



Salzburger Frauenlauf

Fürs Leben gerne laufen

1. Juli 2018

TEILNEHMERINNEN-INFORMATION

STARTZEITEN | 5,4 KM: 9:30 UHR | Hervis-10 KM: 10:10 UHR

ABHOLUNG DER STARTNUMMERN – PRIMADONNA SPORTIVA

- Wo:** Shopping Arena, Alpenstraße 107, 5020 Salzburg
Wann: Freitag, 29.06.2018, 13:00-18:30 Uhr und Samstag, 30.06.2018 - 10:00-17:00 Uhr
Was: Startnummer mit integriertem Chip, Frauenlauf T-Shirt, Starter Packages
Weiteres: Verkauf von Tombolalosen zu Gunsten der Charity für die Österreichische Krebshilfe Salzburg (siehe Seite 2)

Tipp: Zu Spitzenzeiten kann es bei der Startnummernabholung zu Wartezeiten kommen. Kommt in aller Ruhe und stressfrei zur PrimaDonna Sportiva in die Shopping Arena! Genießt das Angebot der Aussteller, außerdem laden nette Kaffees zum Verweilen, Geschäfte zum Stöbern und Shoppen ein. Abwechslung bietet auch die Nutzung des Gutscheineftes! Stimmt euch gemütlich auf euren Lauf / Walk am Sonntag ein. www.dieshoppingarena.at

Funktionelles Jubiläums-Shirt

Zum Jubiläum kommt das offizielle Funktions-Shirt zum Salzburger Frauenlauf 2018 mit dem Jubilee-Logo.

Dieses superleichte und hochfunktionelle Laufshirt umspielt die Haut und ist angenehm zu tragen.

Direkt am Stand des Salzburger Frauenlaufs ist bei der Startnummernabholung das offizielle Jubiläums-Funktionsshirt erhältlich. Die über die Online-Voranmeldung bestellten Shirts sind im Bereich der Startnummernausgabe abzuholen. Die Auflage der Kollektion ist limitiert und wird auf der SportMall und bei der Veranstaltung um 25 Euro angeboten.



ANMELDUNG

Last-Minute-Anmeldungen für alle Bewerbe des 10. Salzburger Frauenlauf werden in Rahmen der PrimaDonna Sportiva entgegengenommen. Dafür ist ein Formular beim Tisch „Anmeldungen“ auszufüllen und das Nenngeld bar zu bezahlen. In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung und die Abholung der Starter Packages von 8 Uhr bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start auch am Sonntag auf dem Eventgelände möglich.

Auch Bewerbungsunterlagen können gemacht werden, die Ummeldegebühr dafür beträgt € 5,-.

Solltet ihr noch kein Team nominiert haben, könnt ihr dies bei der Anmeldung kostenlos nachreichen. Das Formular könnt ihr auf unserer Website unter „Anmeldung vor Ort“ abrufen.

Charity beim Salzburger Frauenlauf – Laufend Gutes tun

- ▶ Auch heuer senden der Salzburger Frauenlauf, seine Teilnehmerinnen und die Österreichische Krebshilfe Salzburg gemeinsam eine starke Botschaft für die Brustkrebs-Prävention aus. Gleichzeitig startet die Bewegungsaktion „*Frau läuft!*“ auch heuer eine Charity-Initiative zum Thema Brustgesundheit der Frau.
- ▶ Neben den Direktspenden der Teilnehmerinnen und Veranstalterin Ruth Langer, die einen Euro pro Finisherin spendet, gehen der Erlös aus dem Kuchenverkauf des Tages-Eltern-Zentrums und der Verkauf der Tombola-Lose (ein Los kostet € 5,-, drei Lose kosten € 10,-, jedes zweite Los gewinnt!) an die Österreichische Krebshilfe in Salzburg. Pink Laces gibt es – solange der Vorrat reicht – gratis dazu. Außerdem unterstützten zahlreiche Partner des Salzburger Frauenlauf zum Jubiläum die langjährige und treue Partnerschaft mit der Österreichischen Krebshilfe Salzburg.

SPECIALS

- ▶ Freut euch auf die exklusive Jubiläums-Medaille des 10. Salzburger Frauenlauf, die ihr unmittelbar hinter der Ziellinie von unseren „Trachtlern“ umgehängt bekommt! Erstmals habt ihr die Möglichkeit, auf der Rückseite Name und Laufzeit als besondere Erinnerung an ein besonderes Erlebnis eingravieren zu lassen. Dieser Service direkt am Eventgelände, der nur wenige Minuten in Anspruch nimmt, kostet nur € 9,-.
- ▶ Im Zuge des Losverkaufs für die Tombola werden vier fantastische Hauptpreise verlost und im Rahmen der Siegerehrung nach den Rennen offiziell übergeben.
- ▶ Im Starter Package findet ihr ein exklusives Gutscheineheft zum Salzburger Frauenlauf. Kommt in den Genuss zahlreicher Vorteile und sichert euch bereits bei der PrimaDonna Sportiva tolle Schnäppchen und fantastische Angebote!

GIVEME5!

- ▶ Mit dem Slogan „*GiveMe5!*“ – „Schlag ein und schenk’ mir und dir fünf Kilometer!“ – animieren der Salzburger Frauenlauf und seine Teilnehmerinnen Frauen und Mädchen im gesamten Bundesland Salzburg zu mehr Bewegung und zu mehr Körperbewusstsein.
- ▶ Mit dem Kauf des exklusiven „*GiveMe5!*“-adidas-Funktionsshirts habt ihr eine wundervolle Erinnerung an eure gemeinsame Vorbereitung auf den Salzburger Frauenlauf. Exklusiver Vorzugspreis: € 10,-
- ▶ Des Weiteren könnt ihr am Frauenlauf-Verkaufsstand T-Shirts aus den letzten Jahren, Hauben und Stirnbänder zu exklusiven Vorzugspreisen kaufen. Highlight ist wohl das funktionelle Jubiläums-Shirt.



ZEITNEHMUNG

- ▶ Der Zeitnehmungs-Chip ist in der Startnummer integriert. Die Chip-Gebühr ist daher im Nenngeld bereits inkludiert. Es fallen somit bei der Startnummernabholung KEINE zusätzlichen Kosten an. (Champion-Chip bzw. die Verwendung eines eigenen Chips ist nicht möglich!)
- ▶ Ohne Startnummer gibt es keine Zeitnahme! ALLE Teilnehmerinnen (Läuferinnen und Walkerinnen) brauchen eine Startnummer. Die Startnummer ist am T-Shirt vorne mit den beigelegten Sicherheitsnadeln zu befestigen. Keinesfalls am Rücken oder Oberschenkel montieren! Keine Anbringung an Gurten o.ä.
- ▶ Für die Erstellung und Richtigkeit der Ergebnisse ist die Firma Pentek Timing verantwortlich.

STARTZEITEN

Der Start erfolgt durch ein Startsignal

- ▶ Läuferinnen **5,4 km um 9:30 Uhr**
- ▶ Walkerinnen bekommen ein eigenes Startsignal, rund zwei Minuten nach jenem für die Läuferinnen. Die Walkerinnen haben einen eigenen Vorstartbereich, direkt hinter der letzten Läuferin. Bei Nichteinhaltung erfolgt eine Disqualifikation. Es gibt keinen Grund für Hektik - die Zeit läuft erst ab dem Startbogen.
- ▶ Läuferinnen **Hervis-10km-Lauf um 10:10 Uhr**
- ▶ Das **Kids Race** startet um ca. 11:30 Uhr, die Runde im Volksgarten ist ca. 800m lang.

LAUFSTRECKE | 5 km-Lauf [exakt: 5,41km]

- ▶ Start Hundertwasserallee - Ignaz-Rieder-Kai - Wilhelm-Kaufmann-Steg - Salzach Treppelweg - Franz-Hinterholzer-Kai - Karolinen Brücke - Giselakai - Volksgarten;
- ▶ Streckenplan: www.frauenlauf.net --> Information --> Streckenplan

LAUFSTRECKE | Hervis-10km-Lauf [AIMS Standard]

- ▶ Start Hundertwasserallee - Ignaz-Rieder-Kai - Wilhelm-Kaufmann-Steg - Salzach Treppelweg - Billrothstraße - Radweg - Eduard Heinrich Straße - Billrothstraße - Franz-Hinterholzer-Kai - Karolinen Brücke - Giselakai - Ignaz-Rieder-Kai - Überfuhrsteg - Franz-Hinterholzer-Kai - Karolinen Brücke - Giselakai - Volksgarten;
- ▶ Streckenplan: www.frauenlauf.net --> Information --> Streckenplan

WERTUNGEN/SIEGEREHRUNGEN:

- ▶ Die ersten drei Läuferinnen pro Strecke [5,4 u. Hervis-10km] in den beiden Altersklassen [U20 und AK] werden auf das Siegerpodest gebeten.
- ▶ Die ersten drei Teams [sofern bei Anmeldung bekannt gegeben] pro Laufbewerb und Altersklasse werden geehrt [Freundinnen, Verein/Firma, U20].
- ▶ Weitere Wertungen: die drei größten Gruppen, die drei ältesten Teilnehmerinnen;
- ▶ Bei den Walkerinnen gibt es keine Wertung nach Platzierung, dies ist wertungstechnisch nicht möglich, da entlang der Strecke keine „Gehrichter“ stehen. Bei der Siegerehrung werden fünf Preise an Walkerinnen verlost.

WAS GIBT'S AN DER STRECKE

- ▶ Die Trommelgruppen von Ritmo Nuevo sorgen für den richtigen Rhythmus an der Strecke.
- ▶ Das Team von Foto Viertbauer und Salzburg Cityguide fotografieren euch während des Laufs.
- ▶ Für die Teilnehmerinnen des Hervis-10km-Laufs ist eine Wasserstation am Ignaz-Rieder-Kai eingerichtet.
- ▶ Für alle Teilnehmerinnen gibt es im Ziel eine Verpflegungsstation mit Getränken und Obst.

AUFBEWAHRUNG – STARTERSACKERL (während des Laufes)

Die Startersackerl könnt ihr kostenlos bei der „Garderobe“ [Tribüne Eisstadion] abgeben **[keine Haftung für Wertsachen!]** und nach dem Lauf wieder abholen.

UNBEDINGT DIE STARTNUMMER AM STARTERSACKERL VERMERKEN!

DUSCHEN und TOILETTEN

Toiletten sind im Volksgarten vorhanden. Es gibt eine fixe Toiletten-Anlage, im Eventbereich befinden sich zusätzlich mobile Toiletten. Bitte kalkuliert genügend Wartezeit ein, alle benutzen diese zur selben Zeit [~15min vor dem Start]. Wartezeiten können deshalb auch mit noch mehr Toiletten nicht vermieden werden.

Duschen und Umkleiden bietet uns die Stadt Salzburg im Freibad des Volksgarten an. Der Weg dahin ist beschildert. Der Zutritt zu den Duschen ist durch das Vorzeigen der Startnummer möglich und ausschließlich für Teilnehmerinnen am Salzburger Frauenlauf reserviert.

WAS IST NOCH WICHTIG:

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (besonders bei hohen Temperaturen) bereits in den Tagen vor dem Lauf/Walk. [Kaffee u. Alkohol zählen nicht]. Vor dem Start und nach dem Zieleinlauf steht euch die Gastronomie beim Salzburger Frauenlauf zur Verfügung.

Bargeld für die Charity-Initiativen des Salzburger Frauenlauf, die Medaillengravur, den Verkauf der T-Shirts und weiteren Accessoires vom Salzburger Frauenlauf, den Kaffee- und Kuchenverkauf, kulinarische Genüsse bei den Foodtrucks und der Piaggio Ape von Espresso mobil, für den Losverkauf der Tombola und ein gemütliches und gemeinsames Feiern danach.

Rechtzeitig im Start-/Zielbereich sein, damit zur normal üblichen Nervosität nicht Stress hinzukommt. Wir sind ab 8 Uhr für Fragen und Infos am Gelände. Das gemeinsame Aufwärmen beginnt um 9:05 Uhr unter der Leitung eines Coaches von Frischluft Outdoor Fitness World.

PARKPLÄTZE:

Unser Partner **die Shopping Arena** stellt für den Salzburger Frauenlauf 500 Gratisparkplätze zur Verfügung, übernimmt aber keinerlei Haftung:

Adresse: Shopping Arena: Alpenstraße 107, 5020 Salzburg, AUSGANG über Tiefgarage, da das Shoppingcenter am Sonntag geschlossen ist. Von der Haltestelle Ginzkeyplatz fahren die Buslinien 3 [8:04 und 8:34 Uhr] bis zur Haltestelle „Künstlerhaus“ oder „Äußerer Stein“. Achtung: Startnummer gilt NICHT als Fahrschein!

Weitere Parkplätze bietet der Park & Ride Parkplatz Alpenstraße - Nimm die Buslinie 3 [8:01 und 8:31 Uhr] und steige bei der Haltestelle „Künstlerhaus“ oder „Äußerer Stein“ aus. Weiters kannst du die Tiefgarage der Barmherzigen Brüder und des Unipark im Nonntal nutzen. Diese Parkplätze sind gebührenpflichtig.

Achtung: Keine Parkmöglichkeit im Volksgarten!

SONSTIGES:

Wadlmassage mit Diana mit Menthol direkt hinter der Ziellinie, spannende Bewegungsstationen der Sportunion Salzburg und Kinderanimation durch die „Schule der Phantasie“

Bühnenprogramm 2018: Nane Frühstückl (Jazz, Blues und Pop in individueller Interpretation)

Die Infos zum umfangreichen **Rahmenprogramm** findet ihr unter www.frauenlauf.net --> Bewegungsaktion „Frau läuft!“ --> Rahmenprogramm

Die Antworten zu den meistgestellten Fragen: www.frauenlauf.net -->FAQ

Auf www.frauenlauf.net und www.facebook.com/Frau.laeuft informieren wir euch laufend. Versieht eure Postings auf Instagram mit dem Hashtag #salzburgerfrauenlauf. Ihr findet euch dann auf der Social Wall unter www.frauenlauf.net wieder.

Bei Fragen kontaktiert uns gerne: Tel: +43 662 62 68 58 (bis Donnerstag) oder per Mail: office@frauenlauf.net