

## Wichtige Läuferinformationen zum 43. Tübinger itdesign-Nikolauslauf 2018



Uhr an mehreren Verkaufständen läufertypische Artikel erwerben oder dich informieren.

### 5. Vorläufige Zeiten

#### Samstag 01.12.2018

**ab 13.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr** **Läufermesse; Ausgabe der Startunterlagen.**

#### Sonntag 02.12.2018

**ab 07.30 Uhr** Ausgabe Startunterlagen.

**07.30-15.00 Uhr** **Läufermesse** in der Sporthalle.

**09.00-09.20 Uhr** **Adventsgottesdienst** (Dietrich Bonhoeffer Kirche, Berliner Ring 14)

**09.45 Uhr** Letzte Läuferinstruktionen im Start- / Zielbereich.

**10.00 Uhr** Startschuss.

**11.30-13.30 Uhr** Massagedienst in der Sporthalle WHO. Kostenlose Duschmöglichkeit in der Sporthalle Weissdornweg (hinter dem Einkaufszentrum). Achtung: das Hallenbad ist wegen Baumaßnahmen gesperrt.

**12.30-13.15 Uhr** Pressekonferenz (Schule)

**13.25 Uhr** Beginn **Siegerehrung** im Foyer der Schule. Genauer Ablauf siehe Aushang!

**15.30 Uhr** Ende der Veranstaltung.

### 1. Inhalt der Startunterlagen

- Deine Startnummer (Transponder integriert)
- Dieses Infoblatt
- Nikolausüberraschungen

Bitte prüfe den Inhalt auf Vollständigkeit, insbesondere deine Daten: Name, Vorname, Verein, Jahrgang / Altersklasse, ggf. Vermerk Runningshirt mit Größe. Wende dich bei Fehlern an die Organisation (Info-Point).

### 2. Ausgabe Läufershirts / vorbestellte Ware

Gegen Vorlage deiner Startnummer erhältst du die Ware in der vorbestellten Größe an den entsprechenden Tischen in der Sporthalle.

### 3. Startnummerntausch

Tauschmöglichkeit mit einem/r verhinderten Läufer/in bis zum 02.12.18, 9.00 Uhr. Schriftliches Einverständnis beider Tauschpartner vorausgesetzt, d.h. mit vollständig ausgefülltem Tauschformular.

### 4. Läufermesse

In der Sporthalle WHO (Berliner Ring 33) bieten wir eine „Läufermesse“ an. Hier kannst du am Samstag ab 13.00 Uhr und am Sonntag ab 7.30

## 6. Wertsachen

In der Sporthalle haben wir ein Wertsachen-depot eingerichtet. Bitte bis 13.30 Uhr gegen Vorlage deiner Startnummer wieder abholen.

## 7. Umkleiden, Duschen

Du kannst dich in den Umkleieräumen der Sporthalle in der Schule umziehen. Nach dem Lauf empfehlen wir, die Duschköglichkeiten in der 200 Meter entfernten Sporthalle Weißdornweg (hinter dem Einkaufszentrum) zu nutzen.

## 8. Erholende Massage

In der Gymnastikhalle neben der Sporthalle bieten wir dir zwischen 11.30 Uhr und 13.30 Uhr einen erholenden und angenehmen Massageservice an. Wie immer kostenlos. Bitte **nach** dem Duschen und mit **frischem Handtuch** kommen.



Unser Massage-Partner ist die PT-Akademie Tübingen.

## 9. Wie komme ich zum Start?

Bitte orientiere dich an den angebrachten Wegweisern „Zum Start“. Es sind ca. 250 Meter oder zwei Gehminuten bis zum Startbereich.

## 10. Startaufstellung

Es gibt **drei nacheinander ins Feld gehende Startgruppen** mit **unterschiedlich gefärbten**



Bilder: Fabian Knisel

**Startnummern: 1. Gruppe: weiß, 2. Gruppe: blau, 3. Gruppe: gelb.** Der zeitliche Abstand der Gruppen ist drei Minuten. Die Gruppeneinteilung erfolgt auf Grundlage der von dir angegebenen Laufzeit und ist **verbindlich!** Bitte starte im richtigen Block und Sorge auf diese Weise für einen entspannten Start.

## 11. Nettozeiterfassung

Wir verwenden **zuverlässige Transponder von race | result (SIFI-Timing)**. Die Nettozeitmessung erfolgt durch einen Transponder in der Startnummer.



Vorjahressiegerin Anais Sabrié

## 12. Toiletten

Toiletten in der Schule / Sporthalle. Außerdem mehrere Toilettenhäuschen im Startbereich.

## 13. Vorläufiger Urkundendruck

In der Sporthalle bieten wir einen kostenlosen vorläufigen Urkundenschnelldruck an.

## 14. Ergebnisaushang

Ergebnisse hängen wir ab ca. 11.45 Uhr an mehreren gut sichtbaren und zugänglichen Stellen in der Schule und Sporthalle / Messe öffentlich aus. Bitte prüfe deine Daten und Einlaufzeiten und melde dich bei Fehlern ggf. sofort beim Infoschalter.

## 15. Verpflegung an der Strecke

An zwei Stellen der Strecke (bei km 5 / 17 und bei km 11) werden warmer Tee, bei km 11 auch ein Sportgetränk (ULTRA Buffer) in kleinen Bechern gereicht. Jeweils einige Meter danach sind dafür Abfallbehälter aufgestellt.

## 16. Zuschauerbewirtung

Deine Fans können sich am **Heuberger Tor** mit Glühwein, Kinderpunsch und Vesper versorgen (Kundenvorteil!). Kunden der Kreissparkasse Tübingen erhalten gegen S-Card-Vorlage Rabatt auf die Getränke. Am Ende der Waldhäuser Straße (beim Holderfeld) bewirten die **Tübinger „Hawks“**, am Bogen der **TSV Hagelloch**.

## 17. Preise / Kategorien

Alle Preise werden bei der Siegerehrung **persönlich** an die Läufer ausgehändigt.

Folgende Preis-Kategorien sind vorgesehen:

- Die **ersten acht Frauen / Männer** erhalten wertvolle Sachpreise.
- Wertvolle Sachpreise und Tübinger Medaillen in Gold / Silber / Bronze für die **ersten drei jeder Altersklasse (AK)**.
- **Drei schnellste Mannschaften** (Addition der Zeiten) männlich (5 Teilnehmer) / weiblich (3 Teilnehmerinnen).
- Sonderpreis für **zahlreichstes Gästeteam**.
- Sonderpreis für den „**relativen**“ AK-Sieger.



Vorjahressieger Timo Göhler kurz vorm Ziel.

## 18. Streckenrekorde

**Frauen:** 1:20:01 Std. (2016) Sabrina Mockenhaupt.  
**Männer:** 1:07:15 Std. (2005) Dieter Baumann.

### ▶ 19. schnellste Teams 2017

**Männer:** LAV Stadtwerke Tübingen 1 – 6:20:53 Std. (Obenauer 1:12:52, Stang 1:14:36, Markhof 1:17:02, Müller 1:18:01, Schramm 1:18:20).

**Frauen:** Intersport Räßple 1 – 4:22:05 Std. (Degenhardt 1:24:51, Arndt 1:28:14, Grosskopf 1:28:59).

### ▶ 20. Wer macht was beim Nikolauslauf?

**Veranstalter:** Post-SV Tübingen e.V.

**Gesamtleitung:** Gerold Knisel

**Marketing:** Dr. Johannes Heil, Samuela Heil, Gerold Knisel; **Online & Social Media:** Fabian Knisel, Gerold Knisel **Messe:** Volker Grossmann; **Internet:** Fabian Knisel, Ingo Becker; **Kaufmännische Leitung:** Klaus Greif; **Personal:** Manuel Stanislawski; **Start/Ziel:** Kurt Bauer, Georg Stöhr; Georg Knies; **Information:** Uwe Dannenmann, Wolfgang Amann; **Zeitnahme:** race|result (Steffen Maurer); **Sprecher, Moderation:** Gert Hänssel, Uli Böckle; **Siegerehrung:** Katrin Kummer, Heike Knisel; **Zuschauerbewirtung an der Strecke:** Tina Holzmann-Gaugel; **Bewirtung in der Schule:** Reinhard Funke, Förderverein Tübinger Modell; **Athletenverpflegung an der Strecke:** Torsten Mönk (Ltg.), Triathleten des Post-SV Tübingen, Lauftreff TSV Hagelloch; **Hallenmanagement & Startunterlagen:** Klaus Diesch, Roland Kurz, Elvira Pukowski; **Strecke:** Norbert Wellhäuser, Helmut Becker, Peter Reif; **Absperrung / Beschilderung:** Martin Mages, Hans-Jörg Wache; **Sponsoren:** Gerold Knisel; **Presse, Öffentlichkeitsarbeit:** Gerold Knisel; **Foto:** Fabian Knisel; **Anwohnerinformation:** Klaus Diesch; **Probelauf:** Susanne Albus-Marschalik, Mike Marschalik; **Bannerdienst:** Hans-Christian Messner; **Zielgericht:** Georg Knies; **Zeugwart:** Peter Reif; **Ärzteamt:**

Dr. Eberhard Estler (Organisation) **Parkdienst:** Manfred Sikora; **Rettungsdienst:** DRK Ortsgruppe Tübingen, Anna Pegios; **Musik:** Koordination: Klaus Diesch; Heuberger Tor: Trommelgruppe Impuls (Ltg. Nobert Schubert), Holderfeld: Freie Narrentreiber SchwaHiRo (Ltg. Pascal Cousin), Bogentor: Trommelgruppe Conga Crash; **Massage:** PT-Akademie Tübingen; **Radfahrer Spitze / erste Frau:** RV Pfeil Tübingen (Koordination Karen Greif).

Und weitere 200 Helferinnen und Helfer des Post-SV Tübingen, sowie des TSV Hagelloch, des Fördervereins Tübinger Modell, des RV Pfeil Tübingen und 25 Schüler der Geschwister Scholl-Schule.

## Wir danken auch allen Sponsoren und Partnern der Veranstaltung!

Natürlich hoffen wir, dass du rundum zufrieden bist mit den von uns angebotenen Leistungen und im nächsten Jahr wieder mitläufst. Merke dir hierfür schon mal den Termin vor: Am Sonntag, den **08.12.2019** wird der **nächste itdesign-Nikolauslauf Tübingen** gestartet – dann zum 44. Mal.

Falls du **Anregungen** zur Verbesserung der Veranstaltung hast, nimm an unserer Umfrage teil ([www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de)).

**Bilder** vom Lauf findest du verlinkt auf unserer Homepage [www.nikolauslauf-tuebingen.de](http://www.nikolauslauf-tuebingen.de). Unser Partner SportOnline ([www.sportonline-foto.de](http://www.sportonline-foto.de)) stellt von allen Läufern Bilder zum Bestellen zur Verfügung. Reportagen und Bilder gibt's wie immer online zusammengestellt bei uns.