

## Vor dem Lauf

### Anreise: Wie komme ich am besten nach Salzburg?

Idealerweise kommst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Salzburg. Mit den Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) erreichst du die Mozartstadt problemlos. Aus Wien, St. Pölten, Amstetten, Linz oder Wels kommend, bietet auch die Westbahn Zugverbindungen an, aus Bayern kommend die ÖBB oder der Meridian.

Die beste und nachhaltigste Möglichkeit der Anreise aus den Bezirkgauen ist jene mit dem Marathon-Zug, der am 21. Mai um 6:24 Uhr im Bahnhof Schwarzach-St. Veit losfährt, entlang der S3 an allen Bahnhöfen hält und um 7:44 Uhr den Bahnhof Salzburg-Mülln/Altstadt erreicht. Die Startnummer oder der Startpass gilt als Fahrschein, genauso wie bei der Rückfahrt. Hier kannst du einen Regionalzug deiner Wahl auswählen (Achtung: Angebot nicht in ÖBB-Fernzügen gültig!)

Solltest du mit dem Auto nach Salzburg anreisen, empfehlen wir folgende zwei Varianten:

- Auf der A1 wählst du die Ausfahrt Flughafen. Stadteinwärts auf der Innsbrucker Bundesstraße bis zur Gabelung und dann rechts weiter auf der Maxglaner Hauptstraße. Dem Straßenverlauf bis zum Neutor folgen und direkt in der Altstadtgarage parken.
- Oder wähle auf der A10 die Ausfahrt Salzburg Süd. Stadteinwärts auf der Alpenstraße bis zum Park&Ride. Von dort aus mit dem Bus (Obus-Linie 3) in die Stadt.

ACHTUNG: Am Sonntag herrscht eingeschränkter Busverkehr! Den Sonder-Liniennetzplan für 21. Mai findest du entweder im Eventguide oder auf unserer Website im Menü „Informationen“. Mit freundlicher Unterstützung des Salzburger Verkehrsverbund ist die An- und Abreise zum Start mit dem öffentlichen Salzburger Stadtverkehr (Kernzone, drei Stunden vor dem Start bis Betriebsende) unter Vorlage der Startnummer oder des Startpasses am jeweiligen Wettbewerb kostenlos.

### Wo kann ich mein Auto parken?

In der Altstadtgarage (beim Siegmundstor) stehen ca. 1.300 Parkplätze zur Verfügung. Die Garage ist rund um die Uhr geöffnet. Du kannst den Parkschein am Informationsstand des Salzburg Marathon lochen lassen, dann erhältst du die günstigen Tarife von 4 Stunden um € 4,- bzw. 8 Stunden um € 6,-. Die Aktion ist von Freitag bis Sonntag gültig.

### Wo bekomme ich Startnummer und Chip?

Die Startnummernausgabe findet im Rahmen der SportMall in der Eisarena Volksgarten (Hermann-Bahr-Prodenade 2) statt:

- Freitag, 19. Mai 2023 von 13:00 bis 19:00 Uhr
  - Samstag, 20. Mai 2023 von 10:00 bis 18:00 Uhr
- Bitte vergiss nicht, deinen digitalen Startpass mitzubringen!

Nur in begründbaren Ausnahmefällen ist die Abholung auch am Sonntag, 21. Mai 2023 von 6:30 bis 8:30 Uhr ebenfalls in der Eisarena Volksgarten möglich. Bitte berechne den Fußweg zur Startlinie großzügig mit ein.

### Brauche ich einen Chip?

Nein. In den Startnummern aller Bewerbe ist der Chip integriert. Das bedeutet: Es entstehen keine Zusatzkosten für dich. Bitte die Startnummer unbedingt auf der äußersten Kleiderschicht an der Vorderseite des Oberkörpers tragen und die Klebestreifen weder entfernen noch beschädigen! Startnummernbänder sind nicht erlaubt!

### Gibt es eine Möglichkeit der Anmeldung vor Ort?

Ja, ebenfalls im Rahmen der SportMall in der Eisarena Volksgarten (Hermann-Bahr-Prodenade 2):

- Freitag, 19. Mai 2023 von 13:00 bis 19:00 Uhr
- Samstag, 20. Mai 2023 von 10:00 bis 18:00 Uhr
- Sonntag, 21. Mai 2023 ab 6:30 Uhr - Bitte berechne den Fußweg zur Startlinie großzügig mit ein.

### Wo bekomme ich das exklusive Funktionsshirt?

Die exklusiven Salzburg-Marathon-Funktionsshirts und die Bib-Bits (magnetische Startnummer-Halter) werden im Rahmen der SportMall verkauft. Diejenigen, die die T-Shirts bzw. Bib-Bits bereits im Rahmen der Anmeldung vorbezahlt haben, können diese am eigens dafür vorgesehenen Stand abholen - unter Vorlage des Startpasses. Bei Nichtabholung erfolgt der Versand nur gegen eine Gebühr von € 8,-.

### Wo kann ich meine Eigenverpflegung abgeben?

Die mit den richtigen Verpflegungsstellen-Nummern versehenen Getränke sind entweder am Samstag oder am Sonntag bis spätestens 7:30

Uhr am Informationsstand in der Eisarena Volksgarten abzugeben. Ein detaillierter Plan der Verpflegungsstationen wird vor dem Marathon ausgehängt und ist auf der Website in der Bewerbsbeschreibung zum Download bereitgestellt. Der erste Tisch ist für die Eliteläufer\*innen und die Eigenverpflegung aller anderen Teilnehmer\*innen vorgesehen

### Wo gibt es am Wochenende die Bio-Spezialitäten?

Die Veranstaltungsgastronomie bietet dir am Freitag und Samstag im Volksgarten bzw. am Sonntag im Furtwängler Garten hochwertige Bio-Speisen. Sie bestehen allesamt aus biologischen Zutaten, bevorzugt aus regionaler Produktion. Nicht nur die Teilnehmer\*innen, sondern auch das Publikum kommt in den Genuss des hochwertigen Angebots.

### Wo finde ich die Streckenpläne?

Die Streckenpläne für die einzelnen Bewerbe stehen dir auf der Website des Salzburg Marathon in den Bewerbsbeschreibungen zum PDF-Download zur Verfügung. Außerdem werden sie auf der SportMall ausgehängt.

### Wo gibt es eine aktuelle Startliste?

Du findest alle Startlisten auf unserer Website verlinkt.

### Wo finde ich die Toiletten?

Toiletten findest du sowohl im Sportzentrum Mitte, an den Verpflegstellen sowie im Start- und Zielbereich. Am Freitag und Samstag in der Eisarena und die mobile Toilettenanlagen im Volksgarten zur Verfügung.

### Wo finde ich die Umkleidekabinen?

Umkleidekabinen findest du am Sonntag (9-16:30 Uhr) im Sportzentrum Mitte (siehe Duschmöglichkeiten nächste Seite). In den Arkaden der Universität können die Teilnehmer\*innen aller Sonntags-Bewerbe ihr mit der richtigen Startnummer vermerktes Startersackerl abgeben (8-15:30 Uhr).

Die Teilnehmerinnen am Salzburger Frauenlauf können ihre Startersackerl in den dafür vorgesehenen Zelten im Volksgarten abgeben (18:30-21 Uhr) und die Umkleidekabinen des angrenzenden Volksgartenbades benutzen.

ACHTUNG! Es werden nur die offiziellen Startersackerl entgegen genommen - Taschen, Rucksäcke und persönliches Gepäck können separat kostenpflichtig (5 Euro/Gepäckstück) abgegeben werden.

### Wo befindet sich der Start?

Der Start des Salzburg Marathon, des Sparkasse Halbmarathon und des POWERADE Staffelmarathon erfolgt am Ferdinand-Hanusch-Platz mit Startaufstellung in der Griesgasse. Der Startschuss für den Hervis-10K Salzburg CityRun erfolgt in der Hofstallgasse. Das Ziel aller Sonntagsbewerbe befindet sich in der Hofstallgasse. Alle Freitags- und Samstagsbewerbe starten und finishen im Volksgarten.

### Braucht es eine Ummeldung, wenn ich anstatt des Marathons den Halbmarathon laufen will?

Nein, in diesem Fall ist keine Ummeldung notwendig. Du kannst noch während des Rennens entscheiden, ob du einen Marathon oder nach dem Halbmarathon ins Ziel laufen willst.

### Gibt es beim Salzburg Marathon ein Medical Service?

Ja, Dr. Holger Förster ist am Freitag von 13:30 Uhr bis 18 Uhr, am Samstag sind abwechselnd drei Sportärzte von „health lab“ durchgehend von 10-18 Uhr auf der SportMall anwesend. Sie stehen gerne für Gesundheitsfragen zur Verfügung. Bei allen Bewerben der Lauffestspiele der Mozartstadt dürfen nur gesunde Läuferinnen und Läufer an den Start gehen!

An den Bewerbstagen bietet der Veranstalter eine medizinische Rundumversorgung im Zielbereich an. Bei den Hauptbewerben am Sonntag sind außerdem ärztliche Versorgungspunkte entlang der Strecke vorgesehen.

### Für welche Charity-Projekte kann bei den Lauffestspielen der Mozartstadt gespendet werden?

Acht Charity-Partner des Salzburg Marathon präsentieren sich und ihre Projekte beim #OneMileForASmile - Inclusion Run by Coca-Cola (Start: Samstag, 18:30 Uhr im Volksgarten). Unterstütze mit deiner Teilnahme die Charity-Initiative des Salzburg Marathon.

Bei der 15. Auflage des Salzburger Frauenlauf ist die Österreichische Krebshilfe Salzburg als exklusiver Charity-Partner am Start. Etliche Aktionen am Veranstaltungsgelände generieren Spenden für die Initiative.

## Kurz vor bzw. während des Laufs

### Gibt es eine Starteinteilung/Startblöcke?

Es gibt vier verschiedene Startblöcke im Startbereich in der Griesgasse, aus denen fließend ins Rennen gestartet wird. Sie sind farblich klar gekennzeichnet: grün, orange, rot und blau. Der erste Startblock ist für eingeladene Eliteläuferinnen und Eliteläufer reserviert. Sie dürfen sich bis kurz vor dem Start vor Startblock eins frei bewegen. Alle anderen Teilnehmer\*innen sind verpflichtet, sich in jenen Startblock einzuordnen, den sie bei der Anmeldung angegeben haben und der auf ihrer Startnummer klar erkenntlich markiert ist. Die Startläufer\*innen der Staffeln starten aus dem hintersten Startblock. Bei Missachtung droht ein Brutto-Malus! Wir bitten alle, die sportliche Fairness gegenüber anderen Aktiven zu respektieren!

### Wo finde ich die Verpflegungsstationen?

Inklusive Zielverpflegung gibt es sechs Verpflegungsstationen auf der 21,0975 km langen Strecke und zwar bei Km 5,5 bei Km 10,9, bei Km 15,2, bei Km 19,4, bei Km 21,2 und im Zielbereich. An allen Verpflegungsstationen sind Wasser, Powerade und Bananen verfügbar. Eigenverpflegung ist an den Stationen 1 bis 4 möglich. Dazu kommen zwei Wasserstationen nach Km 9,8 und Km 23,2 (nur zweite Runde). Coca-Cola gibt es bei den Stationen 1-4 und im Ziel. Außerdem bei der Zielverpflegung: Stiegl Bier & Radler, BIO-Orangen & -Äpfel und - bei kühlen Temperaturen - Tee.

ACHTUNG: Der erste Tisch jeder Verpflegungsstelle ist für die Eigenverpflegung der Teilnehmer\*innen vorgesehen!

### Wie befestige ich meine Startnummer richtig?

Alle Teilnehmer\*innen müssen die ihnen zugewiesene Startnummer tragen. Sie muss vorne auf der Brust befestigt werden. Sie abzunehmen oder an einer anderen Körperstelle zu tragen, ist ein klarer Regelverstoß, der eine Disqualifikation nach sich ziehen kann. Startnummernbänder sind nicht erlaubt!

In der Startnummer befindet sich der Zeitnehmungschip. Unser Zeitnehmungspartner Pentek Timing garantiert eine funktionierende Zeitmessung nur, wenn die Startnummer korrekt getragen wird. Die Startnummer ist während des Wettkampfs außerdem dein Erkennungsmerkmal und dient daher im Notfall auch deiner Sicherheit! Daher ist ihre gute Sichtbarkeit auf der Brust sehr wichtig. Zur korrekten Befestigung der Startnummer stehen bei der Startnum-

mernabholung vier Sicherheitsnadeln zur Mitnahme bereit oder du kaufst dir die gebrandeten Salzburg Marathon Bib-Bits.

### Wo finde ich die Toiletten?

An jeder Verpflegungsstation sind Toiletten aufgestellt, welche von den Läufer\*innen genutzt werden können. Genauso wie die mobilen Toilettenanlagen im Start- und Zielbereich.

### Darf ich während des Laufs von jemandem begleitet werden, der nicht für den Bewerb angemeldet ist?

Nein! Das Begleiten von Läufer\*innen ohne Registrierung für den entsprechenden Bewerb der Lauffestspiele der Mozartstadt sowie eine Begleitung mit Fahrzeugen, Fahrrädern, Inlineskates oder durch Tiere ist verboten und führt zur sofortigen Disqualifikation des betroffenen Teilnehmenden!

### Darf ich mit Kopfhörern laufen?

Wir appellieren an dich, während der Lauffestspiele der Mozartstadt auf das Laufen mit Kopfhörern, Ohrstöpsel oder AirPods zu verzichten und zwar aus Sicherheitsgründen. Für einen sicheren Ablauf des Events und einen flüssigen Rennverlauf auf der Strecke ist es essentiell, dass alle Teilnehmer\*innen die Anweisungen der Moderation, der Rennleiter, des Streckensicherungspersonals sowie der Einsatzkräfte der Polizei und des Roten Kreuzes uneingeschränkt mitbekommen. Wer mit Kopfhörern läuft, könnte sich leichtfertig in eine gefährliche Situation bringen.

### Wie sind die Pacemaker gekennzeichnet?

Beim Salzburg Marathon gibt es Pacemaker für die Zielzeiten von 3:00, 3:15, 3:30, 3:45, 4:00, 4:15, 4:30, 4:45, 5:00 und 5:15 Stunden. Sie sind an ihren orangefarbenen Fahnen klar erkennbar.

### Was ist der kürzeste Weg zur Staffelübergabe?

Die Staffelläufer 2 und 4 gehen bei der Siegl Brauwelt ins Rennen (Wegbeschreibung siehe Seiten 20-21 im Eventguide). Die zweite Staffelübergabe-Zone befindet sich am Universitätsplatz.

### Wie lange ist das Ziel geöffnet?

Zielschluss für den Marathon ist um 14:45 Uhr (5:45 Stunden).

## Nach dem Lauf

### Wo gibt es Getränke nach dem Lauf?

Direkt im Zielraum ist für die entsprechende Verpflegung gesorgt.

### Welche Extras gibt es für die Finisher\*innen?

- Alle Finisher\*innen der Bewerbe der Lauffestspiele der Mozartstadt können sich über den Ergebnisdienst im Internet eine persönliche Urkunde ausdrucken.
- Startliste und Ergebnisdienst im Internet.
- Offizielle Teilnehmerfotos von Foto Viertbauer. Den entsprechenden Link findest du auf der Website des Salzburg Marathon.
- Sämtliche Finisher\*innen aller Bewerbe am Freitag, am Samstag und am Sonntag erhalten eine Medaille (Ausnahme: CUP&CINO Frühstückslauf). Nach dem Lauf haben alle Teilnehmer\*innen im Zielbereich die Möglichkeit ihre Medaille mit Namen und erreichter Endzeit als bleibende Erinnerung gravieren zu lassen. Dieser Service kostet 12,- Euro.

ACHTUNG: Dieser Service wird nur am Veranstaltungswochenende angeboten! Bereits getätigte Zahlungen werden nicht rückerstattet.

### Wo befinden sich die Duschen?

**Sportzentrum Mitte**, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6. Vom Zielbereich weiter durch die Altstadt bis zum Kajetaner-Platz. Rechts am Justizgebäude vorbei, die Petersbrunnstraße bei der großen Ampel überqueren, weiter in die Josef-Preis-Allee und nach wenigen Schritten rechts in die Ulrike-Gschwandtner-Straße (10-15 Minuten Fußweg).

Die Teilnehmerinnen am Salzburger Frauenlauf können am Freitagabend die Duschen und Umkleidekabinen im angrenzenden **Volks-gartenbad** nutzen.

### Wo und wann findet die Siegerehrung statt?

Geehrt werden jeweils die drei Erstplatzierten bei Männern und Frauen. Die „Flower Ceremonies“ zu den folgenden Bewerben gehen ab 10 Uhr vor dem Festspielhaus über die Bühne:

- Hervis-10K Salzburg CityRun
- Sparkasse Halbmarathon
- 20. Salzburg Marathon
- POWERADE StaffelMarathon

Wie in den letzten Jahren gibt es beim Salzburg Marathon für alle Bewerbe eine „age graded“-Wertung, die die einzelnen Nettozeiten inklusive des Altersfaktors in eine „age graded“-Liste umrechnet. Diese Wertung bietet älteren Teilnehmern Chancengleichheit gegenüber jüngeren. Für die „age-graded“-Wertung gibt es keine Siegerehrung.

### Wo finde ich nach dem Rennen die Ergebnisse?

Die Ergebnislisten werden nach dem Rennen schnellstmöglich im Internet abrufbar sein.

Alle wichtigen Informationen zum Salewa GipfelTreffen findest du auf der Website: [lauffestspiele.at](http://lauffestspiele.at)  
Alle wichtigen Informationen zum Salzburger Frauenlauf findest du auf der Website: [frauenlauf.net](http://frauenlauf.net)