgenden finden Sie wichtige Hinweise zum Ablauf des Jog and Rock 2011 in Bensheim. Bitte helfen Sie uns, indem Sie die nachfolgenden Punkte beachten.

## Startnummernausgabe / Meldezentrum / Chipausleihe:

Die Startnummernausgabe befindet sich direkt neben dem Laufshop der Firma Mitterle - Move Control, Stadtmühle 8, 64625 Bensheim (siehe Abb. 5).

**Gegen Vorlage dieses Schreibens** erhalten Sie Ihr Startunterlagenkuvert. Darin befinden sich Ihre Startnummer (inkl. Kleiderbeutelanhänger) sowie Sicherheitsnadeln zur Befestigung. Wer keinen eigenen Zeitmess-Chip besitzt, kann bei der Startunterlagenausgabe gleich einen Chip ausleihen.

## Ausgabezeiten:

Samstag, 24.09.2011: 11.00 – 18.00 Uhr / Sonntag, 25.09.2011: 7.00 – 9.00 Uhr  
Die Startunterlagen für den 5km-Lauf können auch sonntags noch bis 11.30 Uhr abgeholt werden. Die Startunterlagen für die zwei Giro-X-tra-MINI-Marathon-Läufe und den 3km-Schüler- und Jugendlauf können auch sonntags noch bis 13.00 Uhr abgeholt werden.

## Startnummern

Bringen Sie die Startnummer bitte gut sichtbar an der Vorderseite Ihres Laufshirts an. Hierzu finden Sie in Ihren Startunterlagen Sicherheitsnadeln. Die Startnummer darf weder verändert noch an Dritte weitergegeben werden. **Alle Starter, die sich bis zum Anmeldeschluss (14.09.2011) angemeldet haben, erhalten eine personalisierte Startnummer, so dass die Zuschauer Sie mit Ihrem Namen anfeuern können.**

Die jeweiligen Wettbewerbe sind durch unterschiedliche Startnummernbereiche gekennzeichnet, wobei zusätzlich eine Unterteilung in F=weiblich und M=männlich erfolgt.  
0001-0199: Giro-X-tra MINI-Marathon 1 (455m / 1 Runde)  
0200-0399: Giro-X-tra MINI-Marathon 2 (910m / 2 Runden)  
0400-0599: 3km-Schüler- und Jugendlauf (Jg. 1992-2003)  
0600-0799: 5km Intersport-Ganz-Stadtlauf  
0900-0999: 10km (Nordic)Walking  
1000-1800: 10km Lauf  
2000-3250: Halbmarathon

## Sporttaschenaufbewahrung

Die Abgabestelle zur Aufbewahrung Ihrer Sporttasche befindet sich im Parkhaus „Platanenallee“ (Platanenallee 6, 64625 Bensheim), gleich neben dem Meldezentrum (siehe Abb. 5). Hierzu finden Sie an Ihrer Startnummer einen entsprechenden, **abtrennbaren Anhänger** für Ihre Sporttasche. Bitte beachten Sie, dass die Abgabe auf eigenes Risiko erfolgt und keine Haftung übernommen werden kann. Kalkulieren Sie bitte genügend Zeit für die Abgabe Ihrer Sporttasche ein. Gegen Vorlage Ihrer Startnummer erhalten Sie nach dem Lauf Ihre Sachen wieder zurück.

## Startunterlagenkuvert

Wir bitten Sie, nach Möglichkeit bereits samstags Ihre Startunterlagen abzuholen. Dies vermeidet Ihnen unnötigen Stress vor dem Lauf und erleichtert uns die Arbeit.

## T-Shirt

Wer ein T-Shirt bestellt hat, findet in seinem Startunterlagenkuvert einen entsprechenden Gutschein. Mit diesem Gutschein kann das T-Shirt an der Abgabestelle abgeholt werden. Alle Teilnehmer, die bei der Anmeldung kein Shirt mitbestellt haben, können dies am T-Shirt-Stand am Veranstaltungswochenende käuflich erwerben – solange der Vorrat reicht.

## Zeitmessung: Halbmarathon / 10km-Lauf / 10km (N)Walking



Die Zeitmessung für diese Wettbewerbe erfolgt über den ChampionChip®, den Sie bitte sicher in der Schnürung Ihrer Laufschuhe befestigen (siehe Abb. 1) **Achtung:** Ohne Chip erfolgt keine Zeitmessung! Um in die Wertung zu kommen, müssen die am Start und Ziel ausgelegten Kontrollmatten mit dem richtig positionierten Chip überlaufen werden. (Abb. 1: Anbringung des ChampionChips®)

**Wer keinen eigenen Chip besitzt, kann sich einen leihen. Der Pfandensatz hierfür beträgt 31,- €. Diesen Betrag bitte bei Abholung der Startunterlagen passend bereithalten.** Wer den geliehenen Chip **am 25.9.2011 bis 15.00 Uhr** im Meldezentrum zurückgibt, erhält den Pfandensatz abzgl. 6 €

Nutzungsgebühr, d.h. 25 € wieder zurück. Wenn Sie den Chip nicht zurückgeben, gilt dieser als gekauft (d.h. das Pfandgeld wird als Kaufpreis angerechnet) und Sie erhalten später aufauffordert die Bar-Code Unterlagen von der Firma Mika Timing (Strundepark, Kürtenstr. 11b, 51465 Bergisch-Gladbach, Tel. 02202/2401-113, Fax 02202/2401-213, info@championchip.de) per Post. Der Chip kann dann künftig bei Jog and Rock und zahlreichen Laufveranstaltungen weltweit eingesetzt werden.

## Zeitmessung: 5km-Intersport-Ganz-Stadtlauf / 3km-Schüler- und Jugendlauf / MINI-Marathon 1 und 2

Die Zeitmessung dieser Läufe erfolgt über den SmartChip® der Firma Mika Timing. Für diesen Chip, den Sie bei der Abholung der Startunterlagen erhalten, wird ein Pfand von 10€ erhoben (bitte passend bereithalten). Es wird keine Nutzungsgebühr berechnet, d.h. wenn Sie den Chip **am Veranstaltungstag bis 15.30 Uhr** wieder im Meldezentrum abgeben, erhalten Sie Ihren Pfandensatz komplett zurück. Befestigen Sie den SmartChip® bitte wie in Abb. 1 gezeigt an Ihrem Laufschuh. **Auch hier gilt:** Nur wer mit ordnungsgemäß angebrachtem SmartChip® läuft und die Kontrollmatten im Start/Ziel mit dem richtig positionierten Chip überläuft, kommt in die Wertung. **Hinweis:** Die schwarzen SmartChips® sind reine Leihchips und nicht bei anderen Laufveranstaltungen verwendbar.

## Zeitplan / Startzeiten:

**Samstag, 24. September 2011:**

11.00 – 18.00 Uhr: Startunterlagenausgabe

**Sonntag, 25. September 2011:**

07.00 – 09.00 Uhr: Startunterlagenausgabe

09.00 – 13.00 Uhr: Kinderbetreuung im Haus am Markt (2. OG)

10.00 Uhr: Start Halbmarathon + 10 km-Lauf

10.10 Uhr: Start 10km Walking/Nordic-Walking

12.15 Uhr: Start 5km Intersport-Ganz-Stadtlauf

12.30 Uhr: Beginn Siegerehrung HM + 10 km

12.45 Uhr: Zielschluss für 10- und 21km-Wettbewerbe

13.30 Uhr: Siegerehrung 5km-Intersport-Ganz-Lauf

14.00 Uhr: Start Giro-X-tra 3km-Schüler- und Jugendlauf

anschl.: Start Giro-X-tra MINI-Marathon 2

anschl.: Start Giro-X-tra MINI-Marathon 1

15.00Uhr: Siegerehrung Kinder- und Schülerläufe

## Datenschutz:

Die im Rahmen der Anmeldung angegebenen, personenbezogenen Daten, werden gespeichert und nur zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Mit dem Start erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass die erhobenen Daten an Dritte zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie Einstellung der Ergebnislisten ins Internet weitergegeben werden.

## Anreise

**Mit der Bahn:** Vom Bahnhof Bensheim sind es nur ca. 200 m bis zum Start-Ziel-Bereich am Marktplatz. Folgen Sie vom Bahnhof aus dem Wegweiser in Richtung Stadtmitte.

**Mit dem PKW:** Von Norden kommend Autobahn A5, Ausfahrt Bensheim, dann rechts Richtung Stadtmitte.

**Achtung:** Auf der A5 von Süden kommend ist die Ausfahrt Bensheim auf Grund von Bauarbeiten voll gesperrt. Bitte fahren Sie bereits bei der Ausfahrt Heppenheim von der Autobahn ab und folgen Sie der offiziellen Umleitung über Lorsch. In Bensheim fahren Sie dann weiter Richtung Stadtmitte. Parkmöglichkeiten befinden sich am Bahnhof, in der Nähe des Beauer Platzes und in den Parkhäusern der Innenstadt (siehe Schilder Parkleitsystem und Abbildung 5).

## Kinderbetreuung

Damit Sie entspannt laufen können und Ihre Kinder gut versorgt sind, bieten wir exklusiv für unsere Teilnehmer von 9.00-13.00 Uhr eine Kinderbetreuung im 2. Obergeschoss im Haus am Markt (siehe Abb. 5) in direkter Nähe des Start-/Ziel-bereichs an.

## Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich auf dem Marktplatz in der Bensheimer Fußgängerzone. Es gibt keine festen Startblöcke zur Startaufstellung, jedoch erleichtern Tafeln mit Zielzeiten am Rand des Startbereichs die Aufstellung.

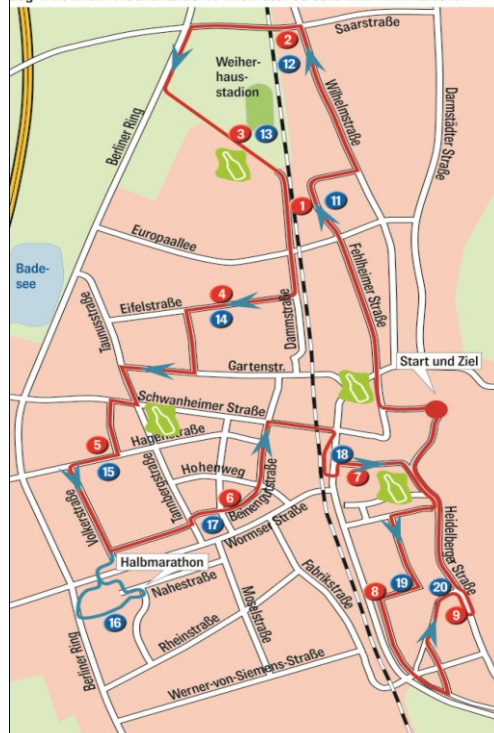
## Zug-, Bremsläufer

Wir bieten professionelle Begleitung unter Leitung erfahrener Läufer für die Halbmarathon-Zielzeiten: 1:29:59, 1:44:59 h und 1:59:59 h an. Die Läufer sind durch Shirts mit der Aufschrift der Zielzeiten kenntlich gemacht.

## Strecke

### Auf einer großen Schleife durch Bensheim

Jog 'n'Rock am Wochenende: 10-Kilometer-Strecke und Halbmarathon



- Start und Ziel am Marktplatz
- Laufstrecke für Halbmarathon (2x) und 10 Kilometer
- Zusätzliche Schleife im zweiten Durchlauf für den Halbmarathon
- Laufrichtung
- Kilometerpunkt erster Durchlauf
- Kilometerpunkt zweiter Durchlauf
- Verpflegungsstation
- Fußgängerzone

Die vom Deutschen Leichtathletikverband vermessene Strecke durch Bensheim hat eine Länge von exakt 10 Kilometern. Für den 21,1 Kilometer langen Halbmarathon wird die Strecke zweimal gelaufen und im zweiten Durchgang um eine zusätzliche Schleife ergänzt.  
Quelle: Bensheim Marathon e.V. grafIKS Kai Segelken

Die Strecke ist ein 10km Rundkurs, der von den Halbmarathonteilnehmern zwei Mal absolviert wird. In der zweiten Runde ist zusätzlich eine kleine Schleife zu laufen. Den Streckenplan finden Sie auch im Internet unter:

[www.jogandrock.de](http://www.jogandrock.de)  
In Absprache mit der Straßenverkehrsbehörde wird die Strecke evtl. mit Strichen/Pfeilen auf dem Asphalt markiert.

## Verpflegungsstellen

Km 4,8: Wasser und isotonische Getränke  
Km 7,5: Wasser und isotonische Getränke  
Km 10,1: Wasser, isotonische Getränke und Bananen  
Km 13: Wasser (nur bei sehr hohen Temperaturen)  
Km 14,8: Wasser und isotonische Getränke  
Km 18,5: Wasser und isotonische Getränke  
Ziel: Zielverpflegung  
Die Verpflegungsstellen werden mit Schildern ca. 200m vorher angekün-digt. Isotonische Getränke und Bananen befinden sich auf den letzten Tischen.

## Eigenverpflegung

Persönliche Getränke können aus organisatorischen Gründen nicht abgegeben werden.

## Kilometerschilder

Jeder Streckenkilometer wird durch Schilder ausgewiesen, so dass Sie immer informiert sind, welche Strecke Sie bereits absolviert haben.

## Zieleinlauf 10km / 2. Runde Halbmarathon:

10km-Läufer und Walker halten sich beim Zieleinlauf bitte rechts und biegen hinter dem Start-/Zielgerüst rechts zur Zielverpflegung ab. Die Halbmarathonläufer halten sich bitte links, durchlaufen die linke Gasse unter dem Start-/Zielgerüst und beginnen die zweite Runde.

## Halbmarathon-„Abbrecher“

Halbmarathonläufer(innen), die nach 10km abbrechen möchten, können dies tun und in die 10km-Wertung kommen. Dazu müssen Sie sich unverzüglich nach Ihrem 10km-Zieleinlauf bei der Zeitmessung (im Brunnen auf dem Marktplatz / siehe Abb. 5) mit Ihrer Startnummer melden (**bis spätestens 11.30 Uhr**).

## Zeitlimit

Zielschluss für die 10- und 21km-Wettbewerbe ist 12.45 Uhr. Entsprechend ist die Strecke in 2.45 Stunden zu bewältigen. Teilnehmer, die später ins Ziel kommen, werden nicht mehr von der Zeitnahme erfasst. Sie erhalten jedoch die Erinnerungsmedaille und können die Zielversorgung in Anspruch nehmen.

## Führungsfahrzeug und Besenfahrzeug

Das Feld wird von einem Führungsfahrzeug angeführt, welches die kommenden Läufer ankündigt. Ein Besenfahrzeug folgt den Läufern und bildet das Ende des Feldes.

## Führungsfahrer

Die schnellste Frau und der schnellste Mann des Halbmarathons und des 10km-Laufs werden jeweils durch einen gekennzeichneten Fahrradfahrer begleitet.

## Duschen / WC

Duschmöglichkeiten bestehen in der nahe gelegenen Sporthalle der Liebfrauenschule (ca. 150 m Fußweg vom Marktplatz / Anne-Frank-Halle / Nibelungenstr. 14). Folgen Sie bitte den Wegweisern.

WC-Anlagen befinden sich im Haus am Markt, am Bürgerwehrbrunnen und in der Liebfrauenschule (siehe Abb. 5).

## Ergebnisse

Die Ergebnisse werden am Veranstaltungstag auf dem Marktplatz ausgehängt. Nach Ende der Veranstaltung werden die Ergebnislisten auf der Homepage [www.iogandrock.de](http://www.iogandrock.de) veröffentlicht. Es werden keine Ergebnislisten zugeschickt.

## Nach dem Zieleinlauf / Zielverpflegung

Im Zielverpflegungsbereich auf dem Marktplatz können Sie wieder Energie tanken. Hierzu bieten wir Ihnen: Wasser, isotonische Getränke, Erdinger Alkoholfrei, Joghurt drinks, Bananen und Laugengebäck. Dieser Service ist nur den Teilnehmern vorbehalten.

## Giro-X-tra MINI-Marathon



**MM 1:** Jahrgang 2004-2006: ca. 455 Meter (1 Runde)

**MM 2:** Jahrgang 2002-2003: ca. 910 Meter (2 Runden)

Start/Ziel der zwei MINI-Marathonläufe befindet sich auf dem Marktplatz an gleicher Stelle der Hauptläufe.

(Abb. 3: Strecke MINI-Marathon)

## NEU: Giro-X-tra 3km-Schülerlauf- und Jugendlauf



Der Start befindet sich auf dem Marktplatz an gleicher Stelle der Hauptläufe. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 1992 - 2003. Die Strecke besteht aus einer 1km-Innenstadt-Runde, die drei Mal gelaufen werden muss. (Strecke, siehe Abb. 4)

(Abb. 4: Strecke 3km Schüler- und Jugendlauf und 5km-Stadtlauf)

## NEU: Giro-X-tra-Schulklassen-Pokal-Wettbewerb

Durch den Einsatz des SmartChip® ist es möglich für jede Schulklasse die Zeiten der fünf besten Schüler/innen herauszufiltern. Die Klasse mit der schnellsten Gesamtzeit Ihrer fünf besten Läufer/innen ihrer Stufe erhält den großen Klassenstufenpokal.

Dieser Wettbewerb findet nur innerh. des 3km Schüler- und Jugendlaufs statt und gilt nur für die Klassenstufen 3 bis 9. Es ist noch nicht sicher, ob die Siegerehrung für den Schulklassen-Pokal-Wettbewerb direkt sonntags nach dem Lauf stattfinden kann.

## NEU: 5km-Intersport-Ganz-Stadtlauf

Der Start befindet sich auf dem Marktplatz an gleicher Stelle der Hauptläufe. Die Strecke besteht aus einer 1km-Innenstadt-Runde, die 5 Mal gelaufen werden muss (Strecke, siehe Abb. 4)

**Bitte beachten:** Für die Schüler-Jahrgänge (1996 bis 2003) empfehlen wir die Teilnahme am 3km-Schüler- und Jugendlauf, da es beim 5km-Lauf keine separate Altersklassen-Ehrung für die Schüler geben wird.

## Medaillen / Urkunden

Alle Finisher erhalten direkt nach dem Zieldurchlauf eine Erinnerungsmedaille. Ihre Urkunde können sie ca. 20 - 25 min nach Ihrem Zieleinlauf am Brunnen auf dem Marktplatz unter Angabe Ihrer Startnummer abholen.

**Achtung:** Eine Urkunde kann nur ausgestellt werden, wenn Sie einen ChampionChip® oder SmartChip® getragen haben. Medaillen und Urkunden werden ausschließlich am Veranstaltungstag ausgegeben und werden nicht nachgeschickt.

## Wertungen / Ehrungen

Männer und Frauen werden getrennt nach 5er-Jahrgangsklassen entsprechende der DLV-Einteilung gewertet. Bitte beachten Sie, dass eine Wertung nur bei korrektem Tragen eines ChampionChips bzw. eines SmartChips erfolgen kann.

**Wichtig:** Für die Schüler-Jahrgänge (1996 bis 2001 bzw. 2003) empfehlen wir die Teilnahme am 3km-Schüler- und Jugendlauf, da es sowohl beim 5km-Lauf als auch beim 10km-Lauf keine separate Altersklassen-Ehrung für die Schüler geben wird.

**5km:** Geehrt werden beim 5km-Lauf jeweils die Plätze 1-3 bei den weiblichen und männlichen Erwachsenen sowie die Plätze 1-3 bei der weiblichen und männlichen Jugend A und B. Die Schülerjahrgänge (1996-2003) werden mit der Jugend B gewertet.

**10km:** Geehrt werden beim 10km-Lauf jeweils die Plätze 1-3 bei den weiblichen und männlichen Erwachsenen, die Altersklassensieger nach DLV-Altersklasseneinteilung, sowie die Plätze 1-3 bei der weiblichen und männlichen Jugend A und B. Die Schüler-Jahrgänge (1996-2001) werden mit der Jugend B gewertet.

**10km (Nordic) Walking:** Beim Walking-Wettbewerb werden die Plätze 1-3 der Gesamtwertung der Männer und Frauen separat geehrt. Die Altersklassensieger erhalten einen Freistart für Jog and Rock 2012 per Post zugesandt.

**Halbmarathon:** Geehrt werden beim Halbmarathon jeweils die Plätze 1-3 bei den weiblichen und männlichen Erwachsenen, die Altersklassensieger nach DLV-Altersklasseneinteilung, sowie die Plätze 1-3 bei der weiblichen und männlichen Jugend A und B.

## Minimarathon 1 / Minimarathon 2 / 3km Schüler- u. Jugendlauf

Bei den Kinder-, Schüler- und Jugendläufen werden wir Mädchen und Jungen getrennt gemäß der DLV-Altersklasseneinteilung. Geehrt werden jeweils die Plätze 1-3.

Bambini:	2004-2006
SchülerInnen D:	2002-2003
SchülerInnen C:	2000-2001
SchülerInnen B:	1998-1999
SchülerInnen A:	1996-1997
Jugend B:	1994-1995
Jugend A:	1992-1993

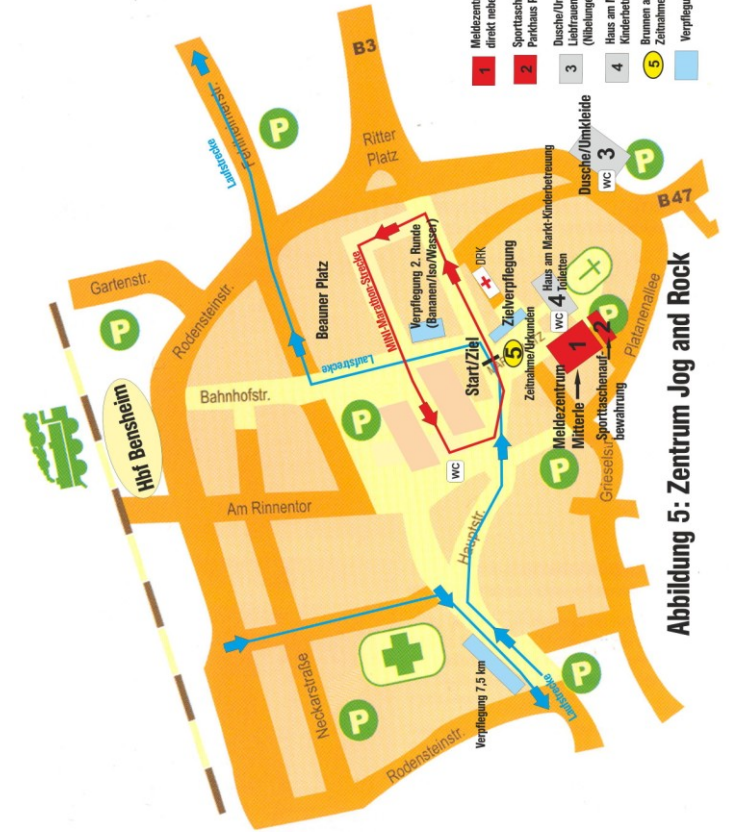
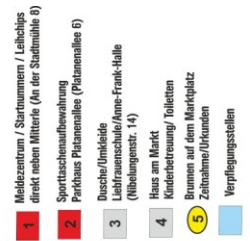


Abbildung 5: Zentrum Jog and Rock

## Bilder

Bilder finden Sie nach dem Lauf auf unserer Homepage [www.iogandrock.de](http://www.iogandrock.de). Weitere Lauffotos können Sie bei [www.sportonline-foto.de](http://www.sportonline-foto.de) anschauen und bestellen.

## Teilnahme für einen „guten Zweck“

Mit Ihrer Teilnahme beim Jog and Rock unterstützen Sie die Jugend der Behindertensportgemeinschaft Bensheim e.V. und die Bensheimer Tafel der Katholischen Kirchengemeinde St. Georg.

## Rock

Bands an der Strecke und „Ricco Bravo“ auf der Bühne sorgen für Stimmung. Ricco Bravo wird „zwischen durch“ auch am 10km-Lauf teilnehmen und anschließend wieder on Stage sein.

## Ausklang

Ab 15.00 Uhr Ausklang in entspannter Atmosphäre mit Musik auf dem historischen Bensheimer Marktplatz.