

## Vor dem Lauf

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

Idealerweise kommst du mit öffentlichen Verkehrsmitteln in den Volksgarten. Die Bushaltestelle „Volksgarten“ wird von den O-Bus-Linien 6, 7 und 10 angefahren. Außerdem halten weitere Linien des O-Bus und Albus bei der nahen Haltestelle „Äußerer Stein“. Auch der S-Bahnhof „Salzburg Parsch“ liegt in fußläufiger Entfernung. Dank der hervorragenden Partnerschaft des Salzburger Verkehrsverbunds ist die An- und Abreise zum Event sowohl mit dem öffentlichen Salzburger Stadtverkehr (Kernzone) als auch mit allen Regionalzügen des Salzburger Verkehrsverbund auf der Bahnline S3 unter Vorlage der Startnummer oder des Startpasses am Tag des Salzburger Frauenlauf kostenlos.

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 unter Berücksichtigung der Umleitung 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.

### **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 € 4,40 bzw. 8 Stunden um € 6,60. 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, 5020 Salzburg) statt:

- Freitag, 10. Mai 2024 von 13-18:15 Uhr (eine Stunde vor dem Start)  
Bitte vergiss nicht, deinen digitalen Startpass mitzubringen!

### **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, 5020 Salzburg):

- Freitag, 10. Mai 2024, 13-18:15 Uhr (eine Stunde vor dem Start und solange der Vorrat reicht)

## Tipp:

Komm am Freitag, 10. Mai frühzeitig zur Startnummernabholung. Dadurch ersparst du dir längere Wartezeiten. Die ersten, die ihre Startnummer persönlich abholen, bekommen ein Frauenlauf-Buff geschenkt. Außerdem beginnt um 16 Uhr auf der Eventfläche im Volksgarten ein spannendes Programm, das bestens auf den Salzburger Frauenlauf einstimmt!

### **Gibt es beim Salzburger Frauenlauf eine Teamwertung?**

Drei Läuferinnen bilden beim Salzburger Frauenlauf ein Team. Die Anmeldung für die Teamwertung ist kostenlos, Voraussetzung sind drei gültige Anmeldungen für die Einzelwertung. Prämiert werden auch die größten teilnehmenden Gruppen.

### **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 finde ich die Streckenpläne?**

Der Streckenplan für den Salzburger Frauenlauf findest du auf der Veranstaltungswebsite zum PDF-Download.

### **Wo gibt es eine aktuelle Startliste?**

Du findest die Startliste auf der Website des Salzburger Frauenlauf verlinkt.

### **Wo finde ich die Toiletten?**

Mobile Toilettenanlagen sind im Start- und Zielbereich verfügbar.

### **Wo finde ich die Umkleidekabinen?**

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 (19:30-21 Uhr) benutzen.

ACHTUNG! Es werden nur die offiziellen Startersackerl entgegen genommen.

### **Wo befindet sich der Start?**

Der Start des Salzburger Frauenlauf befindet sich in der Hundertwasser-Allee. Der Startschuss um 19:15 Uhr für die Läuferinnen und um 19:20 Uhr für die Walkerinnen.

### **Für welche Charity-Projekte kann ich spenden?**

Bei der 16. Auflage des Salzburger Frauenlauf ist die Österreichische Krebshilfe Salzburg als exklusiver Charity-Partner am Start. Etliche interessante Aktionen am Veranstaltungsgelände generieren Spenden für die Initiative. Außerdem kann am Messestand der Österreichischen Krebshilfe Salzburg direkt gespendet werden.

Bitte beachte: Vor Ort kann nur mit Bargeld gespendet werden.

## Kurz vor bzw. während des Laufs

### *Welche Highlights gibt es neben den Bewerben?*

Auf der SportMall (13-19 Uhr) informieren die Aussteller über neueste Trends und Produkte rund um das Thema Active Lifestyle.

Um 16 Uhr öffnet der Tennengauer Wandermarkt auf der Eventfläche im Volksgarten seine Verkaufsstände - eine ideale Gelegenheit für ein Muttertagsspecial. Außerdem bietet die Eventgastronomie ihre Bio-Speisen an - für jeden Geschmack ist garantiert das Richtige dabei! Ab 16 Uhr werden auch bei unterschiedlichen Attraktionen Spenden zugunsten des Charity-Partners Österreichische Krebshilfe gesammelt.

Ab 16:30 Uhr gibt es drei Bewegungsprogramme durch die USI auf der Bühne. Um 18 Uhr performt das Salzburger Landestheater eine Kurzaufführung des Stücks „Der Lauf des Lebens“. Vor dem Start leitet das Team des Salsa Studio Salzburg von Edwin Lasso-Torres das gemeinsame Warm Up.

### *Wie befestige ich meine Startnummer richtig?*

Alle Teilnehmerinnen 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!

Auf der Startnummer befindet sich der Zeitnehmungschip. Unser Zeitnehmungspartner Datasport 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 Startnummernabholung vier Sicherheitsnadeln zur Mitnahme bereit oder du kaufst dir die gebrandeten Salzburg Marathon Bib-Bits.

### *Darf ich mit Kopfhörern laufen?*

Wir appellieren an dich, beim Salzburger Frauenlauf 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 und andere leichtfertig in eine gefährliche Situation bringen.

## 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 Finisherinnen?*

- 🍷 Alle Finisherinnen 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 Salzburger Frauenlauf.
- 🍷 Sämtliche Finisherinnen erhalten im Ziel eine Medaille. Nach dem Lauf haben alle Teilnehmerinnen im Zielbereich die Möglichkeit, sie mit Namen und erreichter Endzeit als bleibende Erinnerung gravieren zu lassen. Dieser Service kostet 15,- Euro.

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

### *Wo befinden sich die Duschen?*

Du kannst im Anschluss an deinen Lauf / Walk die Duschen und Umkleidekabinen im angrenzenden Volksgartenbad nutzen - 19:30-21 Uhr.

### *Wo und wann findet die Siegerinnenehrung statt?*

Direkt im Anschluss an die sportlichen Bewerbe auf der Eventfläche im Volksgarten. Ausgezeichnet werden die Top-Drei, die Teamwertung, die Gruppenwertung und die drei ältesten Teilnehmerinnen.

Bei den Walkerinnen gibt es keine offizielle Wertung, da keine Gehringer eingesetzt werden. Es werden Preise unter allen Teilnehmerinnen verlost.

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

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