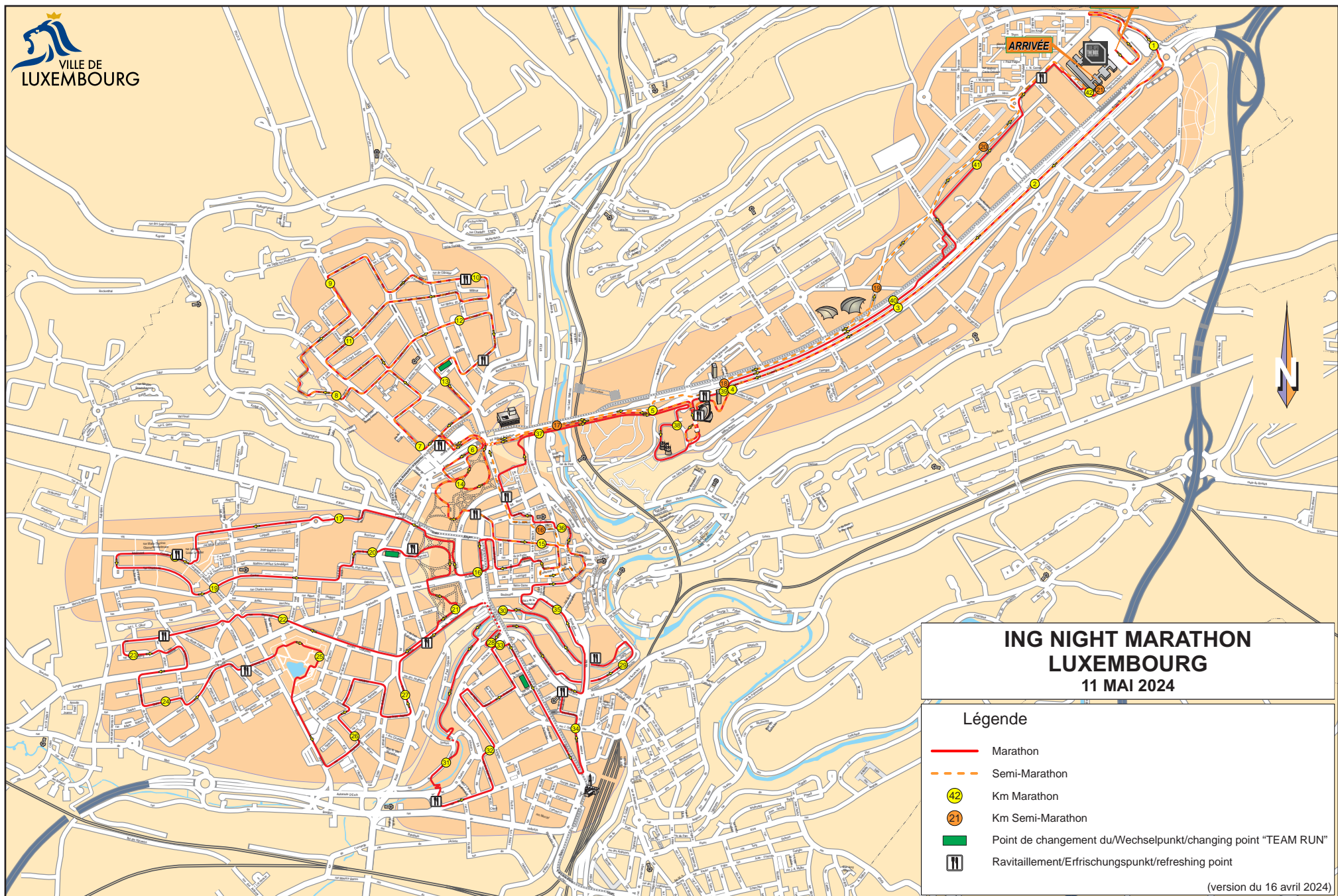




NIGHT MARATHON
LUXEMBOURG



RUNNER`S HANDBOOK 2024



WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR ALLE LÄUFERINNEN UND LÄUFER DES MARATHONS, HALBMARATHONS, DES TEAM RUNS UND DES 5K RUN FOR SUCCESS

Anfahrt	22
Fahrradverleih vel'oh!	22
Startnummernausgabe	23
Kleiderbeutelabgabe	23
Zeitmessung	23
Startnummern	23
Start	25
Eigenverpflegung (ausschließlich für Marathonläufer)	25
Toiletten	25
Zug- und Bremsläufer (Pacesetter)	26
Strecke	26
Streckenversorgung	26
Medizinische Hilfe, kostenlose Fahrt	26
Zielschluss	26
go))go))boys und go))go))girls POWERED BY TANGO	26
Ziel	26
Disqualifikation	26
Kleiderbeutelrückgabe	27
Verpflegung im Ziel	27
Umkleiden, Duschen, Massagen	27
Pflasterstation	27
Medaillengravur	27
Ergebnisse im Internet	27
Siegerehrungen	28
Expo42	28
DIEKIRCH Pasta Party	28
Friedensgebete der Weltreligionen	28
Lost & Found	28
Umweltschutz	28
Unser Service für Sie	28

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN TEAM RUN

Startnummernausgabe	30
Kleiderbeutel Aufbewahrung	30
Startnummern und Streckenabschnittsnummer	30
Ummeldungen	30
Zeitmessung	31
Tram	31
Streckenabschnitte	31
Aufstellung in den Wechselzonen	31
„Besenwagen“	31
Medaille	31

INFORMATIONEN FÜR DIE EINZELNEN TEAM RUN-TEILNEHMER/INNEN

32

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN MINIMARATHON (4,2 KM) UND DEN MINI MINIMARATHON (1 KM)

34

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN 5K RUN FOR SUCCESS

36

ZUSCHAUERINFORMATION

37



WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR ALLE LÄUFERINNEN UND LÄUFER DES MARATHONS, HALBMARATHONS, DES TEAM RUNS UND DES 5K RUN FOR SUCCESS

Liebe Läuferin, lieber Läufer,
wir freuen uns, dass Sie beim ING Night Marathon Luxembourg an den Start gehen. Damit Sie sich vorab ausführlich informieren können und die Veranstaltung reibungslos abläuft, möchten wir Sie bitten, folgende Informationen sorgfältig zu lesen.
Das Marathonzentrum befindet sich auf dem Gelände der Luxexpo The Box. Dies ist unser zentraler Ort mit Start und Ziel, Startnummernausgabe und Kleiderbeutelabgabe, DIEKIRCH Pasta Party und Messe, Siegerehrung und After Run Party.
Der ING Night Marathon Luxembourg ist ein Marathon der kurzen Wege!

ANFAHRT

Mit dem PKW:



Von den P&R-Parkhäusern Bouillon und Luxembourg Sud verkehren am Samstag, dem 11. Mai 2024, Shuttlebusse bis zum Glacis. Bitte beachten Sie das Parkleitsystem. Am Glacis steigen Sie an der Haltestelle „Faiencerie“ oder „Theater“ in die Tram um, die Sie zur Luxexpo The Box bringt.

Wenn Sie auf den Parkplätzen Place de l'Europe, Trois Glands oder Adenauer parken, bitten wir Sie, die Tram von der nächstgelegenen Haltestelle bis zur Luxexpo The Box zu nehmen.

Achtung: Die Parkplätze an der Luxexpo The Box können am Veranstaltungstag nicht genutzt werden.

Anfahrt mit der Tram ab Bonnevoie:

Die Tram fährt ab Bonnevoie bis zur Haltestelle „Luxexpo“.

Am Samstag, dem 11. Mai 2024, muss die Verbindung zwischen 19:20 und 21:15 Uhr zwischen den Haltestellen „Faiencerie“ und „Theater“ unterbrochen werden, da die Laufstrecke die Tramgleise kreuzt. Am Glacis steht daher eine Gerüsttreppe bereit, über die die Laufstrecke zu Fuß überquert werden kann. Die Fahrt kann dann an der nächsten Haltestelle wieder aufgenommen werden.

Achtung: Da es zu einer erhöhten Verkehrsdichte kommen kann, planen Sie bitte genügend Zeit für Ihre Anreise ein! Seien Sie bitte bis spätestens 17:00 Uhr auf dem Veranstaltungsgelände, um unnötige Hektik und Nervosität zu vermeiden.

FAHRRADVERLEIH VEL´OH!

In der Stadt Luxemburg können Sie sich gegen eine geringe Gebühr Fahrräder ausleihen. Die Leihräder stehen an speziellen vel'oh!-Servicepoints, die über die ganze Stadt verteilt sind. Diese Räder können Sie über eine mobile App oder kontaktlos mit Bankkarte bezahlen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.myveloh.lu.

TIPP: Die ersten 30 Minuten sind gratis. Wenn Sie alle 30 Minuten ein neues Fahrrad ausleihen, können Sie den ganzen Tag kostenlos radeln.

STARTNUMMERN AUSGABE (nur gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises)

Freitag, 10. Mai 2024	11:00-20:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024	10:00-16:00 Uhr

Achtung! Team Run-Teilnehmer: Ummeldungen (Tausch der Staffelteilnehmer innerhalb einer Staffel bzw. Austausch der fehlenden Teilnehmer) sind am Samstag 11. Mai 2024 aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich!

KLEIDERBEUTELABGABE

Vor dem Start können Sie am Marathontag zwischen 15:00 und 18:00 Uhr Ihren Kleiderbeutel in der Luxexpo The Box abgeben. Bitte schreiben Sie Ihre Startnummer gut lesbar auf Ihren Kleiderbeutel in das vorgesehene Feld. Bitte kalkulieren Sie ausreichend Zeit für die Kleiderbeutelabgabe ein.

Bitte keine großen Taschen und keine Glasflaschen abgeben!

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich per MikaTag®. Dieser Transponder ist auf die Startnummer geklebt (Marathon, Halbmarathon) oder wird mittels eines Vecro-Bandes am Knöchel befestigt (5k Run for Success). Die Finisher- und Zwischenzeiten des Teilnehmers werden nur gewertet, wenn der Teilnehmer die sowohl am Start und Ziel als auch auf der Strecke ausgelegten Kontrollmatten überquert. Wer diese Zwischenzeiten nicht nachweisen kann, wird disqualifiziert. Des Weiteren sind Videokontrollen eingerichtet. Bitte tragen Sie während des gesamten Laufes die Startnummer gut sichtbar auf der Brust.

STARTNUMMERN

Zum Start sind nur Teilnehmer mit Startnummern des ING Night Marathon Luxembourg 2024 zugelassen. Die Startnummer ist nicht übertragbar. Sie ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen. Sie darf nicht verändert werden; insbesondere dürfen die Schriftzüge nicht verändert, verdeckt oder abgeknickt werden! Dies führt zur Disqualifikation! Wer keine Startnummer trägt, wird ebenfalls nicht gewertet.

Halbmarathon und Team Run: Bitte befestigen Sie zusätzlich die Startnummer mit der Aufschrift „21 km“, bzw. "TEAM RUN" gut sichtbar auf Ihrem Rücken.

Bitte vergessen Sie nicht, auf der Rückseite Ihrer Startnummer folgende Angaben zu machen:

- Telefonnummer einer Person, die im Notfall verständigt werden soll
- Allergien, Medikamentenunverträglichkeit etc.

Sie helfen uns und sich damit in Notfällen!



MOON WALKER[®]

WALKER

HIKING IN MOONLIGHT

10
km

20
km

30 km

Born/Sauer
8.6.2024

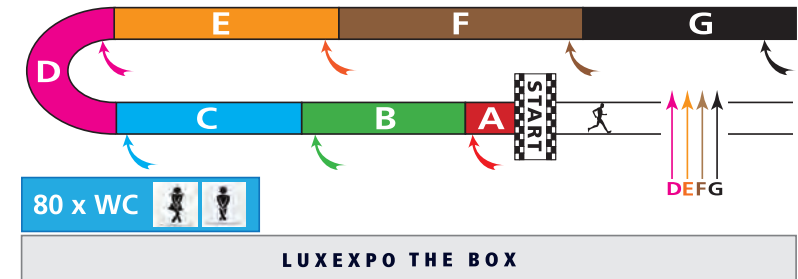
START

Die Startaufstellung (ACHTUNG: Nur Marathon, Halbmarathon, Team Run!) erfolgt auf dem Parkplatz vor der Luxexpo The Box. Startzeit ist 19:00 Uhr. Den Startbereich können nur Läufer mit offizieller Startnummer betreten. Vor dem Startbereich gibt es eine Startblockkontrolle, die jeder Teilnehmer bis spätestens 18:50 Uhr passiert haben muss.

Auf Ihrer Startnummer ist der Block genannt, in den Sie sich entsprechend Ihrer Zielzeit einordnen. Große Schilder mit dem Aufdruck des Blocks zeigen Ihnen den entsprechenden Durchgang zum jeweiligen Startblock.



Bitte folgen Sie den Anweisungen unserer Helfer, um einen reibungslosen Start zu gewährleisten. Ordnen Sie sich in den Block ein, dem Sie zugeteilt sind. Durch die Wertung der Nettozeit verlieren Sie keine Sekunde, auch wenn Sie im hinteren Feld starten! Sie behindern jedoch leistungsstärkere Läufer, wenn Sie sich in einen der vorderen (schnelleren) Startblöcke einreihen!



Kommen Sie so früh wie möglich zum Start. Jede unnötige Hektik und Nervosität behindern Sie nur in der Erbringung Ihrer persönlichen Bestleistung, für die Sie monatelang trainiert haben.

EIGENVERPFLEGUNG (AUSSCHLIESSLICH FÜR MARATHONLÄUFER)

Eigenverpflegung kann am Marathontag bis 15:00 Uhr am "Trouble Desk" abgegeben werden (bruchsichere Flaschen [kein Glas] mit Kennzeichnung: Verpflegungsstand bei km ... | Startnummer). Diesen Service können wir aus organisatorischen Gründen nur ambitionierten Läufern (Männer unter 2:45:00; Frauen unter 3:00:00) und Teilnehmern, die aus medizinischen Gründen eine besondere Verpflegung benötigen, anbieten.

TOILETTEN

An Start und Ziel stehen 80 Toiletten bereit. Bitte nutzen Sie auch die Toiletten in der Luxexpo The Box. Zusätzlich finden Sie an jedem Verpflegungsstand mindestens zwei Toiletten.

ZUG- UND BREMSLÄUFER (PACESETTERS)

Wir bieten professionelle Begleitung unter Leitung erfahrener Läufer über die Marathondistanz für Zielzeiten von 3:29, 3:44, 3:59, 4:14, 4:29, 4:44, 4:59, 5:29 sowie über die Halbmarathondistanz für Zielzeiten von 1:29, 1:44, 1:59, 2:14, 2:29, 2:44 und 2:59. Diese Läufer sind mit einer Flagge mit der entsprechenden Zielzeit ausgestattet.

STRECKE

Der Kurs führt durch das Stadtgebiet von Luxemburg. Er findet fast ausschließlich auf asphaltierten Straßen statt. Kilometerangaben werden bei jedem Kilometer angezeigt. Auf der Strecke gibt es einen Punkt, an dem der Marathon und der Halbmarathon getrennt werden. Diese Trennung befindet sich ca. bei km 15,2 auf dem Place Guillaume II. Auf die Trennung der Strecke wird rechtzeitig durch Hinweisschilder aufmerksam gemacht.

STRECKENVERSORGUNG

Versorgungspunkte werden ab km 5 ca. alle 2,5 km aufgebaut. Auf Seite 60 finden Sie eine Liste der Produkte, die es an den jeweiligen Verpflegungspunkten gibt. Eine Auflistung der Inhaltsstoffe und eventuellen Allergene finden Sie in den FAQ auf unserer Internetseite.

MEDIZINISCHE HILFE, KOSTENLOSE FAHRT

Wenn Sie medizinische Hilfe benötigen, ist es am besten, bis zur nächsten Versorgungsstation weiterzulaufen oder zu gehen. Dort ist für fachliche Hilfe gesorgt. Wenn Sie abbrechen müssen, können Sie mit einem Bus am Ende des Läuferfeldes (Besenwagen) oder mit der Tram kostenlos zum Start-/Zielbereich zurückfahren. Begleitfahrzeuge (Fahrräder, PKW, Motorräder) sind auf der Strecke nicht zugelassen.

ZIELSCHLUSS

Das Ziel befindet sich in der Luxexpo The Box. Die Strecke ist für Halbmarathonläufer in 3 Stunden und für Marathonläufer in 6 Stunden zu bewältigen. Teilnehmer, die später ins Ziel kommen, werden nicht mehr von der Zeitnahme erfasst. Sie können jedoch die Zielversorgung und alle sonstigen Leistungen in Anspruch nehmen.

GO))GO))BOYS UND GO))GO))GIRLS POWERED BY TANGO

Suchen Sie sich jemanden, der Ihnen hilft. Ein Freund, eine Freundin, Ihr Sohn, Ihre Tochter - es gibt jetzt jemanden, der Sie auf den letzten 2,5 Kilometern unterstützt: Ihr go))go))girl oder go))go))boy. Und damit man Ihr go))go))girl oder Ihren go))go))boy erkennt, staffieren wir Ihre Begleitung aus. Mit einem speziellen T-Shirt und allem, was dazu gehört. Mit einem go))go))girl oder go))go))boy unterstützen Sie nicht nur sich, sondern gleichzeitig auch ein Projekt der ONGD-FNEL (www.ongd-fnel.lu). Die Anmeldegebühr von 5 EUR wird direkt an die ONGD-FNEL für ein Krankenhaus in Nepal gespendet. Eine Initiative von Tango, Partner des ING Night Marathon Luxembourg.

ZIEL

Sie laufen durch ein Tor in die Luxexpo The Box ein. Nach ca. 140 m laufen Sie über die Ziellinie. Diesen Zieleinlauf werden wir sehr stimmungsvoll für Sie gestalten. Wenn Sie die Ziellinie (Kontaktmatten) überquert haben, ist Ihre Laufzeit registriert. Dort erhalten Sie auch Ihre Finisher-Medaille. Verlassen Sie bitte zügig den Zielbereich, damit es nicht zu Staus kommt.

DISQUALIFIKATION

Unsere Veranstaltung wird nach den Richtlinien der FLA bzw. nach Vorgabe des Veranstalters ausgerichtet. Zur Disqualifikation führt insbesondere:

- der Start ohne Startnummer
- der Start mit der Startnummer einer anderen Person (ohne dass eine offizielle Ummeldung stattgefunden hat)

- Starten im falschen Startblock (Kontrolle über die Zeitmessung!)
- das Unkenntlichmachen, Abdecken oder Abreißen der Sponsorenlogos an der Startnummer
- fehlende Zwischenzeiten bei der Zeitmessung
- die Überschreitung des vorgegebenen Zeitlimits (Nettozeit!)
- das Verlassen und/oder Abkürzen der Strecke
- die Unterschreitung des vorgegebenen Alters
- das Mitführen eines Babyjoggers, eines Fahrrads o.ä.
- das Mitführen von Tieren auf der Strecke

KLEIDERBEUTELRÜCKGABE

Bitte holen Sie nach dem Zieleinlauf sofort Ihren Kleiderbeutel bis 1:30 Uhr gegen Vorlage Ihrer Startnummer ab.

VERPFLEGUNG IM ZIEL

Nachdem Sie den Zielbereich verlassen haben und Ihren Kleiderbeutel wieder in Empfang genommen haben, erreichen Sie den Verpflegungsbereich. Am Sportlerbuffet stehen für Sie bereit: Trinkwasser, Cola, isotonische Getränke, Obst, usw.

Vom Verpflegungsbereich ist eine Rückkehr in den Zielbereich nicht möglich.

Im Ziel- und Verpflegungsbereich sind nur Teilnehmer zugelassen. Bitte vereinbaren Sie Treffen mit Ihrer Familie, Freunden und Bekannten, Zuschauern oder anderen Teilnehmern außerhalb der abgesperrten Bereiche.

UMKLEIDEN, DUSCHEN, MASSAGEN

Die Umkleiden und Duschen befinden sich im Nachzielbereich. Es werden getrennte Bereiche für Frauen und Männer vorhanden sein. Des Weiteren bieten wir dort einen Massageservice an.

PFLASTERSTATION

Sollten Sie sich trotz einer guten Vorbereitung für den Wettkampf eine Blase gelaufen haben, so helfen wir Ihnen an der Pflasterstation im Nachzielbereich.

MEDAILLENGRAVUR

Wenn Sie bereits bei Ihrer Anmeldung eine Medallengravur bestellt hatten, befindet sich an Ihrer Startnummer ein Gutschein-Icon. Unser Graveur wird Ihnen nach dem Zieleinlauf bei Vorlage Ihrer Startnummer Ihre Medaille gravieren.



ERGEBNISSE IM INTERNET

Die Ergebnisse finden Sie bereits während der Veranstaltung unter www.ing-night-marathon.lu. Einsprüche werden nur bis zum 16. Mai 2024 entgegen genommen.

SIEGEREHRUNGEN

Geehrt werden jeweils die drei schnellsten Läuferinnen und Läufer des Marathons und des Halbmarathons. Die Siegerehrung findet im Zielbereich statt.

EXPO42

Die Messe ist die Informations- und Verkaufsveranstaltung zum ING Night Marathon Luxembourg. Hier präsentieren sich Sportartikelhersteller, Sportgeschäfte und Dienstleister, die alles rund ums Laufen anbieten. Außerdem informieren andere Marathonveranstalter über ihre Events. Die EXPO42 befindet sich ebenfalls in der Luxexpo The Box.

Freitag, 10. Mai 2024	11:00-20:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024	10:00-18:00 Uhr

DIEKIRCH PASTA PARTY

Die DIEKIRCH Pasta Party findet im Zielbereich in der Luxexpo The Box statt. Sie können am Freitag, den 10. Mai von 16:00 bis 20:00 Uhr Ihren Gutschein für das Nudelgericht einlösen. Dazu gibt es ein Getränk (Wasser / alkoholfreies Bier). Die besagten Gutscheine finden Sie an Ihrer Startnummer.

FRIEDENSGBETE DER WELTRELIGIONEN

Samstag, 11. Mai 2024, 17:00 Uhr
Luxexpo The Box

LOST & FOUND Am Infostand im Gang vor der Zieleinlaufhalle.

UMWELTSCHUTZ

Das Organisationsteam bemüht sich, den ING Night Marathon Luxembourg umweltfreundlich zu gestalten. Bitte helfen Sie uns, Müll zu vermeiden und nutzen Sie die aufgestellten Abfallbehälter. Im Nachzielbereich stehen Ihnen spezielle gelbe Tonnen für Plastikflaschen zur Verfügung. Bitte nutzen Sie diese Valorlux-Tonnen ausschließlich für Plastikabfälle.

UNSER SERVICE FÜR SIE

Folgende Leistungen bieten wir für Ihre Teilnahmegebühr:

- Startnummer und Sicherheitsnadeln
- Gutscheine für die DIEKIRCH Pasta Party am 10. Mai 2024 (1 Portion Nudeln, 1 Wasser / alkoholfreies Bier)
- Kleiderbeutel zur Aufbewahrung Ihrer Straßenkleidung
- eine Erinnerungsmedaille für alle Finisher
- Massageservice
- umfangreiches Sportlerbuffet im Ziel
- Urkunde und Ergebnislisten

Anmerkung: Änderungen vorbehalten.



FINCA TRES HALCONES

SANTANYI ★★★★★ MALLORCA



www.finca-tres-halcones.com



WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN TEAM RUN

STARTNUMMERAUSGABE

Die Abholung der Startunterlagen sollte durch eine Person aus der Staffel erfolgen – am besten durch den oder die Ansprechpartner/-in, der/die in der Anmeldung angegeben ist (nur gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises).

Luxexpo The Box
10, circuit de la Foire Internationale
L-1347 Luxemburg-Kirchberg

Öffnungszeiten:

Freitag, 10. Mai 2024 11:00-20:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024 10:00-16:00 Uhr

Die Abholerin oder der Abholer erhält von uns für jede Staffel:

- Vier Startunterlagen inkl. Startnummer für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer der Staffel
- Vier Teilnehmerbeutel zur Aufbewahrung der Straßenkleidung während des Laufs

Besonders am Freitag, den 10. Mai, lohnt sich der Besuch auf dem Veranstaltungsgelände: Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält mit seinen Startunterlagen einen Gutschein für eine Portion Nudeln, die am Tag vor dem Lauf die für Topleistungen wichtigen Kohlenhydrate sicherstellt. Begleitet von einem attraktiven Rahmenprogramm und der Marathonmesse ist die DIEKIRCH Pasta Party (16:00-20:00 Uhr) der zentrale Treffpunkt für alle Sportlerinnen und Sportler, die am ING Night Marathon Luxembourg teilnehmen.

KLEIDERBEUTELAUFBEWAHRUNG

Die Läufer des Streckenabschnitts 1 bis 3 übergeben Ihren Kleiderbeutel vor (!) dem Wettkampf jeweils an den/die nachfolgende/n Läufer/Läuferin! Laufen Sie z.B. den Streckenabschnitt 1, so müssen Sie Ihren Kleiderbeutel an die Läuferin bzw. den Läufer übergeben, die/der den Streckenabschnitt 2 läuft. Ihr Kleiderbeutel wird Ihnen dann von dem/der Läufer/-in, der/die den Streckenabschnitt 2 läuft, wieder am Wechsellpunkt übergeben. Der Läufer, der die vierte und damit letzte Teilstrecke läuft, kann am Samstag den 11. Mai seinen Läuferbeutel bei der Kleiderbeutel-Aufbewahrung abgeben. Anbei befindet sich ein Plan der Luxexpo The Box, auf dem die Kleiderbeutel-Aufbewahrung eingezeichnet ist. Nach dem Rennen kann der Kleiderbeutel an genau derselben Stelle wieder abgeholt werden.

STARTNUMMERN UND STRECKENABSCHNITTSNUMMER

Mit den Startunterlagen erhalten Sie eine Startnummer. Auf dieser steht, neben der großen Nummer der Staffel, auch eine kleine Nummer, die den jeweiligen Streckenabschnitt kennzeichnet, z.B. Startnummer „465-2“. Die Trägerin oder der Träger der Streckenabschnittsnummer 2, beispielsweise, läuft die zweite der vier Marathonteilstrecken, die Trägerin oder der Träger der Streckenabschnittsnummer 3 den dritten Teilabschnitt usw. Informationen zu den einzelnen Streckenabschnitten finden Sie weiter unten. Zusätzlich erhalten Sie eine Kennzeichnung „Team Run“, die Sie bitte sichtbar auf Ihrem Rücken befestigen, um die Marathonläufer nicht bei der Einhaltung ihres Lauftempo zu irritieren. Ohne eine Startnummer ist eine Teilnahme nicht möglich. Auch das Mitlaufen in der Gruppe ist ohne Startnummer streng verboten!

UMMELDUNGEN

Die Streckenabschnittsnummern 1 bis 4 kennzeichnen unterschiedliche Streckenabschnitt-

te. Die Streckenabschnittsnummern sind den dafür registrierten Personen grundsätzlich fest zugeordnet. Ummeldungen sind am 10. Mai bei der Startnummernausgabe am „Trouble Desk“ möglich. Der „Trouble Desk“ ist deutlich ausgeschildert. Am 11. Mai sind Ummeldungen für Teilnehmer der Staffeln nicht mehr möglich!

ZEITMESSUNG

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich per MikaTag®, der auf die Startnummer festgeklebt ist. Wir können Ihre Zeit nur werten, wenn der 1. Läufer die am Start und der 4. Läufer die am Ziel ausgelegten Kontrollmatten überquert. Auf der Strecke sind Kontrollmatten zu überqueren, da nur so die Wertung erfolgen kann. Teams, die diese Zwischenzeiten nicht nachweisen können, werden disqualifiziert. Des Weiteren sind Videokontrollen eingerichtet. Bitte tragen Sie während des gesamten Laufes die Startnummer gut sichtbar auf der Brust.

TRAM

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Staffeln starten jeweils von unterschiedlichen Punkten. Läuferinnen und Läufer, die den zweiten, den dritten oder den letzten Streckenabschnitt laufen, finden sich an der Tramhaltestelle „Luxexpo“ ein. Diese befindet sich in der Nähe der Luxexpo The Box. Bitte folgen Sie der Beschilderung. Die Tram fährt in regelmäßigen Abständen etwa alle 10 Minuten. Diese kann jedoch auch von den Zuschauern genutzt werden. Damit Sie rechtzeitig am Wechsellpunkt sind, empfehlen wir den Läufern/innen der zweiten Teilstrecke, die Tram ab 18:30 Uhr zu nehmen, den Läufern/innen der dritten Teilstrecke empfehlen wir die Tram ab 19:15 Uhr und den Läufern/innen der letzten Teilstrecke die Tram ab 20:00 Uhr.

ACHTUNG: Zwischen 19:20 Uhr und 21:15 Uhr muss die Tramstrecke zwischen den Haltestellen „Theater“ und „Faiencerie“ unterbrochen werden, da die Laufstrecke die Tramgleise kreuzt. Am Glacis steht daher eine Gerüsttreppe bereit, wo die Teilnehmer/innen die Laufstrecke überqueren können. Nach der Überquerung des Glacis kann die Tram ab der Haltestelle „Faiencerie“ in Richtung Bahnhof wieder genutzt werden.

STRECKENABSCHNITTE

WECHSELPUNKTE STAFFEL		
bei km	Länge in km	wo
12,9	12,9	Halle Victor Hugo
20,1	7,2	Place W. Churchill
33,5	13,4	Place de Paris

AUFSTELLUNG IN DEN WECHSELZONEN

Die Aufstellung in den Wechselzonen erfolgt nach Startnummern. Die Läufer/innen werden in verschiedene Startblöcke eingeteilt.

„BESENWAGEN“

Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen Ihren Streckenabschnitt nicht beenden können, bitten wir Sie, Ihre Staffellolegen selbständig davon zu unterrichten. Wenn Sie zu lange für Ihren Streckenabschnitt brauchen und das Ziel nicht in der vorgesehenen Maximalzeit erreichen, werden Sie vom sogenannten „Besenwagen“ aufgenommen und zum Start-/Zielbereich gebracht. Sollten Sie vom Besenwagen aufgenommen worden sein, ist eine Wertung Ihres Teams leider nicht möglich, und das gesamte Team scheidet aus. Als Gesamtzeit für die Marathonstrecke ist eine Zeit von 6 Stunden vorgesehen.

MEDAILLE

Der Läufer, der ins Ziel einläuft, bekommt für sich und seine Teamkollegen jeweils eine Medaille überreicht.

INFORMATIONEN FÜR DIE EINZELNEN TEAM RUN-TEILNEHMER/INNEN**STAFFELLÄUFER/IN MIT DER STRECKENABSCHNITTSNUMMER 1**

Tragen Sie die Startnummer mit der Streckenabschnittsnummer 1, dann begeben Sie sich bitte bis spätestens 18:40 Uhr zu Fuß zum Startbereich auf dem Parkplatz der Luxexpo The Box.

Start des Rennens ist 19:00 Uhr!

Nach ungefähr 12,9 km erreichen Sie die Wechselzone. Dort treffen Sie den nächsten Team-Läufer. Diese/r steht dort mit Ihrem Kleiderbeutel für Sie bereit.

Bitte nehmen Sie die Tram an der Haltestelle „Theater“. Diese bringt Sie wieder zur Luxexpo The Box zurück.

STAFFELLÄUFER/IN MIT DER STRECKENABSCHNITTSNUMMER 2

Tragen Sie die Startnummer mit der Streckenabschnittsnummer 2, finden Sie sich an der Tramhaltestelle „Luxexpo“ in der Nähe der Luxexpo The Box ein. Ihre Tram fährt ab 18:30 Uhr. Bitte beachten Sie die Beschilderung und folgen Sie den Anweisungen des Personals. Sie verlassen die Tram an der Haltestelle „Theater“ und begeben sich zu Fuß zur Halle Victor Hugo. Die Strecke von der Halle Victor Hugo bis zum Place W. Churchill beträgt ca. 7,2 km. Dort treffen Sie den nächsten Team-Läufer. Diese/r steht dort mit Ihrem Kleiderbeutel für Sie bereit.

Bitte nehmen Sie die Tram an der Haltestelle „Theater“. Diese bringt Sie wieder zur Luxexpo The Box zurück.

STAFFELLÄUFER/IN MIT DER STRECKENABSCHNITTSNUMMER 3

Als Läuferin oder Läufer mit der Streckenabschnittsnummer 3 finden Sie sich ebenfalls an der Tramhaltestelle „Luxexpo“ in der Nähe der Luxexpo The Box ein. Ihre Tram fährt ab 19:15 Uhr. Bitte beachten Sie die Beschilderung und folgen Sie den Anweisungen des Personals. Sie verlassen die Tram an der Haltestelle „Theater“ und begeben sich zu Fuß zum Place W. Churchill. Die Strecke vom Place W. Churchill bis zum Place de Paris beträgt ca. 13,4 km. Dort treffen Sie den nächsten Team-Läufer. Diese/r steht dort mit Ihrem Kleiderbeutel für Sie bereit.

Vom Place de Paris aus nehmen Sie die Tram. Diese bringt Sie zur Luxexpo The Box zurück.

STAFFELLÄUFER/IN MIT DER STRECKENABSCHNITTSNUMMER 4

Als Läuferin oder Läufer mit der Streckenabschnittsnummer 4 finden Sie sich ebenfalls an der Tramhaltestelle „Luxexpo“ in der Nähe der Luxexpo The Box ein. Ihre Tram fährt ab 20:00 Uhr. Bitte beachten Sie die Beschilderung und folgen Sie den Anweisungen des Personals. Da die Tramlinie zu dieser Zeit wegen der Laufstrecke unterbrochen wird, verlassen Sie die Tram an der Haltestelle „Theater“, nehmen die Gerüsttreppe am Glacis, überqueren diesen und steigen an der Haltestelle „Faiënerie“ wieder in die Tram Richtung Bahnhof ein. Sie verlassen die Tram an der Haltestelle „Place de Paris“ und begeben sich zum Wechselpunkt.

Sie laufen eine Strecke von ca. 8,7 km, die vom Place de Paris zurück zum Ziel in der Luxexpo The Box führt.

Wichtig: Die Staffelwertung ist nicht möglich ohne die Ankunft des letzten Läufers.



10 km

20 km

30 km

TRIER
1.6.2024

WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN MINIMARATHON (4,2 KM) UND DEN MINI MINIMARATHON (1 KM)

STARTNUMMERAUSGABE

Die Ausgabe der Startnummern ist nur gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises und der ausgedruckten E-Mail mit der Meldebestätigung möglich.

Freitag, 10. Mai 2024 11:00-20:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024 10:00-16:00 Uhr

Die Abholer erhalten von uns:

- Startnummer und Sicherheitsnadeln
- Letzte Informationen mit Startpunkt und Abholpunkt
- Kleiderbeutel mit Goodies
- Erinnerungsmedaille für alle Finisher
- Running Buddy Startnummer für einen Begleitläufer, wenn vorher gekauft

ZEITMESSUNG Beim Minimathon und Mini Minimathon erfolgt keine Zeitmessung.

STARTNUMMERN

Zum Start sind nur Teilnehmer mit Startnummern des ING Night Marathon Luxembourg 2024 zugelassen. Die Startnummer ist nicht übertragbar. Sie ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen. Wer keine Startnummer trägt, darf nicht in den Startbereich. Eltern haben die Option während der Anmeldung eine Running Buddy Startnummer zu buchen. Mit dieser Spezial-Startnummer ist man berechtigt, zusammen mit dem Kind die Strecke zu laufen.

Sowohl auf einem Beipackzettel bei der Startnummer, als auch auf der Rückseite der Startnummer befinden sich alle wichtigen Informationen zum Startpunkt und zum Ort Abholung der Minis nach dem Rennen.

STRECKE



START

Der Start erfolgt in der Halle 7b in Luxexpo The Box, dort, wo das Ziel des Marathons ist.

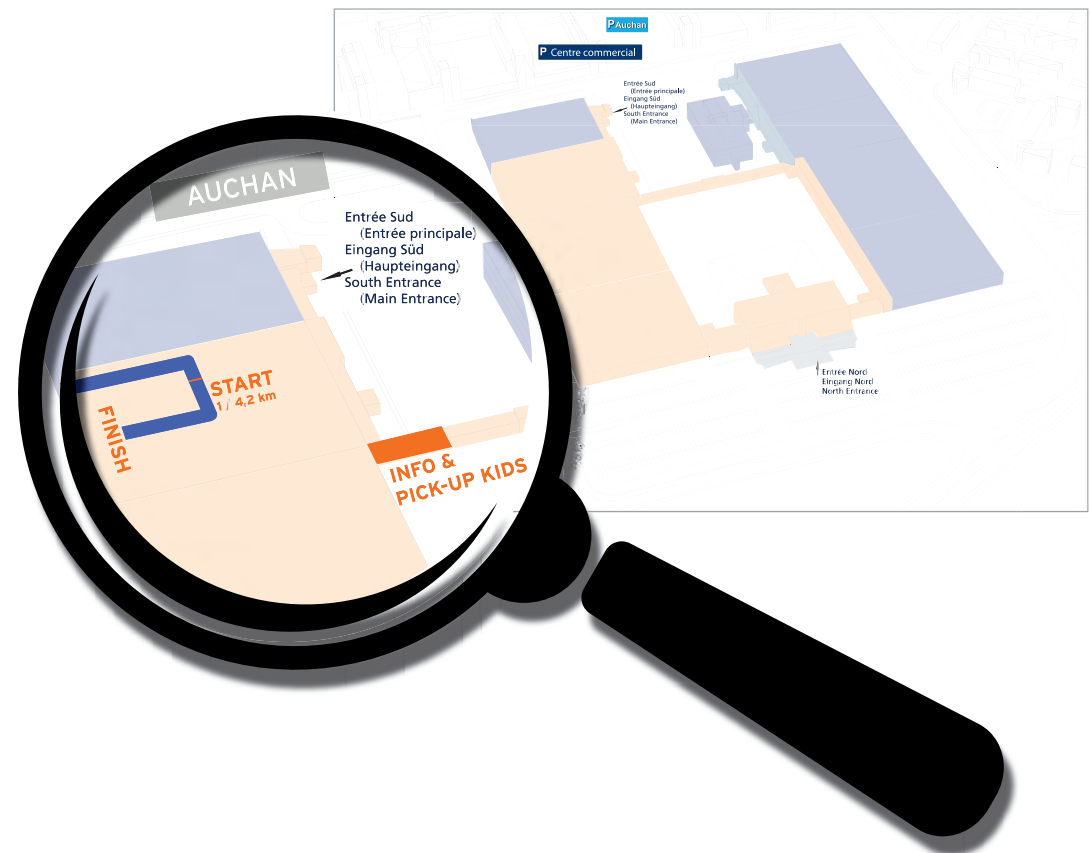
Startzeit für den Minimathon: 19:30 Uhr.
Startzeit für den Mini Minimathon: 19:40 Uhr.

Nur Läufer mit einer offiziellen Startnummer dürfen den Startbereich betreten. Die Anweisungen der Helfer müssen befolgt werden. Jeder Teilnehmer muss sich spätestens um 19.20 Uhr im Startbereich befinden, um unnötige Hektik zu vermeiden.

ZIEL

Das Ziel befindet sich ebenfalls in Halle 7. Nachdem die Kinder die Ziellinie überquert haben, werden sie von geschultem Personal zum Ausgang an der Pick-up-Station geleitet. Der Treffpunkt mit den Eltern befindet sich direkt neben unserer Info-Theke.

STARTBEREICH, ZIELBEREICH, TREFFPUNKT NACH DEM RENNEN (PICK-UP KIDS)



WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN 5K RUN FOR SUCCESS

STARTUNTERLAGENAUSGABE

Die Abholung der Startunterlagen sollte durch den Ansprechpartner, der in der Anmeldung angegeben ist, gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises erfolgen. Die Unterlagen können hier abgeholt werden:

Luxexpo The Box
10, circuit de la Foire Internationale
L-1347 Luxemburg-Kirchberg

Öffnungszeiten :
Freitag, 10. Mai 2024 11:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 11. Mai 2024 10:00 – 16:00 Uhr

An beiden Tagen sollten Sie sich aufgrund des starken Andrangs etwas Wartezeit einplanen.

Der Team-Captain erhält von uns pro Team:

- drei T-Shirts mit aufgedruckter Startnummer für jedes Teammitglied
- drei Teilnehmerbeutel zur Aufbewahrung der Straßenkleidung während des Laufs
- drei Velcro-Bänder mit integriertem MikaTag®
- drei Gutscheine für die DIEKIRCH Pasta Party
- Bon für die Medaillengravur, falls diese vorher bestellt wurde

KLEIDERBEUTELAUFBEWAHRUNG

Vor dem Start können Sie am Marthontag ab 15:00 Uhr Ihren Kleiderbeutel in der Luxexpo The Box abgeben. Bitte kalkulieren Sie ausreichend Zeit für die Kleiderbeutelabgabe ein. Bitte holen Sie nach dem Zieleinlauf sofort Ihren Kleiderbeutel gegen Vorlage Ihrer Startnummer ab. Die Kleiderbeutelabgabe ist bis 1:30 Uhr geöffnet.

ZEITMESSUNG Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich über MikaTag®, der an einem Klettband befestigt ist. Sie müssen dieses Klettband am Fußknöchel befestigen.

WERTUNG Die Wertung erfolgt als Teamwertung. Das bedeutet, dass die Zeiten der drei Teammitglieder addiert werden und anschließend die durchschnittliche Zeit ermittelt wird. Es erfolgt eine Einteilung in die Kategorie Männer, Frauen oder Mixed.

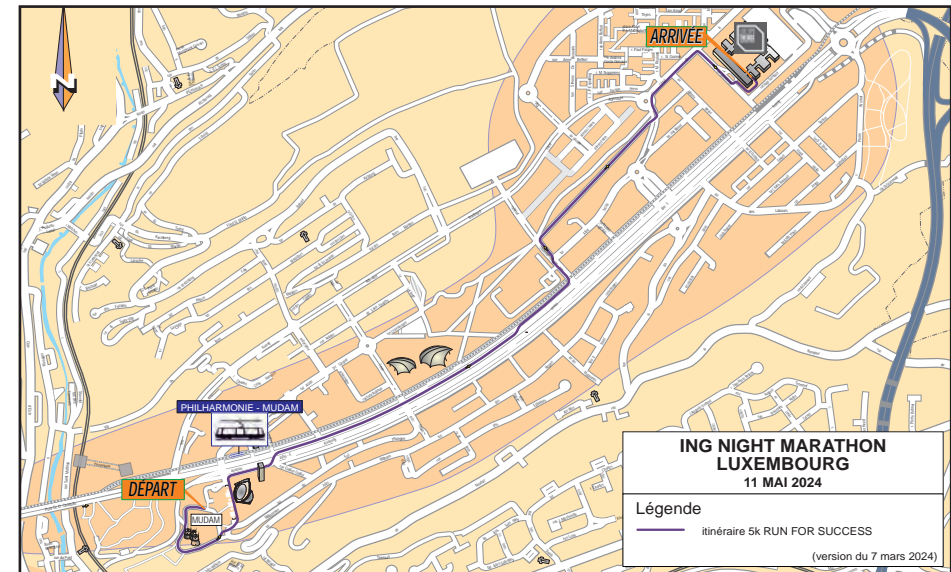
START Der 5k Run for Success startet um 20:10 Uhr am Musée d'Art Moderne Grand-Duc Jean (Mudam). Das bedeutet, dass Sie sich in aller Ruhe den Start des Marathons an der Luxexpo The Box anschauen können. Nur Läufer mit offiziellem 5k Run for Success T-Shirt können den Startbereich am Mudam betreten.

ZIELSCHLUSS Das Ziel befindet sich in der Luxexpo The Box und ist für die Läufer des 5k Run for Success bis 21:00 Uhr geöffnet. Entsprechend ist die 5k-Strecke für Run for Success-Läufer innerhalb von 50 Minuten zu bewältigen. Teilnehmer, die später ins Ziel kommen, werden disqualifiziert. Sie können jedoch die Zielversorgung und alle sonstigen Leistungen in Anspruch nehmen.

TRAM Die Tram verbindet die Innenstadt mit der Luxexpo The Box. Eine Haltestelle befindet sich in etwa 300 m Entfernung zum Startpunkt Mudam.

MEDAILLE Jedes Teammitglied, das die Ziellinie überquert, bekommt eine Medaille.

STRECKE

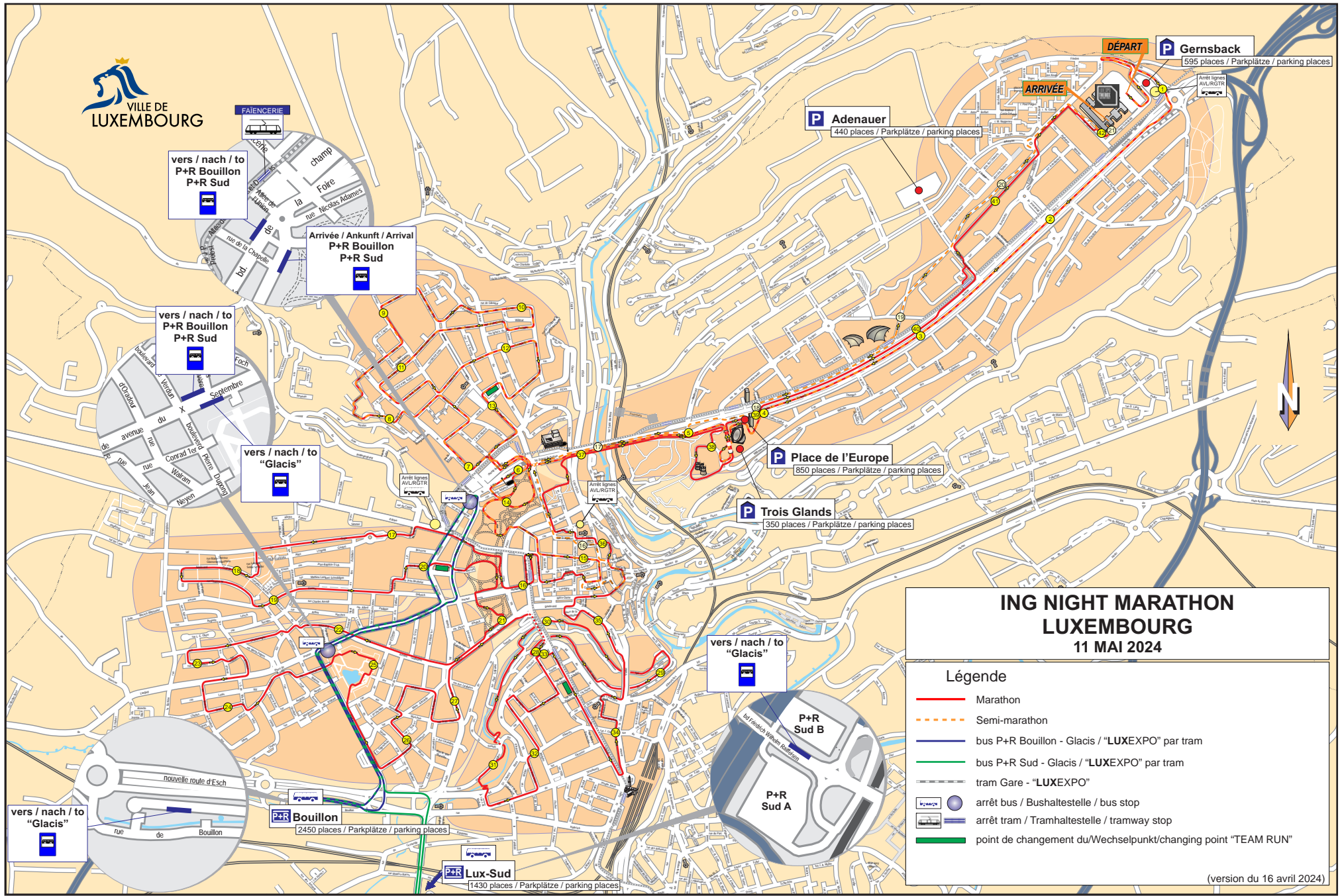


ZUSCHAUERINFORMATION


Da es zu einer erhöhten Verkehrsdichte kommen kann, planen Sie bitte genügend Zeit für Ihre Anreise ein! Zuschauer können die Tram kostenlos nutzen, um somit von der Luxexpo The Box an andere interessante Streckenpositionen zu gelangen. Einen Plan finden Sie am Ende des Runner's Handbooks.

Anmerkung: Änderungen vorbehalten.

42, 195 KM				21, 0975 KM			
	km	PremierCoureur Erster Läufer First Runner	DemierCoureur Letzter Läufer Last Runner	km	PremierCoureur Erster Läufer First Runner	DemierCoureur Letzter Läufer Last Runner	
Rue General O. M. Bradley	23	20:12:50	22:34:16				
Rue d'Orval							
Rue Yolande							
Rue Jean Schoetter							
Route de Longwy							
Rue Béatrix de Bourbon	24	20:16:00	22:42:48				
Rue Charles Quint							
Rue Guillaume de Machault							
Bd. Marcel Cahen							
Place de France							
Rue Jean Bertels							
Rue Conrad 1er	25	20:19:10	22:51:20				
Parc de Merl							
Bd. Pierre Dupong							
Rue Raymond Poincaré	26	20:22:20	22:59:52				
Rue Antoine Meyer							
Rue Marie-Adelaide							
Rue Alphonse München							
Rue Dante							
Rue Adolphe							
Rue de Nassau							
Rue Jean Jaurès							
Route d'Esch	27	20:25:30	23:08:24				
Av. Marie Thérèse							
Pont Adolphe							
Place de Metz	28	20:28:40	23:16:56				
Rue de Prague	29	20:31:50	23:25:28				
Vallée de Pétrusse	30	20:35:00	23:34:00				
Rue de la Vallée	31	20:38:10	23:42:32				
Rue J.B. Merks							
Rue de Strasbourg							
Rue des Etats-Unis							
Rue d'Anvers	32	20:41:20	23:51:04				
Rue Adolphe Fischer							
Rue Goethe							
Rue Michel Welter							
Rue Michel Rodange							
Rue Sainte-Zithe							
Bd. De la Pétrusse							
Place de Metz	33	20:44:30	23:59:36				
Av. de la Liberté							
Place de la Gare							
Av. de la Gare	34	20:47:40	0:06:08				
Rue du Fort Bourbon							
Rue du Fort Elisabeth							
Bd. De la Pétrusse							
Pont Viaduc							
Bd. F.D. Roosevelt	35	20:50:50	0:16:40				
Place de la Constitution							
Rue Chimay							
Rue Notre Dame							
Rue de l'Eau							
Rue Boucherie							
Rue du Marché-aux-Herbes							
Rue du Nord	36	20:54:00	0:25:12				
Place du Théâtre							
Rue des Capucins							
Rue des Bains							
Av. de la Porte Neuve							
Parc Fondation Pescatore							
Pont G.-D. Charlotte	37	20:57:10	0:39:44	16	19:50:40	21:34:32	
Av. John F. Kennedy							
Place de l'Europe	38	21:00:20	0:42:16				
Parc Dräi Eschelen							
Tunnel Place de l'Europe							
Av. John F. Kennedy	39	21:03:30	0:50:48	17	19:53:50	21:43:04	
Av. John F. Kennedy	40	21:06:40	0:59:20	18	19:57:00	21:51:36	
Rue Richard Coudenhove-Kalergi							
Parc Réimerwee	41	21:09:50	1:14:52	19	20:00:10	22:07:08	
				20	20:03:20	22:08:40	
Circuit de la Foire Internationale							
Rue Carlo Hemmer							
Luxexpo - The Box	42	21:13:00	1:16:24	21	20:06:30	22:17:12	
Luxexpo - The Box	42,195	21:13:37	1:18:00	21,0975	20:06:49	22:18:00	



ING NIGHT MARATHON LUXEMBOURG 11 MAI 2024

Légende	
—	Marathon
- - -	Semi-marathon
—	bus P+R Bouillon - Glacis / "LUXEXPO" par tram
—	bus P+R Sud - Glacis / "LUXEXPO" par tram
- - -	tram Gare - "LUXEXPO"
	arrêt bus / Bushaltestelle / bus stop
	arrêt tram / Tramhaltestelle / tramway stop
	point de changement du/Wechselpunkt/changing point "TEAM RUN"

(version du 16 avril 2024)


km Marathon	km Semi Marathon							
4,5	4,5	H ₂ O		ENERGY	BANANA		PROTEIN	WC
6,9	6,9	H ₂ O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
10	10	H ₂ O		ENERGY	BANANA	ORANGE		WC
12,4	12,4	H ₂ O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
13,5	13,5	H ₂ O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
14,5	14,5	H ₂ O		ENERGY	BANANA	ORANGE		WC
18		H ₂ O		ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
20,3		H ₂ O		ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
22,6		H ₂ O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
24,7		H ₂ O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
27,4		H ₂ O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
29,4		H ₂ O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
31,5		H ₂ O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
34,3		H ₂ O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
36,5	16,5	H ₂ O	COLA	ENERGY	BANANA	ORANGE	PROTEIN	WC
38,9	17,9	H ₂ O	COLA	ENERGY		ORANGE	PROTEIN	WC
41,7			COLA					




P Centre commercial



1. Tram
2. Guest Lounge
3. DIEKIRCH Pasta Party
4. Runner's Village
5. Info
6. Premiers Secours 
7. Consigne des sacs de recharge
8. Retrait de dossards
Trouble Desk
9. Douches
10. Vestiaires
11. Gravure médaille
12. Massages
13. Approvisionnement dans la zone d'arrivée
14. Prières de paix des religions du monde
15. EXPO42

1. Tram
2. Guest Lounge
3. DIEKIRCH Pasta Party
4. Runner's Village
5. Info
6. Erste Hilfe 
7. Kleiderbeutelab-/rückgabe
8. Startnummernausgabe
Trouble Desk
9. Duschen
10. Umkleiden
11. Medaillengravur
12. Massage
13. Zielverpflegung
14. Friedensgebete der Weltreligionen
15. EXPO42

1. Tram
2. Guest Lounge
3. DIEKIRCH Pasta Party
4. Runner's Village
5. Info
6. First Aid 
7. Check-in and pick-up of kit bags
8. Distribution of start numbers
Trouble Desk
9. Showers
10. Changing rooms
11. Engraving of medals
12. Massage
13. Catering in the finish area
14. Peace prayers of world religions
15. EXPO42

www.ing-night-marathon.lu

ING Night Marathon Luxembourg
B.P. 2723
L-1027 Luxembourg

Tel: +352 26 68 77 01
Fax: +352 26 68 77 04
Email: info@ing-night-marathon.lu



avec le soutien de  