



TRIERER STADTLAUF

30. JUNI 2024

RUNNERS HANDBOOK

Liebe Läuferin, lieber Läufer,

wir freuen uns, dass Sie beim diesjährigen 38. Int. Trierer Stadtlauf am Sonntag, 30. Juni, 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.

Wir wünschen viel Spaß und viel Erfolg!



HAFEN TRIER HALBMARATHON 21,1 KM • **ALWITRA 10 KM LAUF** • **SWT FIRMLAUF 5,4 KM**
HERRES PUBLIKUMSLAUF 5,4 KM • **VOLKSFREUND JUGENDLAUF 1,6 KM** • **RTL RADIO BAMBINILAUF 400 M**

ANFAHRT

Mit dem PKW: Die Parkhäuser in der Stadt haben zu den normalen Tarifen geöffnet. Eine Übersicht der Parkhäuser finden Sie auf der Internetseite der SWT Stadtwerke Trier www.swt.de



AUSGABE STARTNUMMERN UND FINISHERSHIRT

Für Meldungen nach dem 20. Juni: nur gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises und Anmeldebestätigung des Laufs im Infozelt hinter der Porta Nigra:

Samstag, 29. Juni 2024 10:00-18:00 Uhr

Sonntag, 30. Juni 2024 ab 07:00 Uhr

STARTNUMMERN

Zum Start sind nur Teilnehmer mit Startnummern des 38. Int. Trierer Stadtlaufs zugelassen. Die Startnummer ist nicht übertragbar. Sie ist gut sichtbar auf der Brust zu tragen. Sie darf nicht verändert werden; insbesondere dürfen die Schriftzüge der Sponsoren nicht verändert, verdeckt oder abgeknickt werden! Dies führt zur Disqualifikation! Wer keine Startnummer trägt, wird ebenfalls nicht gewertet.

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!

ZEITMESSUNG

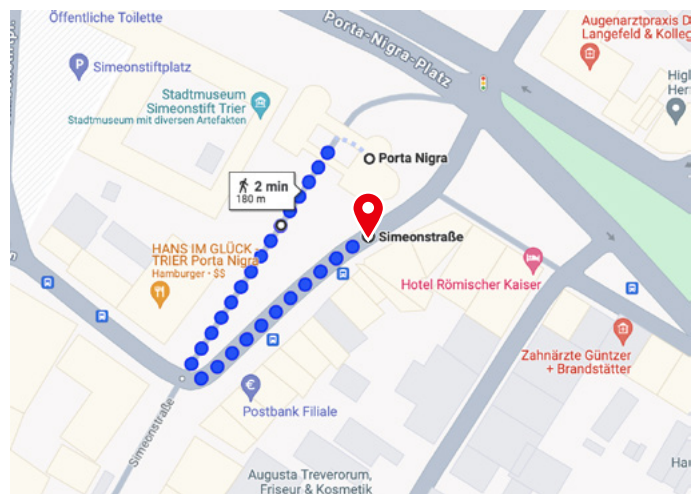
Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich durch chiplauf.de. Der Transponder für die Zeitmessung ist auf der Rückseite der Startnummer angebracht. Die Finisherzeiten des Teilnehmers werden nur gewertet, wenn der Teilnehmer die am Start und im Ziel ausgelegten Matten überquert. Bitte tragen Sie während des gesamten Laufes die Startnummer gut sichtbar auf der Brust.

STARTZEITEN, STARTPUNKTE UND ZUGÄNGE ZUM START

ALWITRA 10 KM LAUF

Start: **08:00 Uhr**

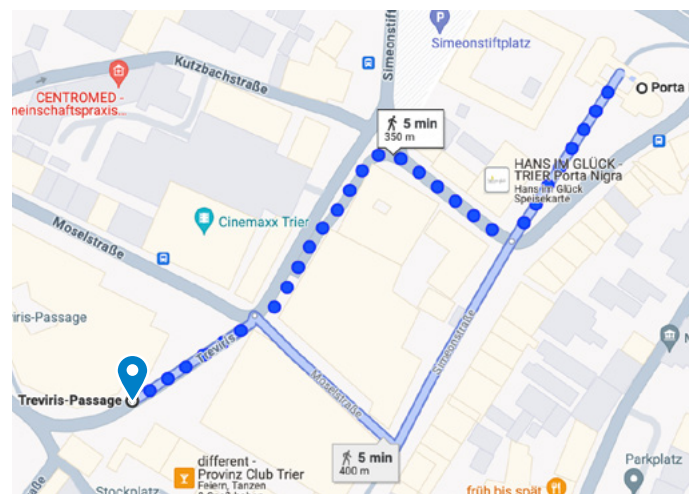
Startort: Simeonstraße neben Porta Nigra



HAFEN TRIER HALBMARATHON 21,1 KM

Start: **08:20 Uhr**

Startort: Treviris Passage



STARTZEITEN, STARTPUNKTE UND ZUGÄNGE ZUM START

VOLKSFREUND JUGENDLAUF 1,6 KM

Start: **09:05 Uhr - Jungen**

09:15 Uhr - Mädchen

Startort: Christoph Straße (Bushaltestelle)



SWT FIRMENLAUF 5,4 KM

HERRES PUBLIKUMLAUF 5,4 KM

Start: **09:55 Uhr**

Startort: Simeonstraße neben Porta Nigra

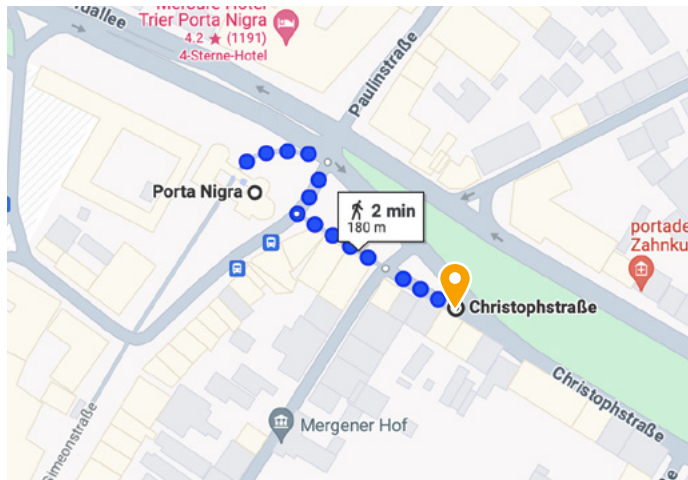


STARTZEITEN, STARTPUNKTE UND ZUGÄNGE ZUM START

RTL RADIO BAMBINILAUF 400 M

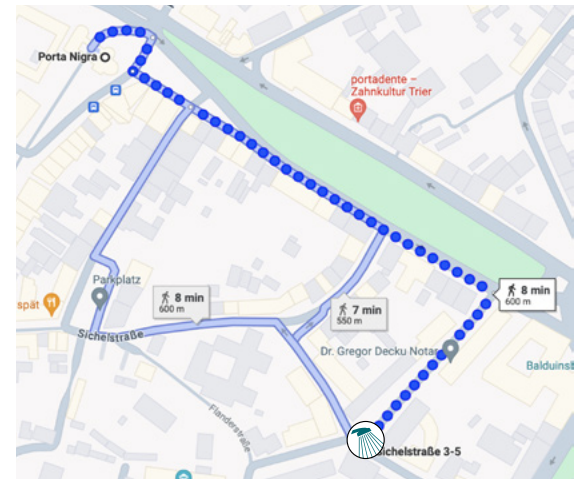
Start: **09:59 Uhr**

Startort: Christoph Straße (Bushaltestelle)



UMKLEIDEN, DUSCHEN, GEPÄCKAUFBEWAHRUNG

Die Umkleiden, Duschen und Gepäckaufbewahrung befinden sich in der Mehrzweckhalle der Gymnasien (AVG & MPG) in der Sichelstraße 4. Diese schließt um 12:30 Uhr.



TOILETTEN

Am Infozelt hinter der Porta Nigra sind mobile Toiletten aufgestellt, die genutzt werden können. **Direkt an den Startpunkten gibt es keine Toiletten! Die öffentliche Toilette an der Porta Nigra ist kostenpflichtig.**

STRECKE

Flacher Rundkurs durch Trier, der im Halbmarathon zweimal durchlaufen werden muss.

Die Läufer und Läuferinnen aller anderen Wettbewerbe haben eine Runde bzw. eine Strecke zurückzulegen. Streckenkarten finden Sie hier auf [GoogleMaps](#)

STRECKENVERSORGUNG

- Halbmarathon: 4 Versorgungspunkte
- 10 km-Lauf: 3 Versorgungspunkte
- 5,4 km Lauf: 1 Versorgungspunkt
- Jugendlauf: 1 Versorgungspunkt

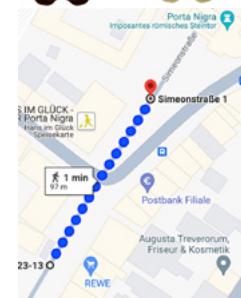
An allen Stationen wird stilles Wasser von Hochwald Sprudel gereicht. In der 2. Runde des Halbmarathons werden zusätzlich Hochwald Cola Mix Orange und Hochwald Iso Sport angeboten. Alle Getränke werden im Becher ausgegeben.

ZIELSCHLUSS

Zielschluss für alle Teilnehmer ist 11:30 Uhr.

VERPFLEGUNG IM ZIEL

Der Verpflegungsbereich nach der Zielmatte befindet sich ca. 200 m weiter auf dem Porta Nigra Vorplatz. Dort gibt es neben Hochwald Naturelle, Hochwald Apfelschorle, Hochwald Cola Mix Orange und Hochwald Iso Sport auch ein isotonisches Getränk von Orthomol-Sport sowie Bitburger 0,0% alkoholfrei der Bitburger Braugruppe. Zusätzlich werden Müsliriegel und Obst gereicht.



MASSAGEN

Die Massage befindet sich in diesem Jahr im Medico des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Trier - Eingang Nordallee in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr. Begrenzte Anzahl an Duschen vorhanden.

MEDAILLENGRAVUR

Die Stadtlauf-Medaillen können direkt vor Ort am Infocelt hinter der Porta Nigra mit dem Namen und der Zielzeit graviert werden. Kinder 5,00 Euro / Erwachsene 10,00 Euro. Bezahlung mit Karte möglich.

ERGEBNISSE IM INTERNET

Die Ergebnisse können nach dem Lauf auf der Internetseite www.triererstadtlauf.de online abgerufen werden.



MUSIK

Entlang der Laufstrecke werden einige Gruppen und DJs für gute Stimmung sorgen.

FOTOSERVICE

Im Zieleinlauf werden Fotografen von www.go4it-foto.de fotografieren. Ein paar Tage nach dem Lauf erhalten Sie eine E-Mail, dass die Fotos online sind und diese käuflich erworben werden können.



Wir danken allen Sponsoren herzlich für Ihre Unterstützung, ohne die der Trierer Stadtlauf 2024 nicht möglich wäre.

