

<p>Official publication Final Instructions 2011</p> <p>© <a href="http://www.london-marathon.co.uk">www.london-marathon.co.uk</a></p>	<p>Deutsche Übersetzung Letzte Empfehlungen 2011</p> <p><a href="http://www.london-marathon.de">www.london-marathon.de</a> (eigene Ergänzungen in blauer Schrift) diese Datei zum <a href="#">Ausdruck als PDF</a>.</p> <p>Die erwähnten Karten finden Sie in der offiziellen englischen Version der <a href="#">Final Instructions</a>. und hier als einzelne PDF: <a href="#">Getting to the start</a> <a href="#">The start</a></p>
<p><b>Virgin LONDON MARATHON 2011 FINAL INSTRUCTIONS</b></p> <p><b>Please read these instructions very carefully; in the following pages you will find all the information you need to to have a trouble-free Race Day on the 17th April. We will do our utmost to look after you all the way through each of the 26.2 miles. All you need to do is follow the few simple guidelines here.</b></p> <p>You will have received your registration form which shows your running number. DO NOT LOSE THIS FORM. You will need it to collect your running number and kitbag when you register at the ExCeL Exhibition Centre.</p> <p>YOU MUST BRING PHOTOGRAPHIC IDENTIFICATION WITH YOU TO COLLECT YOUR RUNNING NUMBER. THE ACCEPTANCE SLIP SENT TO YOU IN DECEMBER IS NOW NOT VALID.</p> <p>While preferring you to register in person, we recognise that in some cases this may be impossible. You can nominate someone to collect your number for you. The person you nominate must have the following: a letter written and signed by you, authorising that person - by name - to collect your number. You must also sign your registration form before handing it to them AND PROVIDE THEM WITH A CLEAR PHOTOCOPY OF YOUR DRIVING LICENCE OR PASSPORT SHOWING YOUR NAME AND SIGNATURE.</p> <p>The person collecting your running number should have suitable identification with them. Failure to comply with the above instructions may lead to your running number not being issued. Please note, an individual can only pick up one running number in addition to their own.</p> <p>Finally, take care of your running number and fill in the medical information on the reverse side. Do not tamper with your number in any way, note that duplicate numbers cannot be issued under any circumstances.</p>	<p><b>Virgin LONDON MARATHON 2011 Letzte Empfehlungen</b></p> <p><b>Bitte lesen Sie diese Empfehlungen sorgfältig; auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, um den Marathon-Tag am 17.04.11 zu einem unbeschwerten Erlebnis werden zu lassen. Wir werden uns mit ganzem Einsatz auf den gesamten 42,195 Kilometern um Sie kümmern. Alles, worum wir Sie bitten, ist diesen einfachen Richtlinien zu folgen.</b></p> <p>Ihren Abholausweis ("registration form") mit Angabe Ihrer Startnummer haben Sie per email erhalten. Drucken Sie diese aus und bewahren Sie sie gut auf.</p> <p>DEN ABHOLAUSWEIS BITTE UNBEDINGT ZUR MESSE MITBRINGEN. Sie benötigen ihn, um Ihre Startnummer und die weiteren Unterlagen (Chip, Kleiderbeutel) zu erhalten. Außerdem gibt es weitere ausführliche schriftliche Hinweise rund um den Marathon.</p> <p><a href="#">Inländer sind aufgefordert, sich ausweisen zu können. Dritte benötigen zur Abholung eine schriftliche Vollmacht. Bei Ausländern wird jedoch erfahrungsgemäß nicht näher nachgefragt.</a></p> <p><a href="#">Seit 2010 wird nicht mehr der ChampionChip benutzt, sondern das Modell eines anderen Herstellers (IPICO). Es handelt sich um einen Chip, der nach dem Zieleinlauf zurückgegeben werden muss.</a></p> <p>Verlieren Sie auf keinen Fall Ihre Startnummer. Es werden keine Duplikate ausgestellt.</p> <p>Geben Sie auf der Rückseite der Startnummer die Medizinischen Hinweise an, damit in Notfällen entsprechend reagiert werden kann.</p>
<p><b>How to register</b></p> <p><b>You must register and collect your number before Race Day.</b> Registration is at the Virgin</p>	<p><b>Abholen der Startunterlagen</b></p> <p><b>Unbedingt spätestens am Samstag</b> müssen Sie sich registrieren lassen und Ihre Startnummer</p>

<p>London Marathon Exhibition held at ExCeL, 1 Western Gateway, Royal Victoria Dock, London E16 1XL and is open at the following times:</p> <p>Wednesday 13th April, 11am-8pm. Thursday 14th April, 10am-8pm. Friday 15th April, 10am-8pm. Saturday 16th April, 9am-<b>5pm</b></p> <p>You will be asked to sign the declaration on your Registration Form in front of the Registration Clerk. You may be asked for personal identification. With your number and kitbag you will also be given a set of final instructions. Please read them carefully.</p>	<p>abholen. Dazu besuchen Sie die Marathon-Messe im Veranstaltungszentrum EXCEL, 1 Western Gateway, Royal Victoria Dock, London E161XL. Die Öffnungszeiten sind:</p> <p>Mittwoch, 13.04. von 11 bis 20 Uhr Donnerstag, 14.04. von 10 bis 20 Uhr Freitag, 15.04. von 10 bis 20 Uhr Samstag, 16.04. von 09 bis <b>17 Uhr</b></p> <p><b>Achtung: Keine Startnummernausgabe am Sonntag!</b></p> <p>Bitte bewahren Sie ihre Startnummer sicher auf und beantworten Sie die auf der Rückseite gestellten Fragen zu etwaigen medizinischen Notwendigkeiten. Zusammen mit der Startnummer und dem Kleiderbeutel erhalten Sie letzte Informationen zum Ablauf der Veranstaltung. Bitte lesen Sie sie sorgfältig.</p> <p><b>Hinweis für Gäste des Reisebüros INTERAIR:</b> Sie haben am Freitag die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Reiseleiter per U-Bahn zur Messe zu fahren. Am Samstag können Sie nach der Stadtrundfahrt mit dem <b>INTERAIR</b>-Bus zur Messe fahren. Uhrzeiten werden mit den Reiseunterlagen bekannt gegeben.</p>
<p><b>Overseas Runners</b> There are special desks for overseas runners at registration. They will be clearly marked.</p>	<p><b>Ausländische Teilnehmer</b> Für ausländische Teilnehmer gibt es separate Schalter zur Abholung der Startnummern. <a href="#">Sie sind an der Startnummern-Serie klar zu erkennen (&gt; 55.750).</a></p>
<p><b>Getting to ExCeL</b> ExCeL is connected to the Jubilee line at Canning Town via a 3-minute DLR journey (Docklands Light Railway) to ExCeL's dedicated station Custom House for the west entrance. (Prince Regent station for the east entrance).</p> <p>ExCeL is also connected directly to the Central, Northern, Circle, District and Waterloo &amp; City lines at Bank and the Circle and District lines at Tower Hill via the DLR. ExCeL is in London Underground Zone 3. We strongly advise that you purchase a return or travelcard as ticket purchasing facilities are limited at ExCeL. All valid London Underground tickets are accepted on Docklands Light Railway (DLR). Custom House DLR station is adjacent to the ExCeL centre entrance.</p> <p>Please try to register on Wednesday or Thursday if you live in or around London. This will allow Friday and Saturday for runners from further afield. After registering, take some time to look round the Virgin London Marathon Exhibition - the biggest of its kind in the UK.</p>	<p><b>Anfahrt zur Messe "ExCeL"</b> Das Messezentrum EXCEL ist erreichbar mit der Docklands Light Railway (DLR), Zielhaltestelle ist CUSTOM HOUSE. Dazu fahren Sie mit der U-Bahn District Line bis TOWER HILL und steigen dort in die DLR um in Richtung Endstelle Beckton.</p> <p><b>ACHTUNG:</b> Am Samstag, 24.04.09, ist die U-Bahn Jubilee Line nicht in Betrieb. Die alternative Zufahrt über Canning Town ist deshalb nicht möglich!</p> <p><a href="#">Als U-Bahn-Ticket ist in London als einfachste Möglichkeit die Visitor OysterCard zu empfehlen.</a></p> <p><a href="#">Die Karten sind auch direkt beim Reisebüro noch in Deutschland erhältlich.</a></p>
<p><b>What to do with your belongings on Race Day</b></p> <p>At registration you will be given an envelope containing your running number and an adhesive numbered sticker. This sticker must be fixed to the front of the kitbag which you will be given when you collect your running number. You will use this kitbag for your belongings on Race Day.</p>	<p><b>Die Kleiderbeutel</b></p> <p>Bei Abholung der Startunterlagen erhalten Sie einen großen Umschlag, der Ihre Startnummer und einen Aufkleber mit derselben Nummer enthält. Der Aufkleber muss auf der Vorderseite Ihres Kleiderbeutels angebracht werden. Den Kleiderbeutel erhalten Sie ebenfalls bei Abholung der Startunterlagen.</p> <p><b>Bitte beachten:</b> Nur mit dem offiziellen Kleiderbeutel werden Ihre Sachen zum Ziel transportiert. Da wird aus Sicherheitsgründen keine einzige Ausnahme gemacht.</p>
<p><b>If you are ill or injured</b></p>	<p><b>Falls Sie krank oder verletzt sein</b></p>

<p>You must be fit and well to run a marathon. Severe exertion during or soon after any kind of fever is extremely dangerous. If you find yourself in this situation you must withdraw – even if this is the first time you have been accepted for the Virgin London Marathon after years of trying.</p> <p>If you withdraw and use the following procedures we will guarantee you an entry for the 2011 race – subject to you paying the 2012 entry fee.</p> <p><b>If you wish to withdraw this is what you must do:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. You must go to: <a href="http://www.virginlondonmarathonballot.com/withdraw">www.virginlondonmarathonballot.com/withdraw</a> and complete the online withdrawal form. This must be done no later than April 17th 2011. You will then receive an email confirming your withdrawal.</li> <li>2. Providing you adhere to the dates below and pay the appropriate entry fee, you will be accepted for the 2012 race unless you have already carried your entry over from the 2010 race or if the entry was received from a charity or sponsor.</li> <li>3. Runners will receive an email link for the 2012 race by the 27th May 2011. If you have not heard from us by the 27th May 2011 please telephone our helpline on 0207 902 0200 no later than this date, failure to do so will result in loss of entry.</li> <li>4. The closing date for completion of the online ill or injured entry form is the 24th June 2011.</li> <li>5. It is the runners responsibility to ensure they have completed their online 'Ill or Injured' entry form by this closing date. This deadline date will not be extended under any circumstance.</li> </ol>	<p><b>sollten</b></p> <p>Sie müssen gesund und entsprechend trainiert sein, um einen Marathon laufen zu können. Körperliche Belastungen während oder kurz nach fiebrigen Erkrankungen sind extrem gefährlich. Falls in einer solchen Situation sind, müssen Sie auf den Marathon verzichten – selbst dann, wenn Sie nach jahrelangen vergeblichen Versuchen zum ersten Mal eine Startnummer für den London Marathon erhalten haben.</p> <p>Wenn Sie die Startnummer zurückgeben, wird Ihnen die Startberechtigung für 2012 garantiert, allerdings müssen nochmals die Startgebühr bezahlen.</p> <p><b>Falls Sie nicht laufen können,</b></p> <p>gehen Sie wie folgt vor, um eine garantierte Startnummer für 2012 zu erhalten – allerdings müssen Sie die Startgebühr für 2012 erneut bezahlen.</p> <p>Dies müssen Sie tun:</p> <p>(Dies gilt nur Teilnehmer, die ihre Startnummer über die Verlosung bekommen haben. Gäste von Reisebüros wenden sich bitte an Ihre Agentur.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gehen Sie auf die website: <a href="http://www.virginlondonmarathonballot.com/withdraw">www.virginlondonmarathonballot.com/withdraw</a> und füllen Sie das online-Formular aus. Dies muss spätestens am 17.04.2011 erfolgen. Sie werden dann eine Email mit der Bestätigung Ihres Startverzichts.</li> <li>2. Soweit Sie die Termine einhalten und die erneute Startgebühr entrichten, erhalten Sie eine Startnummer für 2012, vorausgesetzt Sie haben Ihre Startnummer nicht bereits von 2010 übertragen. Dies gilt nicht für Startnummern von Charities oder Sponsoren.</li> <li>3. Die Teilnehmer erhalten eine email mit Meldeformular-Link bis spätestens 27.05.2011. Wenn Sie bis dahin nicht von uns gehört haben, rufen Sie bitte spätestens an diesem Tag die Hotline an unter 0207 902 0200. Anderenfalls verlieren Sie Ihren Anspruch auf die Startnummer.</li> <li>4. Füllen Sie dann das online-Meldeformular bis spätestens 24.06.2011 aus.</li> <li>5. Sie sind selbst dafür verantwortlich, rechtzeitig das Formular auszufüllen. Der Meldeschluss wird nicht verlängert.</li> </ol>
<p><b>RACE DAY - Before leaving home</b></p> <p>Make sure you have the following: running number and safety pins, IPICO Sports Tag timing device, wire twist ties and instructions on how to fix it to your shoes (Better still; put it on your shoe before you leave - see the panel below). Kit Bag and baggage label with your running number printed on.</p>	<p><b>Bevor Sie zum Start fahren</b></p> <p>Stellen Sie sicher, dass Sie folgende Dinge bei sich haben: Startnummer und Sicherheitsnadeln, IPICO Sports Tag (Chip) mit Befestigungsbändern und Erläuterungen, wie diese am Schuh zu befestigen sind (besser noch: befestigen Sie den Chip am Schuh, bevor sie fahren), Kleiderbeutel und Aufkleber mit Ihrer Startnummer.</p>
<p><b>Before the event</b></p> <p>You must pin your running number to the front of your t-shirt or running vest. Your running number has a zone number in the bottom right corner between 1 and 9. This indicates your zone at the Start.</p> <p>You must not use someone else's number, nor let</p>	<p><b>Vor dem Start</b></p> <p>Befestigen Sie Ihre Startnummer vorne an Ihrem T-shirt bzw. Laufhemd. Ihre Startnummer hat unten rechts eine kleine Nummer zwischen 1 und 9. Das ist Ihr Startblock.</p> <p>Sie dürfen nicht die Startnummer eines anderen benutzen, noch dürfen Sie jemandem Ihre Startnummer überlassen. Stellen Sie sich vor, welche Sorgen bei</p>

You must not use someone else's number, nor let someone else use yours. Imagine the anxiety caused to either set of relatives and friends in the event of mis-identification should be a medical emergency. Don't do it!

Do not forget your running number. There are no spare running numbers at the Start. If you forget your number and still insist on taking part, our marshals will remove you from the race before you cross the Finish line. They are instructed to do this in order to prevent non bona fide runners who have not entered the event joining in and attempting to cross the line to receive a finisher's medal.

Your IPICO Sports Tag timing device must be fixed to your running shoes in accordance with the instructions. If you need additional instructions, or wire twist ties to fix the IPICO Sports Tag, these can be collected from a booth located in the assembly area at each Start. If you do not wear your Tag then the system will not record you finishing and therefore we will be unable to provide you with a finishing time.

## Public Transport to the start - Rail, Underground and DLR

If you are on the BLUE START of "Fast" good for age you need a train to Blackheath Station.

If you are on the RED START, you should travel to either Greenwich Station or Maze Hill Station.

If you are on the GREEN START you should travel to Maze Hill Station.

There are marshals at the exits from all stations and on the routes to the Start Assembly Areas. Allow 15-20 minutes for the walk from the Station to the Assembly Area for all three starts.

Trains depart Central London from Charing Cross, Waterloo East and London Bridge Stations. Marshals at all three stations will direct you onto the appropriate trains for each start. The journey takes between 12 and 20 minutes, with trains leaving every few minutes from 6.54am onwards. See timetable.

Travel on these trains is free to competitors, but friends and relatives must pay the normal fare. However these trains are extremely busy, and non-runners are therefore not encouraged to travel to the start. Please note spectators are not permitted into the Start Assembly Areas. London Underground and Docklands Light Railway are also offering free travel to runners on Marathon Day for those who need to connect with mainline stations. You will need to show your running number to station staff. Friends, family and other spectators will need to purchase tickets as normal. Take the earliest train you can, all trains are busy, but the later ones are especially so.

Please be aware that there are planned Tube closures on 17th April. There will be no service between Marble Arch and West Ruislip/Ealing Broadway on the Central line.

London Underground and Docklands Light Railway are also offering free travel to runners on Marathon Day for those who need to connect with mainline stations. You will need to show your running number to station staff. Friends, family

Verwandten und Freunden ausgelöst werden, wenn es bei Notfällen zu einer Verwechslung kommt. Tun Sie also nicht!

Vergessen Sie Ihre Startnummer nicht. Es gibt keine Reserve-Nummern am Start. Wenn Sie Ihre Nummer nicht dabei haben und dennoch darauf bestehen zu laufen, werden die Streckenposten Sie aus dem Rennen nehmen, bevor Sie die Ziellinie überquert haben. Die Helfer sind angewiesen, nicht angemeldete Läufer daran zu hindern, das Ziel zu erreichen und eine Medaille zu bekommen.

Ihr IPICO Chip muss an Ihrem Schuh befestigt sein, wie es in den Erläuterungen beschrieben ist. Wenn Sie Hilfe oder zusätzliche Plastikbänder benötigen, können Sie diese in jedem der Startbereiche erhalten.

## Anreise zum Start

Wenn Sie am Blauen Start sind, nehmen Sie den Zug nach Blackheath Station.

Wenn Sie am Roten Start sind, fahren Sie entweder zur Greenwich Station oder zur Maze Hill Station.

Wenn Sie am Grünen Start sind, fahren Sie zur Maze Hill Station.

Unsere Helfer befinden sich an allen Bahnhöfen und an den Wegen zu den Startbereichen. Planen Sie 15-20 Minuten für den Fußweg vom Bahnhof zu jedem der Startbereiche ein.

Die Züge fahren in London von den Bahnhöfen Charing Cross, Waterloo East und London Bridge. Helfer an allen Bahnhöfen werden Sie zu den Zügen weisen, die zu Ihrem Startbereich fahren. Die Fahrt dauert zwischen 12 und 20 Minuten, Züge fahren alle paar Minuten ab 6:54 Uhr. Siehe Fahrplan in den offiziellen Final Instructions.

Für Teilnehmer des Marathons ist die Fahrt frei. Begleiter müssen eine normale Fahrkarte lösen. Die Züge sind sehr voll, deshalb werden Nichtläufer gebeten, nicht zum Start zu fahren. Beachten Sie auch, dass Nichtläufer in den Sammelflächen am Start nicht zugelassen sind. Fahrpreise siehe Final Instructions. (Zone 4 für blauen Start in Blackheath)

Bitte beachten Sie, dass am 17.04.11 einige Linien baustellenbedingt nicht verkehren. Es gibt keinen Service zwischen Marble Arch und West Ruislip/Ealing Broadway auf der Central Line.

Die U-Bahn und Docklands Light Railway (DLR) gewähren ebenfalls freie Fahrt für Marathon-Teilnehmer am Sonntag, um zu den genannten Bahnhöfen zu kommen. Sie müssen Ihre Startnummer als Fahrausweis vorzeigen. Begleiter müssen die üblichen Fahrkarten kaufen. Fahren Sie so früh wie möglich, alle Züge sind sehr voll, aber die letzten ganz besonders.

Mit der DLR können Läufer ebenfalls nach Greenwich fahren von verschiedenen Stationen nördlich und südlich der Themse. Die Bahnen fahren ab den Stationen Bank ab 07:00 Uhr und

<p>and other spectators will need to purchase tickets as normal. Take the earliest train you can, all trains are busy, but the later ones are especially so.</p> <p>The Docklands Light Railway (DLR) enables runners to travel to Greenwich from various stations north and south of the river. Services on 17th April will start earlier at 05:30am from Tower Gateway and Lewisham and 07:00am from Bank. For further information call 020 7363 9700 or log on <a href="http://www.tfl.gov.uk/journeyplanner">www.tfl.gov.uk/journeyplanner</a> .</p> <p>London Overground: Runners travelling from Dalston Junction (and intermediate stations) can connect with Southeastern trains at New Cross for onward travel to Blackheath (Blue Start). The first train departs Dalston Junction just before 07:00am and trains will run every 15 minutes.</p>	<p>Tower Gateway sowie Lewisham ab 05:30 Uhr. Man kann auch von Stratford nach Canary Wharf fahren und dort in diese 2 Linien umsteigen.</p> <p>Mit der London Overground können Sie von Dalston Junction fahren und in New Cross auf die Züge der Southeastern umsteigen und nach Blackheath zum Blauen Start fahren. Der erste Zug fährt kurz vor 7, danach alle 15 Minuten.</p> <p><b>Hinweis für INTERAIR-Gäste:</b> Sie fahren mit eigens gecharterten Bussen direkt vom Hotel zum Blauen Start. Abfahrt 07:00 Uhr.</p>
<p><b>Transport to the start - cars and coaches</b></p> <p>We do not advise competitors to travel by car, but if there is no other alternative you should remember the following:</p> <p>Roads in the area will close at 07:00am, with local diversions in operation in the Greenwich, Charlton and Deptford areas.</p> <p>There is limited parking available on Blackheath.</p> <p>If you intend to leave your car at the Start, you will need to retrieve it after the event once you have reached the Finish in The Mall. There is NO parking in vicinity of the Finish.</p> <p>Coach parties – Please refer to the map provided.</p>	<p><b>Anfahrt mit dem Auto oder Bus</b></p> <p>Wir raten den Teilnehmern davon ab, mit dem Auto zum Start zu fahren. Falls Sie jedoch keine andere Möglichkeit haben, beachten Sie bitte Folgendes:</p> <p>Die Straßen in der Nähe des Starts werden um 07:00 Uhr gesperrt, es gibt Umleitungen in Greenwich, Charlton und Deptford.</p> <p>In Blackheath gibt es in begrenztem Umfang Parkmöglichkeiten.</p> <p>Wenn Sie beabsichtigen, Ihr Auto am Start stehen zu lassen, denken Sie daran, dass Sie nach dem Zieleinlauf dorthin zurückfahren müssen. Es gibt absolut keine Parkmöglichkeit in der Nähe des Ziels.</p> <p>Die "Final Instructions" enthalten eine Anreise-Karte.</p>
<p><b>ATTACHING YOUR IPICO SPORTS TAG TO YOUR SHOE</b></p> <p>The Virgin London Marathon accurately times every single runner by means of a transponder and 'IPICO Sports Tag' worn on the runners' shoes.</p> <p>When you cross the start line you will run over a mat on the road which will register your time as you pass over it. There is another mat under the Finish gantry. Official results and times will be based on the elapsed time taken by each runner between the Start line and Finish Line. There are also timing mats at each 5K point as well as half way.</p> <p>It is your responsibility to wear this correctly in order to get an official finishing time. Your IPICO Sports Tag will be issued to you at Registration. This must be fixed to your running shoe in accordance with the instructions.</p> <p>In the envelope with your running number are wire twist ties to attach the IPICO Sports Tag to your running shoe.</p> <p>When you cross the Finish Line, we have teams of specially equipped helpers to remove the IPICO Sports Tag from your shoe – you do not need to do anything, just follow the marshals' instructions. Use the wire twist fasteners provided - do not fix the IPICO Sports Tag through your shoelaces; if you do we will have to cut your laces to get it back</p>	<p><b>Ihre Zeitmessung</b></p> <p>Der Veranstalter misst die Zeit jedes einzelnen Teilnehmers mittels eines Transponders, dem "IPICO Sports Tag", der am Schuh getragen wird.</p> <p>Veröffentlicht wird lediglich die Netto-Zeit, also die Zeit vom Überschreiten der Startlinie bis zum Überschreiten der Ziellinie. Zwischenzeiten werden genommen alle 5km und bei Halbmarathon.</p> <p>Sie erhalten Ihren Transponder bei der Anmeldung auf der Marathon-Messe.</p> <p>Es ist wichtig, die Gebrauchsanweisung für die Benutzung des IPICO Sports Tag genau zu lesen und zu befolgen (siehe offizielle Final Instructions). Sie müssen den Chip tragen, damit Ihre Zeit registriert werden kann.</p> <p>Wenn Sie den Sports Tag nicht tragen, werden Sie im Ziel nicht registriert und nicht in der Ergebnisliste aufgeführt.</p> <p>Im Ziel warten speziell ausgestattete Helfer, um den Sports Tag von Ihrem Schuh zu entfernen. Sie müssen selbst nichts tun, als den Anweisungen zu folgen.</p> <p>Binden Sie den Leih-Transponder nicht in die Schuhbänder ein, sondern benutzen Sie die zur Verfügung gestellten Klebestreifen; anderenfalls müssen Sie damit rechnen, dass Ihre Schuhbänder durchgeschnitten werden, um den Transponder zu</p>

<p>lösen.</p> <p>Ihren eigenen ChampionChip können Sie nicht benutzen, da das in London verwendete System von einem anderen Hersteller kommt.</p>	
<p><b>where and when to start</b></p> <p><b>Your number tells you where to start.</b></p> <p><b>Numbers 151 to 1100</b> are Championship Men and Women competitors. Your number will be blue on a white background and you will start at the Blue Start on Blackheath. Your final instructions (Which you will have collected at Registration) will include details of the special arrangements for you at the Start.</p> <p><b>Numbers 1,101 to 28,100 and 55,751 to 59,000</b> also have a blue number on a white background and will start at the Blue Start. Use Blackheath Station if travelling by train.</p> <p><b>Numbers from 28,101 to 31,100</b> you will have a green number on a white background and will start from the Green Start on Blackheath. Use Maze Hill Station.</p> <p><b>Numbers 33,351 to 55,750</b> will have a red number on a white background and will start from the Red Start which assembles inside Greenwich Park. Use Greenwich or Maze Hill stations.</p> <p><b>Numbers 31,101 to 33,350</b> are Fast Good for Age competitors. Your numbers will also be red on a white background. You will assemble at the Fast Good for Age area and start at the front of the Red Start. Use Blackheath station if you are travelling by train.</p>	<p><b>Startzeit und -ort</b></p> <p><b>Die Startnummer zeigt, bei welchem der 3 verschiedenen Starts sie sind.</b></p> <p><b>Die Nummern 151 to 1100</b> sind für die Teilnehmerinnen der Britischen Landesmeisterschaften reserviert. Die Nummern sind blau auf weißem Hintergrund. Mit dieser Nummer starten Sie am Blauen Start in Blackheath. Bei der Anmeldung auf der Marathon-Messe erhalten Sie weitere ausführliche Informationen über den Ablauf am Start.</p> <p><b>Die Nummern 1.101 bis 28.100 sowie 55.751 bis 59.000</b> sind ebenfalls in blauer Schrift auf weißem Hintergrund. Damit starten Sie ebenfalls beim blauen Start. Wenn Sie den Zug benutzen, fahren Sie bis Blackheath Station.</p> <p><b>Die Nummern 28.101 bis 31.100</b> sind in grüner Schrift auf weißem Hintergrund. Sie starten vom Grünen Start in Greenwich. Mit dem Zug fahren Sie bis Maze Hill Station.</p> <p><b>Die Nummern 33.351 bis 55.750</b> sind in roter Schrift auf weißem Hintergrund. Damit starten Sie vom Roten Start im Greenwich Park. Mit dem Zug fahren Sie bis Greenwich Station oder Maze Hill Station.</p> <p><b>Numbers 31,101 to 33,350</b> sind für "Fast Good for Age" Läufer, die sich mit Zeiten qualifiziert haben. Diese Nummern sind ebenfalls rot auf weißem Grund. Es gibt eine besondere Sammelfläche für diese Läufer und sie starten an der Spitze des Roten Starts. Wenn Sie den Zug benutzen, fahren Sie bis Blackheath Station.</p> <p>Teilnehmer, die sich über ausländische Reisebüros oder die Auslandsverlosung angemeldet haben, haben eine Nummer ab 55.751 und starten vom Blauen Start.</p> <p>(Hinweis für <b>INTERAIR</b>-Gäste: Sie werden mit eigens gecharterten Bussen direkt vom Hotel zum Blauen Start gefahren. Abfahrt 07:00 Uhr)</p>
<p><b>Start assembly areas</b></p> <p>Large blimps will be flown over each start along with signs and a PA system will help you to find your way round. There are toilets, Nestlé water, Lucozade Sport, and Tea and Coffee available at all three Starts.</p> <p>Please note, only runners with the corresponding coloured number will be allowed into the appropriate assembling area. Spectators are not permitted into the assembling areas.</p>	<p><b>Start-Bereiche</b></p> <p>Große farbige Ballons werden über jedem Startbereich gehißt und ständige Lautsprecher-Durchsagen werden Ihnen helfen, den Weg zu Ihrem Startbereich zu finden. Bei allen 3 Starts gibt es Nestlé-Wasser, Lucozade, Tee und Kaffee.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass nur Läufer mit korrespondierenden Startfarben in den Startbereich eingelassen werden. Zuschauer und Begleiter haben keinen Zutritt.</p>
<p><b>Kit bags and baggage lorries</b></p> <p>The PA Systems at each start will tell you when to put your kit bag on to the appropriate baggage vehicle in the start area. All lorries are labelled with a range of numbers corresponding to runners'</p>	<p><b>Kleiderbeutel und -LKWs</b></p> <p>Per Lautsprecher wird an jedem Start durchgesagt, wann die Kleiderbeutel bei den entsprechenden LKWs spätestestens abgegeben werden müssen. Alle LKWs tragen deutlich die Nummern-Serie der</p>

<p>numbers. So for example, if your running number is 27,582, you should hand your bag in at the lorry with the number range 27,000-27,999. Staff on the lorries will only accept the official Marathon Kit Bag which was handed to you at Registration. Kit bags are sorted into number order to allow for easy retrieval at the Finish. Ensure you have stuck your self adhesive running number label to the Kit Bag where indicated, and that you have drawn and tied the drawstring cord to prevent any items from falling out.</p> <p>Once you have deposited your bag on the lorry, you will not be able to retrieve your belongings until you arrive at the Finish. Therefore, please ensure that you have all you require for your run <b>BEFORE</b> depositing your bag on the lorry.</p> <p>Many runners wear either old clothes or a bin liner to kee warm before the Start. If you discard these items when you start running, please do so carefully so as not to hinder the runners behind you. Bin liners are slippery when wet!</p>	<p>betreffenden Startnummern, für die sie ausschließlich vorgesehen sind. Wenn Ihre Startnummer z.B. 27.582 lautet, so bringen Sie Ihren Kleiderbeutel zu dem LKW der Serie 27.000-27.999. Die Helfer an den LKWs nehmen nur die offiziellen Kleiderbeutel an, die Sie auf der Messe erhalten haben. Die Beutel werden nach Startnummern sortiert, um Sie im Ziel schnell wieder ausgeben zu können. Stellen Sie sicher, dass Sie den Aufkleber mit Ihrer Startnummer am Kleiderbeutel befestigt haben, und schließen Sie den Beutel sorgfältig.</p> <p>Wenn Sie Ihren Beutel beim LKW abgegeben haben, werden Sie ihn erst im Ziel zurückbekommen können. Achten Sie deshalb unbedingt darauf, dass Sie alles, was Sie für das Rennen benötigen, entnommen haben, <b>bevor</b> Sie den Kleiderbeutel abgeben.</p> <p>Viele Teilnehmer tragen alte Kleidungsstücke oder große Plastiktüten, um sich während der Wartezeit bis zum Start warmzuhalten. Wenn Sie diese Artikel dann wegwerfen, achten Sie bitte besonders darauf, nachfolgende Läufer nicht zu behindern. Plastiktüten sind gerade bei Nässe sehr glatt!</p> <p><b>Hinweis für INTERAIR-Gäste:</b> Sie erhalten bei der Abfahrt zum Start wärmende Plastik-Hemden von Ihrem Reiseleiter.</p>
<p><b>Start Zones</b></p> <p>Running numbers are issued on a random basis, to assist with baggage retrieval at the Finish. Please line up in the numbered zone (1-9). Which has been allocated to you on the basis of your predicted finish time.</p> <p>Marshals will ask you to look at the zone number sticker on your running number and will only allow runners to enter the corresponding zone at the start. Do not attempt to promote yourself to a faster zone – start in the correct zone, start steadily and you will be much more likely to enjoy your run.</p> <p>If you are running in an elaborate fancy dress costume, you must position yourself at the rear of Zone 9 at the red or blue start so as not to impede other runners who want to run as fast as they can.</p> <p>No wheeled vehicles of any kind or animals are allowed on the course. Anyone who desregards this rule will be disqualified, removed from the course and banned from participating in any future Virgin London Marathon.</p>	<p><b>Startblöcke</b></p> <p>Die Startnummern werden nach dem Zufallsprinzip vergeben, um die Rückgabe der Kleiderbeutel im Ziel zu entzerren. Bitte stellen Sie sich am Start in den nummerierten Blöcken (1-9) auf, die entsprechend den von Ihnen angegebenen Laufzeiten zugeteilt werden.</p> <p>Die Helfer werden Sie um Vorzeigen der Startnummer mit der Startblock-Nummer bitten, und die Teilnehmer werden ausschließlich ihren zugeordneten Startblock betreten dürfen. Versuchen Sie bitte nicht, einen schnelleren Startblock aufzusuchen – starten Sie in Ihrem richtigen Block, laufen Sie gleichmäßig und nicht zu schnell los, dann werden Sie den Marathon genießen können.</p> <p>Falls Sie in einem sperrigen Kostüm laufen, starten Sie bitte am Schluss des letzten Startblocks (9) im roten oder blauen Start, um nicht andere Läufer zu behindern, die so schnell wie möglich laufen wollen.</p> <p>Fahrzeuge jeglicher Art und Tiere sind auf der Strecke nicht erlaubt. Wer diese Regel mißachtet, wird disqualifiziert und von allen zukünftigen Veranstaltungen ausgeschlossen.</p>
<p><b>Race Start Times</b></p> <p><b>09:00</b> The Virgin London Marahthon for Elite Women – Blue Start</p> <p><b>09:20</b> The Virgin London Wheelchair Marathon for Men and Women – Blue Start</p> <p><b>09:45</b> The Virgin London Marathon Mass Start – Blue, Red &amp; Green Starts. Elite Men and the UK Athletics and AAA Championships for Men and Women – Blue Start</p>	<p><b>Startzeiten Marathon</b></p> <p><b>09:00</b> Elite-Frauen (Blauer Start)</p> <p><b>09:20</b> Rollstuhl-Fahrer und –Fahrerinnen (Blauer Start)</p> <p><b>09:45 Massen-Start</b> (Blauer, Roter und Grüner Start); Elite-Männer und Teilnehmer/-innen der Britischen Landesmeisterschaften (Blauer Start)</p>
<p><b>The course</b></p>	<p><b>Die Strecke</b></p>

<p>The Blue Start and the Red Start follow different routes for the first three miles, and then converge on a section of dual carriageway. The two routes run alongside each other for the next 800 metres, please do not cross over the central reservation to the other route, both are accurately measured and if you switch from one side to the other you may find you have run a greater distance. The Green Start merges with the Blue route after 1200 metres.</p> <p>Some short sections of the route have traffic running on the opposite side of the road – these are wide main roads, do not cross over these coned sections.</p> <p>At various points of the course, slower runners will be directed to switch from one side of the road to another. This allows batches of spectators and vehicles to escape from the island caused by the route. Please follow the instructions of marshals; the switches do not involve any extra distance for runners.</p> <p>The wheelchair athletes start before the mass race, so some runners will be overtaking the slower wheelchairs during the race. Please give them plenty of room and do not cut across their path. There may also be other runners with disabilities in the race, keep a look out for them, give them space (and your encouragement) as you pass.</p>	<p>Blaue und Rote Strecke verlaufen völlig getrennt für die ersten 5 km, dann treffen sie sich zunächst auf getrennten Fahrbahnen einer 4spurigen Straße. Die Routen bleiben hier weiterhin getrennt für weitere 800 Meter, bitte wechseln sie hier nicht die Straßenseite. Die Strecken sind exakt vermessen, und falls sie die Seite wechseln, laufen sich möglicherweise eine zu lange Distanz. Die Grüne Strecke trifft bereits nach 1200 Metern auf die Blaue.</p> <p>Auf kurzen Strecken-Abschnitten ist die andere Straßenseite für den Verkehr geöffnet. Das sind stets breite Hauptverkehrsstraßen, verlassen Sie nicht den für Läufer abgesperrten Teil der Straße.</p> <p>An einigen Streckenpunkten werden langsamere Läufer gebeten, von einer Straßenseite auf die andere zu wechseln. Dadurch wird es Gruppen von Zuschauern und einzelnen Fahrzeugen ermöglicht, aus Sackgassen heraus auf die andere Seite der Strecke zu wechseln. Bitte folgen Sie den Hinweisen der Helfer; durch den Seitenwechsel werden für die Läufer keine Umwege nötig.</p> <p>Die Rollstuhlfahrer starten 25 Minuten vor dem Hauptfeld; manche Läufer werden die langsameren Rollis überholen müssen. Bitte geben Sie ihnen genug Platz und schneiden Sie ihnen nicht den Weg ab. Achten Sie bitte auch auf andere behinderte Läufer, lassen Sie ihnen den nötigen Raum und zeigen Sie ihnen Ihre Unterstützung, indem Sie sie anfeuern.</p>
<p><b>The Thin Blue Line</b></p> <p>A broken blue Line painted on the road indicates the shortest route and represents the exact and correct measured distance. Elite runners and faster runners follow this line closely; slower runners will find it less important to do so. Our agreement with the Highways Department in each of the Boroughs through which the race passes is that this line must be removed from the highway before the roads can reopen. The line will be removed by crews who follow the last runners. If the line is being removed around you, this is a clear indication that you no longer have priority on the highway and you must move onto the pavement.</p>	<p><b>Die Blaue Linie</b></p> <p>Eine unterbrochene Blaue Linie auf der Straße markiert die kürzeste Strecke und steht für die exakt vermessene Distanz von 42,195 km. Elite Läufer und besonders schnelle Teilnehmer folgen dieser Linie möglichst genau; für langsamere sollte sie weniger wichtig sein. Mit der Straßen-Verwaltung haben wir vereinbart, dass die Linie wieder entfernt sein muss, bevor die Straßen wieder für den Verkehr geöffnet werden. Die Linie wird von Teams entfernt, die den letzten Läufern folgen. Wenn Sie feststellen, dass die Linie neben Ihnen entfernt wird, ist das der deutliche Hinweis darauf, dass Sie jetzt keine Vorrechte mehr gegenüber dem Straßenverkehr haben. Sie müssen dann auf dem Bürgersteig Ihren Lauf fortsetzen.</p>
<p><b>Toilets</b></p> <p>In addition to the toilets at the start, there are facilities along the route as follows:</p> <p>Blue route: 600m, 1.25 miles, 2 miles, 4 miles, 6 miles and so on, at approximate 2 mile intervals, up to and including 24 miles.</p> <p>Red route: 1 &amp; 2 miles – then as Blue route</p> <p>Green route: As Blue route, with the exception of 600m, first toilets are at 1.25 miles</p>	<p><b>Toiletten</b></p> <p>Zusätzlich zu den WCs im Startbereich gibt es weitere an der Strecke, und zwar wie folgt:</p> <p>Blaue Strecke: 600m, 2km, 3,2km, 6,4km, 9,6km und so weiter, in Abständen von ca. 3,2km bis km 38,5.</p> <p>Rote Strecke: 1,6km und 3,2km – danach wie Blaue Strecke.</p> <p>Grüne Strecke: Wie Blaue Strecke, mit Ausnahme 600m, erstes WC bei 2km</p>
<p><b>Distance markers and timing clocks</b></p> <p>Each mile and 5km is clearly indicated, and a clock will show the running time, base on the actual Start time (not elapsed time).</p>	<p><b>Km-Markierung und Uhren</b></p> <p>Bei jeder Meile und alle 5km sind große Digital-Uhren, die die Brutto-Zeit anzeigen, außerdem auch bei Halbmarathon. Keine Uhr bei Meile 26.</p>

<p>There is no clock tower at mile 26.</p>	
<p><b>Drinks Stations</b></p> <p>Drinks Stations are situated as follows:</p> <p>Nestlé Pure Life Water is offered at every mile from 3 miles through to 25 miles. Water is in 330ml plastic bottles with a flip-top.</p> <p>Lucozade Sport is available at miles 5, 10, 15, 19 and 23. It is offered in 330ml bottles with the top removed.</p> <p>Please discard your bottles to the side of the road – do not drop them on the road in front of you where they can be hazardous to runners behind you.</p> <p>A Drinks Station requires an adequate stretch of straight road to be set out effectively, so not all stations are immediately adjacent to mile markers. Each station will be clearly signed. Wherever possible, drinks will be offered from both sides of the road. Do not rush for the first table; tables are spaced over approximately 80 metres on each side and supplies distributed evenly. Before you veer off to the side, remember there are runners behind you!</p>	<p><b>Getränke Stationen</b></p> <p>Es gibt folgende Getränke-Stationen:</p> <p>Nestlé Pure Life Wasser wird gereicht bei jeder einzelnen Meile (alle 1,6km) von Meile 3 bis Meile 25. Das Wasser ist in 330ml-Plastikflaschen, die wiederverschließbar sind.</p> <p>Lucozade Sport (vergleichbar Gatorade) wird gereicht bei Meile 5, 10, 15, 19 und 23 (km 8, 16, 24, 30, 37). Das Getränk ist in 330ml-Plastikflaschen, die bereits aufgeschraubt sind.</p> <p>Bitte entsorgen Sie Ihre Flaschen und Beutel am Straßenrand – lassen Sie sie nicht einfach neben sich mitten auf die Straße fallen, wo Sie für nachfolgende Läufer gefährlich werden können.</p> <p>Getränke-Stationen werden an kurven-freien Stellen aufgebaut, so dass sie nicht immer exakt bei den Meilen-Markierungen sind. Jede Station wird deutlich angekündigt. Wo immer möglich, werden die Stationen auf beiden Straßenseiten aufgebaut. Laufen Sie nicht gleich an den ersten Tisch; die Tische sind über eine Länge von 80 Metern beidseitig aufgebaut und die Vorräte gleichmäßig verteilt. Bevor Sie zur Straßenseite laufen, achten Sie auf Läufer hinter Ihnen!</p> <p><a href="#">Hinweis: Es gibt nur die genannten Getränke, aber an offiziellen Verpflegungs-Stationen nichts zu essen! Zuschauer bieten oft Kekse, Obst, Süßigkeiten usw. an.</a></p>
<p><b>CARBO GEL Stations</b></p> <p>New for the race this year, we have LUCOZADE SPORT CARBO GEL Stations on The Highway at miles 14 and 21 1/2 miles. Please exercise the same care here as you would at the Drinks Stations.</p>	<p><b>Gel Stationen</b></p> <p>Es gibt 2 Stationen, an denen Gel ausgegeben wird (Lucozade Sport Carbo Gel), bei Meile 14 und 21,5 (km 22 und 34).</p>
<p><b>Showers</b></p> <p>Six shower units are placed on the course and are a welcome relief in warm weather. If it is a warm day, please use the shower units to cool down; <b>do not use bottled water from the Drink stations to tip over your head, as this reduces supplies for slower runners at the back of the field.</b></p> <p>Locations of the shower units are Surrey Quays (just before 9 miles), The Highway (13 miles), East Ferry Road (17 miles), West India Dock Road (19 miles), The Highway again (22 miles) and Upper Thames Street (23.5 miles). Units are positioned slightly off of the course so you will need to deviate from the Blue Line to pass through. Signs in advance of each unit showing 'Shower 200m Ahead' will indicate that you are approaching. Obviously the road surface will be wet both under and around the shower unit, so take extra care at these points.</p>	<p><b>Duschen</b></p> <p>Es gibt 4 Duschen auf der Strecke und sie bieten bei hohen Temperaturen eine willkommene Erfrischung. Wenn es ein heißer Tag ist, nutzen Sie bitte diese Duschen, um sich abzukühlen. Schütten Sie nicht Nestlé Pure Life Wasser über Ihren Kopf, sonst könnten die Vorräte für die langsameren Läufer zu knapp werden.</p> <p>Die Duschen stehen in Surrey Quays (kurz vor km 15), The Highway (21 km), East Ferry Road (km 27), West India Dock Road (km 30), nochmal The Highway (35km) und Upper Thames Street (km 38). Die Duschen stehen etwas abseits der Ideallinie, so dass Sie die Blaue Linie verlassen müssen, um durch die Dusche zu laufen. Sie werden mit Schildern 'Shower 200m Ahead' angekündigt. Zwangsläufig wird die Straßenoberfläche im Bereich der Duschen nass sein. Seien Sie hier besonders vorsichtig.</p> <p><a href="#">Im Ziel werden keine Duschen angeboten.</a></p>
<p><b>Spectators</b></p> <p>There is a separate course guide for spectators also on our website. If you have friends and family coming to support you along the course make sure they have read these pages carefully. There are now very few places on the course where there</p>	<p><b>Zuschauer</b></p> <p>Das Magazin (nur an Inländer verschickt) enthält einen Streckenführer für Zuschauer. Wenn Freunde und Verwandte Sie an der Strecke unterstützen wollen, sollten Sie diesen Führer gelesen und dabei haben. Es gibt nur wenige</p>

<p>are not many hundreds of spectators to cheer you on, your friends and relatives are more likely to catch a glimpse of you if they avoid the busy spectator areas of Tower Bridge and the Tower of London and the City Pride Pub on the Isle of Dogs. Cutty Sark, always one the most crowded areas, is currently undergoing refurbishment and building work. We strongly advise spectators to avoid this area.</p>	<p>Stellen an der Strecke, wo nicht viele Hundert Zuschauer am Straßenrand stehen. Ihre Freunde und Verwandten haben bessere Chancen, Sie zu sehen, wenn Sie die besonders überfüllten Streckenpunkte vermeiden, das sind die Tower Bridge, der Tower, der City Pride Pub auf der Isle of Dogs. Cutty Sark, immer einer der vollsten Abschnitte, wird zur Zeit restauriert und ist eine Baustelle. Wir empfehlen Zuschauern dringend, diese Stelle zu meiden.</p> <p><b>Hinweis für INTERAIR-Gäste:</b> Ihre Reiseleiter bieten eine geführte „Fan-Tour“ an.</p>
<p><b>Walking</b></p> <p>At some point, perhaps through tiredness, cramp, blisters etc, you may be forced to walk. If this happens to you, please move over to the side of road furthest from the Blue Line to allow runners to overtake. It is both frustrating and tiring for those who are still able to run to have to dodge around people who are walking. Please show consideration to your fellow competitors and walk at the side of the road. Please endeavour to walk in single file, not in groups, to give more room for faster runners to pass.</p>	<p><b>Gehpausen</b></p> <p>Auch Ihnen kann es passieren, möglicherweise wegen Erschöpfung, Krämpfen, Blasen usw., dass Sie gezwungen sind, Gehpausen einzulegen. Wenn es soweit ist, gehen Sie bitte zum Straßenrand gegenüber der Blauen Linie, um den Läufern das Überholen zu erleichtern. Es ist frustrierend und ermüdend für andere, die noch laufen können, wenn Sie ständig um langsamere herumkurven müssen. Bitte nehmen Sie Rücksicht und gehen Sie am Rand. Gehen Sie insbesondere nicht nebeneinander.</p>
<p><b>Slow Runners</b></p> <p>Our event only has priority over the roads on the route for the time that it takes a seven hour runner to reach the finish. Therefore, if you are slower than this then you will need to become a 'prudent pedestrian' and move onto the pavement. Before the roads reopen they have to be cleaned and made safe from bottles and other debris, and the Blue Line removed. If this activity is happening around you then you must move onto the pavement. Our marshals and Drink Stations will still be in place to assist you, but the Police will encourage you onto the pavement. Please follow their instructions.</p>	<p><b>Langsame Läufer</b></p> <p>Der Marathon hat nur solange Vorrang vor dem Straßenverkehr, wie ein 7-Stunden-Läufer auf der Strecke braucht. Wenn Sie also langsamer sind, werden Sie irgendwann zum ‚normalen Fußgänger‘ werden müssen, d.h. auf dem Bürgersteig laufen. Bevor die Straßen wieder geöffnet werden, erfolgt eine Reinigung und der Müll wird beseitigt sowie die Blaue Linie entfernt. Wenn das in Ihrer Nähe passiert, müssen Sie auf den Bürgersteig wechseln. Die Streckenposten und die Getränke-Stationen sind weiterhin besetzt, aber die Polizei wird die Läufer auf den Bürgersteig bitten. Bitte folgen Sie den Anweisungen.</p>
<p><b>Dropping out</b></p> <p>There are two sweep up coaches which follow the tail enders around the course. If you have to drop out, you should make your way to the nearest St John Ambulance First Aid Point, give them your running number and then wait for the sweep up coach to stop and pick you up. There are St John Ambulance personnel on each coach and your details will be transmitted to the St John Ambulance Information Point at the Finish. You will be dropped off at the Finish and if you do not require further treatment you will be able to retrieve your belongings and make your way home.</p> <p>The other alternative is to make your own way back to the Finish to collect your belongings. London Underground, the Docklands Light Railway and London Buses will honour your running number as a free pass to enable you to get back to the Finish.</p> <p>Our marshals at all the Underground and DLR stations on the route will be able to direct you and give you printed instructions on how to get back to the Finish. They will also remove your IPICO Sports Tag from your running shoe and put a cross through your running number, so that we know that you have been accounted for. You should</p>	<p><b>Aufgeben</b></p> <p>Es gibt 2 Besenwagen (Busse), die den letzten Läufern folgen. Wenn Sie aufgeben müssen, gehen Sie weiter bis zur nächsten Erste-Hilfe-Station der St John Ambulance, nennen Sie Ihre Startnummer und warten Sie auf den Besenwagen, der Sie mitnehmen wird. Es gibt med. Helfer in jedem Besenwagen und Ihre Daten werden weitergegeben an die zentrale Erste-Hilfe-Station im Ziel. Sie werden zum Ziel gefahren, und falls Sie keine weitere Hilfe benötigen, können Sie Ihren Kleiderbeutel abholen und das Gelände verlassen.</p> <p>Die andere Möglichkeit ist, dass Sie auf eigene Faust versuchen, zum Ziel zu kommen, um Ihren Kleiderbeutel abzuholen. Die U-Bahn, die DLR und die Omnibusse gewähren allen Marathon-Teilnehmern freie Fahrt zurück zum Ziel. Helfer an allen U-Bahn- und DLR-Stationen entlang der Marathonstrecke können Ihnen helfen und haben auch Flyer mit Erläuterungen, wie Sie zum Ziel kommen können.</p> <p>Die Helfer werden Ihnen den IPICO Sports Tag abnehmen und Ihre Startnummer durchstreichen, so dass Sie endgültig aus dem Rennen sind. Sie sollten zur Embankment Station fahren, wo weitere Helfer Ihnen den Weg zum Ziel in der Straße The Mall zeigen. Dort erhalten Sie Ihren Kleiderbeutel.</p>

<p>head for Embankment Station where our marshals will direct you back to the Finish Area in The Mall to collect your belongings.</p> <p>London Underground and Docklands Light Railway (DLR) are offering free travel to all runners until 5:00pm on Marathon Day. Friends and Family will need to purchase tickets as normal.</p>	<p>U-Bahn und Dockland Light Railway (DLR) gewähren allen Läufern kostenlose Beförderung bis 17:00 Uhr am Marathon-Tag. Zuschauer und Begleiter müssen gültige Tickets kaufen.</p>
<p><b>The Finish</b></p> <p>The Royal Parks Agency has allowed us to use Horseguard Parade, Horseguards Road and St James's Park itself as a Runners' Meet and Greet Area and the map on pages 116 and 117 shows the layout of facilities. We are grateful for the Royal Parks Agency for their assistance and would ask that you show your appreciation by treating the area with the respect it deserves and not littering the Park and surrounding areas.</p>	<p><b>Im Ziel</b></p> <p>Die Verwaltung der Königlichen Parkanlagen hat die Erlaubnis erteilt, die Horseguard Parade, die Horseguard Road und den St James Park als Treffpunkt für Läufer und Zuschauer zu nutzen. Die Karte in den Official Final Instructions gibt einen Überblick des Zielbereiches. Wir bedanken uns bei der Parkverwaltung für die Unterstützung und bitten Sie, in den Anlagen keinerlei Müll zu hinterlassen und sich der Würde des Ortes entsprechend zu verhalten.</p>
<p><b>The Finish Line</b></p> <p>The Finish Line is in The Mall. As you cross the Finish Line, try to keep moving. If you become distressed our medical staff and St John Ambulance will be on hand to care for you. Please make sure not to obscure your running number with your arms, otherwise we will not be able to identify you for the Finish Line photographs. Only participants who finish inside 8 hours (by 6pm real time) will receive a finish time and a medal from our Finish Line team on the day.</p>	<p><b>Das Ziel</b></p> <p>Der Zieleinlauf befindet sich in der Straße The Mall, die vom Buckingham Palast zum Trafalgar Square führt. Versuchen Sie hinter der Ziellinie ohne Pause weiterzugehen. Falls es Ihnen nicht gut geht, ist unser med. Personal und die Helfer der St John Ambulance sofort bereit, Ihnen zu helfen. Achten Sie beim Zieleinlauf darauf, nicht Ihre Startnummer zu verdecken, sonst kann Ihr Zielfoto nicht zugeordnet werden. Offizieller Zielschluss ist nach 8:15 Stunden brutto (d.h. 18 Uhr). Alle, die bis dahin das Ziel erreichen, kommen in die Ergebnisliste und erhalten Ihre Medaille.  <a href="#">Dieses Limit wird aber nicht so wörtlich genommen. 2010 wurde der letzte Läufer mit 9:34 Stunden netto registriert.</a></p>
<p><b>Secure Finish</b></p> <p>The Finish area is an 800m long secure area with no public access. Once across the line you will be 'processed' through the system. First your IPICO Sports Tag will be removed from your shoes. Then you will receive a medal. Then you will be offered a goody bag which contains Nestlé Pure Life Water, Lucozade Sport, a foil blanket, food items and your finisher t-shirt.</p>	<p><b>Sicherheit im Ziel</b></p> <p>Hinter der Ziellinie beginnt ein 800m langer Sicherheitsbereich, der für die Öffentlichkeit gesperrt ist. Läufer, die das Ziel erreicht haben, werden von den Helfern durch diese Zone geleitet. Zunächst wird der IPICO Sports Tag von Ihrem Schuh entfernt. Dann erhalten Sie Ihre Medaille. Dann erhalten Sie ein 'Goodie Bag', eine Plastiktüte, in der Ihr Finisher T-Shirt ist, die Kälteschutzfolie, sowie Getränke und ein Imbiß.</p>
<p><b>The Finish Area</b></p> <p>You should aim to retrieve your own belongings from the Baggage lorries as quickly as possible. Follow the signs, lookout for the colour of your start and collect your baggage from the lorry with your running number range displayed on it. Then move away from the baggage vehicles area and put on some warm clothing. If the weather is poor there are two covered changing areas available, both of these are outside the secure Finish area please refer to the Finish Area map in our spectators guide on our website.</p>	<p><b>Der Bereich hinter dem Ziel</b></p> <p>Sie sollten versuchen, so schnell wie möglich Ihren Kleiderbeutel abzuholen. Folgen Sie den Hinweisschildern, achten Sie auf die farblichen Markierungen (entsprechend der Farbe Ihres Startblocks) und suchen Sie den LKW passend zu Ihrer Startnummer. Wenn Sie Ihren Kleiderbeutel empfangen haben, gehen Sie weiter und ziehen Sie dann warme Kleidung an. Falls das Wetter schlecht ist, stehen zwei überdachte Umkleide-Räumlichkeiten zur Verfügung. Diese sind außerhalb der Sicherheitszone. Siehe Karte auf der offiziellen website.</p>
<p><b>Runner Meet and Greet</b></p> <p>The runner meet and greet area can be very busy, so please take note of the following advice. There</p>	<p><b>Treffpunkt</b></p> <p>Der als Treffpunkt vorgesehene Bereich kann ausgesprochen voll werden, deshalb beachten Sie</p>

So please take note of the following advice: there will be meeting points in Horse Guards Road and Horse Guards Parade with areas marked by letters of the alphabet – meet at your family initial or at another pre-arranged letter.

**Overseas runners** have their own dedicated repatriation area in The Mall, close to Admiralty Arch.

Please ask your friends and relatives to meet you at one of these meeting points and ask them NOT to congregate around the exit from the secure area. This causes massive congestion for exiting runners as well as health and safety issues for the large numbers of people in this area. Both the police and our security personnel are under instructions not to allow people to congregate here and to move them along.

Please make your arrangements to meet friends and relatives carefully – a little forward planning will prove extremely worthwhile. We strongly suggest that you have a contact telephone number to relay messages, a third party who will be at home and will be able to take calls and pass messages between you, should your plans go awry. Please ask any friends or relatives to bring the Finish Map with them.

**In the unlikely event of the Finish Area becoming unavailable as a result of a serious incident on race day or the race being stopped for some other reason, you are advised to agree an alternative meeting place (our suggestion is not within a mile of the Finish Area) with friends and relatives. This will ensure you have a predetermined place to meet which will be more accessible.**

Heavy mobile phone traffic on all networks mean you may find it impossible to get a signal in and around the Finish Area. Therefore, do not rely on mobile phones as your only means of communication.

Remember you will most likely be tired and weary, as well as proud of your achievement, and meeting with your friends and relatives after the event will be difficult among perhaps 100,000 other runners and relatives if you haven't made simple arrangements.

Remember that 50% of runners finish in four hours plus. You are more likely to run slower than faster than your predicted time. After crossing the Finish Line it will take a minimum of 15 minutes and closer to 30-40 minutes to reach the runner meet and greet area. Remember to build these factors into your arrangements for meeting friends and relatives.

Also on Horseguards Parade there will be a St John Ambulance Station and our Information Point, as well as toilets and payphones. We are very limited in terms of space in this area and would ask that once you have been reunited with your friends and relatives, you move off to allow access to runners behind you.

ausgesprochen von werden, deshalb beachten Sie bitte unbedingt folgende Hinweise. Es sind Treffpunkte eingerichtet in der Horse Guards Parade und der Horse Guards Road. Dort stehen Schilder mit Buchstaben in alphabetischer Reihenfolge. Treffen Sie sich mit Freunden und Verwandten entsprechend Ihrem Familiennamen oder einem verabredeten Buchstaben.

**Für ausländische Teilnehmer** ist ein separater Treffpunkt auf der Straße The Mall eingerichtet, direkt vor dem Admiralty Arch.

**Hinweis für InterAir-Gäste:** Ihr Treffpunkt ist auf der linken Straßenseite der Mall und am großen InterAir-Banner leicht zu erkennen. Ihr Reiseleiter-Team begrüßt Sie mit einer wohl-verdienten Dose Bier!

Bitte verabreden Sie mit Freunden und Verwandten, an den vorgesehenen Treffpunkten zu warten und bitten Sie sie, NICHT am Ausgang der Sicherheitszone auf Läufer zu warten! Das würde erhebliche Staus und Sicherheitsprobleme verursachen! Polizei und Sicherheitspersonal sind angewiesen, diesen Bereich unter allen Umständen freizuhalten.

Bitte verabreden Sie Ort und Zeit des Treffpunkts möglichst genau. Etwas Planung macht sich wirklich bezahlt. Bitte sie eine dritte Person, zu Hause am Telefon bereit zu sein und ggf. Nachrichten weiterzugeben. Ihre Begleiter sollten das Marathon-Magazin dabei haben.

**Für den unwahrscheinlichen Fall, dass der Zielbereich wegen eines ernsthaften Zwischenfalls geschlossen werden oder der Marathon insgesamt abgebrochen werden muss, empfehlen wir Ihnen, mit Ihren Freunden und Verwandten einen alternativen Treffpunkt zu verabreden (vorzugsweise mindestens 2km vom Ziel entfernt).**

Wegen des hohen Mobilfunk-Aufkommens im Zielgebiet müssen Sie damit rechnen, dass Ihr Handy keinen Empfang hat. Verlassen Sie sich deshalb nicht auf Ihr Handy als einziges Kommunikationsmittel.

Denken Sie daran, dass Sie wahrscheinlich müde und erschöpft sein werden - wenn auch sicher stolz auf das Erreichte – und Ihre Freunde und Verwandten zu finden wird nicht einfach sein, wenn Sie nicht genaue Absprachen getroffen haben; schließlich sind etwa 100.000 Menschen im Zielbereich unterwegs.

Denken Sie daran, dass 50% aller Läufer nach mehr als 4 Stunden das Ziel erreichen. Sie werden wahrscheinlich eher langsamer sein als geplant. Nach Überschreiten der Ziellinie brauchen Sie zudem mindestens 15 Minuten, evtl. bis zu 40 Minuten, um den Treffpunkt-Bereich zu erreichen. Berücksichtigen Sie diesen Zeitbedarf, wenn Sie sich mit Freunden und Verwandten verabreden.

Auch auf der Horseguards Parade gibt es eine Erste-Hilfe-Station der St John Ambulance und einen Informations-Stand, ebenso Toiletten und Telefone. Die Treffpunkte werden wahrscheinlich ständig überfüllt sein und es rücken stets weitere Läufer nach, deshalb bitten wir Sie, den Bereich zu verlassen, sobald Sie Freunde und Verwandte

<p><b>Other Points to remember</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tell friends and relatives your running number. It is the easiest way for our information point to identify you on our database.</li> <li>• There will be a PA System in operation throughout the day at the Finish; this is only for the official race commentary and emergency announcements, NOT for runners seeking lost friends or family.</li> <li>• Running for a charity that has a reception afterwards? Find out where it is and how to get there in advance.</li> <li>• Need to return to your coach for the journey home? Find out where it will be parked and how to get there before the race starts.</li> </ul> <p>Arranging to meet your friends and relatives "at the finish" is simply not adequate and will only lead to distress and frustration on both sides. Following the instructions above will help you to avoid this situation.</p>	<p>verlassen, sobald Sie Freunde und Verwandte gefunden haben.</p> <p><b>Woran Sie noch denken sollten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geben Sie Freunden und Verwandten Ihre Startnummer bekannt. Das ist für unsere Helfer die beste Möglichkeit, Sie in unserer Datenbank zu finden.</li> <li>• Das Lautsprechersystem steht ausschließlich für den offiziellen Kommentator und für Notfälle zur Verfügung, NICHT für Läufer, die Ihre Familienangehörigen suchen.</li> <li>• Sie laufen für eine Charity, die nach dem Rennen eine Party ausrichtet? Finden Sie rechtzeitig heraus, wann und wo sie stattfindet.</li> <li>• Sie müssen nach dem Marathon zu Ihrem Bus zurück? Erkundigen Sie sich rechtzeitig, wo er wartet und wie man dorthin kommt.</li> </ul> <p>Sich nach dem Motto „wir treffen uns im Ziel“ zu verabreden, ist schlicht und einfach unzureichend und wird zu Stress und Sorgen auf beiden Seiten führen. Bitte nehmen Sie obige Hinweise ernst und handeln Sie danach.</p>
<p><b>Heading Home</b></p> <p>Remember, DLR and London Underground will allow free travel up to 5pm on their entire network system to RUNNERS ONLY. Friends, relatives and spectators will need to purchase tickets as normal.</p>	<p><b>Heimreise</b></p> <p>U-Bahn und DLR gewähren allen Marathon-Teilnehmern freie Fahrt bis 17 Uhr im gesamten Streckennetz. Freunde, Verwandte und Zuschauer müssen ein normales Ticket erwerben.</p>
<p>Official publication 2011 ã <a href="http://www.london-marathon.co.uk">www.london-marathon.co.uk</a></p>	<p>Deutsche Übersetzung <a href="http://www.london-marathon.de">www.london-marathon.de</a> (Ergänzungen in blauer Schrift)</p>
<p><b>Der folgende Text steht nicht im Marathon Magazin, sondern ist der offiziellen homepage entnommen.</b></p>	
<p><b>official photographs</b></p> <p>At a number of different points along the course, photographers from Marathonfoto will be taking shots of you as you work your way through the 26.2 miles. If you see them remember to smile, however you may be feeling! This is especially important as you go over the finish line.</p> <p>Within days, photographs can be viewed and purchased from the totally secure website <a href="http://www.marathonfoto.com">www.marathonfoto.com</a></p> <p>A 3-6 weeks after the race you will be sent your pictures on approval, with an envelope for the return of those you don't want. Just complete the form, enclose your payment and you keep the ones you want.</p> <p>You'll also be able to order photo-frames, official certificates and many more souvenirs of the day.</p>	<p><b>Persönliche Fotos</b></p> <p>An mehreren Stellen unterwegs werden Sie von professionellen Fotografen der Firma <a href="http://marathonfoto.com">marathonfoto.com</a> fotografiert. Wenn Sie die Kameras sehen, heißt es: Bitte lächeln, egal in welchem Zustand Sie sind! Sie werden auch nach dem Zieleinlauf portraitiert.</p> <p>Nach wenigen Tagen können Sie die Fotos im Internet ansehen und auch direkt online bestellen. <a href="http://www.marathonfoto.com">www.marathonfoto.com</a></p> <p>3-6 Wochen nach dem Marathon erhalten Sie per Post kleine Probe-Bilder mit Bestellformular.</p> <p>Das Angebot umfasst auch Bilderrahmen, Urkunden und verschiedene Marathon-Souvenirs.</p> <p><b>Hinweis für InterAir-Gäste:</b> Ihre Reiseleiter machen Fotos von Ihnen am Start, auf der Strecke und nach dem Zieleinlauf. Diese Bilder werden bei <a href="http://www.interAir.de">www.interAir.de</a> veröffentlicht und sind zu Selbstkosten bei InterAir zu beziehen.</p>

<h2>mile markers</h2> <p>Every mile is marked by a huge arch across the road. You will definitely not be able to miss them. At each mile marker there will be a clock giving the time elapsed since the start.</p> <p>Kilometres are marked at 5km intervals.</p>	<h2>Distanz-Markierungen</h2> <p>Jede einzelne Meile (1 Meile = 1,609 km) ist mit einem großen Bogen quer über der Straße markiert. Sie werden sie nicht übersehen können. Bei jeder Meile ist auch eine Digital-Uhr, die natürlich die Brutto-Zeit anzeigt, da sie beim Startschuss ausgelöst wird.</p> <p>Weitere Markierungen (nur halbe Bögen an der Straßenseite) sind alle 5 Kilometer sowie bei Halbmarathon, ebenfalls stets mit Digitaluhren.</p>
<h2>pasta party</h2> <p>A great value Pasta meal deal – Pasta with a choice of Sauce, bread, Nestlé Water, Desert and tea or coffee. All for the incredible price £5 a head. The area fills a large part of the exhibition hall and is furnished with park picnic style seating to enable runners to meet fellows competitors in a communal dining experience. There is also a large stage area (see exhibition stage timetable) where Adidas will be running their seminar programme and many other interesting presentations and multimedia activities will be taking place.</p> <p>So come along and have a great value meal.</p> <p>This great deal is possible because of the generous support of our Pasta Party Sponsors.</p>	<h2>Pasta Party</h2> <p>Auf der Marathon-Messe gibt es ein preisgünstiges Nudelgericht, mit Sauce nach Wahl, Brot, Nestlé Wasser, Dessert und Tee oder Kaffee. Das alles für den günstigen Preis von 7 Pfund (8 Euro) pro Person. Ein großer Abschnitt der Messehalle ist dafür reserviert und großzügig möbliert. Für Ihre Unterhaltung ist mit einem Bühnen-Programm gesorgt. Adidas führt Seminare durch und weitere interessante Präsentationen und multimediale Vorführungen finden statt (Programm auf der website der Marathon-Messe).</p> <p>Schauen Sie vorbei und lassen Sie es sich schmecken.</p> <p>Dieses einmalig günstige Angebot wird durch unsere Pasta Party Sponsoren ermöglicht.</p>
<h2>church service</h2> <p>The Virgin London Marathon Church Service will be held on Saturday April 16th 2011 at 6pm at All Hallows by the Tower (opposite the Tower Of London – City side).</p> <p>This hour-long free service will be conducted by the Rev. David Driscoll. All runners, families and friends are welcome.</p>	<h2>Gottesdienst</h2> <p>Der Gottesdienst für Marathon-Läufer findet statt am Samstag, 16.04.2011 um 18.00 Uhr in der Kirche "All Hallows". Die Kirche befindet sich gegenüber dem Tower auf der Seite zur City.</p> <p>Diese einstündige Messe wird gehalten von Reverend David Driscoll. Alle Läufer, ihre Familien und Freunde sind herzlich willkommen.</p>
<h2>BBC coverage</h2> <p>BBC ONE will cover the event live and there will be highlights of the day on BBC later in the evening. Exact timings will be confirmed later.</p> <p>BBC Radio Five Live will check in on runners regularly and there are results and reports at <a href="http://www.bbc.co.uk/marathon">www.bbc.co.uk/marathon</a> and <a href="http://www.bbc.co.uk/london/sport/marathon/">http://www.bbc.co.uk/london/sport/marathon/</a> will take you to the BBC London marathon page.</p>	<h2>TV Übertragungszeiten</h2> <p>BBC ONE überträgt live bis ca. 13.00 Uhr. BBC TWO zeigt gegen ca. 18.30 Uhr eine einstündige Zusammenfassung.</p> <p>Im Radio gibt es Live-Einblicke auf BBC Radio Five (<a href="#">ist daheim auch per Internet zu hören</a>).</p> <p>Im Internet hat die BBC eine Sonderseite zum London-Marathon: <a href="http://www.bbc.co.uk/london/sport/marathon/">http://www.bbc.co.uk/london/sport/marathon/</a></p> <p><a href="#">Eurosport berichtet wahrscheinlich live am Sonntagmorgen.</a></p>
<h2>results</h2> <p>Results will be online on Sunday 17th April and adjusted results, based on chip times, a few days later.</p>	<h2>Ergebnislisten</h2> <p>Die Ergebnisse werden noch am Sonntag, 17.04.2011, im Internet veröffentlicht. <a href="http://results-2011.london-marathon.co.uk/">http://results-2011.london-marathon.co.uk/</a></p>
<h2>race day etiquette</h2>	<h2>Marathon Krigger</h2>

## Race day etiquette: before

Make sure you pin your race number on as directed using the pins provided in the bag that you collect at registration. Don't fold your race number in any way

At the start you'll see a number of baggage trucks where you can leave your bag. Use the kit bag that you were given at registration and attach the small sticky number to it. This corresponds to your race number.

Always listen out to any announcements from the race organiser. Some things may change on the day and this is the only way they can communicate it to you.

Try and plan your visits to the toilets carefully. Near to start time there are likely to be big queues, so the sooner you act the better!

When you're warming up always consider others. Hundreds of people stretching and running in all directions beforehand can be potentially hazardous so choose your area carefully and watch out for others.

At the start area line up in accordance with your expected finish time. Distinct areas for certain times such as sub 3.30, 4hrs to 4.30 etc will be marked. It will make everyone's life easier if you stick with this. There's nothing more frustrating for the quicker runners to be dodging people at the start and nothing more demoralising for the slower runners than being overtaken by hundreds of quicker runners! If in doubt go towards the back. It's much more fun overtaking than being overtaken!

## race day etiquette: during

Don't allow friends who aren't registered in the event to run alongside you. Not only is it unfair on those who have paid to enter.

Be careful about taking food and drink from friends during races. Although it is generally ok, in some races this is not permitted, so exercise caution.

If there are a few of you running together be aware of those behind you who might be trying to get past. Don't line up across the width of the road, try and be in single file as much as possible. This is also true for those who are walking. If you hear someone trying to get past move across as soon as you can and let them go.

Don't suddenly stop in the middle of the race. If you feel you need to tighten your shoelaces, or you've a stone in your shoe, move across to the side of the road first and take whatever action is needed. Chaos will result if you suddenly stop without warning!

Drinks stations are often the place where most damage can be done. Don't suddenly veer across

## Marathon-Knigge: Vor dem Start

Befestigen Sie Ihre Startnummer auf der Brust, ohne sie in irgendeiner Form zu verkleinern. Knicken Sie nicht Teile davon ab.

Im Startgelände finde Sie eine große Zahl von LKWs, bei denen Sie Ihren Kleiderbeutel abgeben können. Benutzen Sie ausschließlich den offiziellen Kleiderbeutel und bringen Sie den Aufkleber mit Ihrer Startnummer an der markierten Stelle des Kleiderbeutels an. [\(das hatten wir jetzt schon mehrfach ...\)](#)

Achten Sie auf die Lautsprecherdurchsagen. Es kann erforderlich, dass im letzten Moment noch organisatorische Änderungen nötig werden.

Versuchen Sie, den Zeitpunkt Ihres Toilettengangs sorgfältig zu planen. Je später Sie gehen, desto länger sind die Schlangen. "The sooner you act the better." [\(Das muss man nicht übersetzen ...\)](#)

Bitte nehmen Sie beim Warmlaufen Rücksicht auf die anderen Teilnehmer. Hunderte von LäuferInnen werden ihre Dehnübungen absolvieren. Wenn dann andere in alle möglichen Richtungen hin und her laufen, passieren leicht Unfälle in letzter Minute. Seien Sie bitte aufmerksam.

Wählen Sie Ihre Startbox entsprechend Ihrer erwarteten Laufzeit. Die Boxen sind nummeriert. Sie finden die Nummer Ihrer Box auf Ihrer Startnummer. Es gibt für die schnelleren Läufer am Start nichts Frustrierenderes, als auf andere aufzulaufen; und die langsameren sind entmutigt, wenn Hunderte sie überholen. Im Zweifel ordnen Sie sich bitte weiter hinten ein. Es macht mehr Spaß zu überholen, als überholt zu werden.

## Marathon-Knigge: Im Rennen

Bitte halten Sie Freunde davon ab, Sie ohne Startnummer auf der Strecke zu begleiten. Es ist nicht zuletzt unfair gegenüber denjenigen, die für Ihren Start bezahlt haben.

Falls Sie in einer Gruppe gemeinsam laufen möchten, denken Sie daran, dass andere vielleicht überholen möchten. Nehmen Sie nicht die ganze Breite der Straße ein. Laufen Sie so oft wie möglich hintereinander. Gleiches gilt für alle, die eine Gehpause machen. Wenn Sie bemerken, dass jemand überholen möchte, machen Sie so bald wie möglich Platz für Ihre Mitläufer.

Bleiben Sie insbesondere nicht plötzlich im Rennen stehen. Wenn Sie Ihre Schuhe schnüren müssen, oder einen Stein im Schuh entfernen, bewegen Sie sich zuerst ganz allmählich zum Straßenrand, bevor Sie anhalten. Mit einem plötzlichen Halt ohne Vorwarnung werden Sie ein Chaos auf der Strecke verursachen!

Die Getränkestationen sind oftmals der Ort, wo die meisten Zusammenstöße passieren. Laufen Sie nicht plötzlich quer über die Straße, um eine Flasche Wasser zu greifen. Bleiben Sie cool und nutzen Sie die hintere Hälfte der Station, die meist viel weniger belagert ist. Nehmen Sie nur soviel Getränke mit, wie Sie tatsächlich trinken können.

in front of another runner to grab a water bottle or food. Take your turn and remember that often the far end of the station will be empty. Don't take more than you need and remember there will probably be plenty of people behind you whose requirements may be greater than yours.

When you run away from a drinks station and don't just drop a water bottle on the floor where it could be tripped on by another runner.

If you're in need of a toilet, don't worry there will be plenty along the route. Just remember though not to queue across the road in the way of other runners.

Always take note of instructions given to you by marshals throughout the race. Although you might not always agree with them they are there to help and advise and to look after your safety. Say thanks to them whenever you can. The majority will be volunteers who have given their time for your benefit.

When you overtake someone don't cut straight in front of them. Give it a few meters before you try and take your original line. Similarly make sure you try and let runners past who may be going a bit faster than you. Move over if you have to and let them have the quickest way past.

At the lead into the finish line listen to marshal's instructions carefully.

## race day etiquette: after

When you finish you will be 'funneled' into different channels, where your chip will be removed, and your medal and goody bag handed to you.

When you're given your medal thank those who have given their time to make the day a successful one. A few well-chosen words can make all the difference to those who may have been doing the same job for five hours or more!

As is the case from the start of your day to the end, don't leave any rubbish lying around the finish area. It's always a huge job to get the venue back to its pre-race state and it will be a lot easier if runners take everything home with them.

Gerätek mit, wie Sie tatsächlich trinken können. Hinter Ihnen kommen viele Mitläufer, die möglicherweise die Flüssigkeit noch nötiger haben als Sie.

Werfen Sie die Wasserflasche anschließend nicht einfach mitten auf die Straße, wo Sie für die Nachfolgenden zur Stolperfalle werden kann. Bewegen Sie sich allmählich zum Straßenrand und lassen die Flasche dort in den Rinnstein fallen.

Für den Fall, dass Sie ein menschliches Bedürfnis spüren, ist mit zahlreichen Toilettenhäuschen an der Strecke gesorgt. Falls Sie dennoch anstehen müssen, achten Sie darauf, nicht die Laufstrecke zu blockieren.

Bitte beachten Sie stets die Hinweise der Streckenposten. Selbst wenn Sie für deren Aufforderung kein Verständnis haben sollten - die Streckenposten sind da, um zu helfen und sich um die Sicherheit der Läufer zu kümmern.

Wenn Sie jemanden überholt haben, achten Sie darauf, ihm nicht direkt vor die Füße zu laufen. Gewinnen Sie ein paar Meter Vorsprung, bevor Sie wieder in Ihre Ideallinie einschwenken. Umgekehrt achten Sie bitte darauf, für schnellere Läufer genug Platz zum Überholen zu lassen. Geben Sie schnelleren den kürzeren Weg frei.

Achten Sie beim Zieleinlauf auf die Hinweise der Streckenposten.

## Marathon-Knigge: Im Ziel

Im Ziel werden Sie in verschiedene Einlauf-Kanäle geleitet. Dort wird zunächst der Chip von Ihrem Schuh entfernt, dann erhalten Sie Ihre Medaille und eine Plastiktüte mit diversen Sponsoren-Produkten ([auch das Finisher-Shirt und die Kälteschutzfolie sind da drin](#)).

Wenn Sie diese Dinge entgegennehmen, denken Sie bitte auch daran, sich bei den Helfern zu bedanken, die ihre Zeit opfern, um den Läufern diesen Tag zu ermöglichen. Wie bereits schon während des ganzen Tages, achten Sie bitte auch im Zielgelände darauf, keinen Müll zu hinterlassen. Es ist immer wieder eine Riesenaufgabe, das Zielgelände in seinen Alltagszustand zurückzuverwandeln. Sie erleichtern uns das erheblich, wenn Sie alle Ihre Sachen auch wieder mitnehmen.