

VERHALTENS KODEX

FAIRNESS UND RESPEKT

Neben den sportlichen Aspekten sollen unsere Veranstaltungen allen Beteiligten Freude und Spass bereiten. Verhalte dich fair und respektvoll gegenüber den anderen Teilnehmer:innen, Volunteers, Zuschauenden und allen weiteren involvierten Personen. Bitte befolge die Teilnahme- und Wettkampfbestimmungen und beachte auch die Bekanntmachungen und Anweisungen des Veranstaltungspersonals.

GESUNDHEIT

Deine Gesundheit ist das wichtigste Gut! Nimm nur an unseren Veranstaltungen teil, wenn du gut vorbereitet und gesund bist. Wenn du dich in den letzten Tagen vor dem Lauf krank und fiebrig fühlst, solltest du auf die Teilnahme verzichten. Falls du dich während dem Lauf nicht wohl fühlst (Stechen in der Brust, schwere Atemnot, Schwindel, Erschöpfung, starke Schmerzen, etc.), solltest du den Lauf unterbrechen und dich beim nächsten Sanitätsposten melden. Nimm vor, während und nach dem Lauf genügend Flüssigkeit zu dir! Personen über 35 Jahren, sowie Läufer:innen mit einer Vorgeschichte von Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankungen oder anderer Risikogruppen wird empfohlen, sich regelmässig ärztlich untersuchen zu lassen.

VORBEREITUNG AUF DEN LAUF

Nimm dir Zeit, dich frühzeitig über die Veranstaltung, die Örtlichkeiten, die Verpflegungs- und Sanitätsposten, den Zeitplan und die Strecke zu orientieren. Alle Informationen und Details sind auf der Veranstaltungs-Website detailliert vorhanden.

START

Nimm dir genügend Zeit für die Anreise, das Umkleiden und das Abholen der Startnummer. Begib dich nur zu der dir vorgegebenen Zeit in den Startbereich.

Am SwissCityMarathon – Lucerne:

Jede:r Teilnehmer:in hat einen eigene Startzeit zugeteilt. Dein Start ist frühestens ab dieser Zeit möglich. Bist du verspätet, so kannst du einfach mit einem hinteren Bereich starten. Möchtest du mit einer Person laufen, die in einem anderen Startslot zugewiesen ist? Kein Problem – begeben euch einfach zusammen in den Startslot mit der späteren Startzeit! Um die Sicherheit aller zu gewährleisten, klettere nicht über Absperrungen und betrete den Startbereich nicht auf unzulässige Weise.

KOPFHÖRER

Von der Verwendung von Kopfhörern wird dringend abgeraten. Solltest du dich dennoch entscheiden, Kopfhörer zu tragen, vergewissere dich bitte, dass du alle Ankündigungen und Signale hören kannst und deine Umgebung, einschliesslich der anderen Teilnehmer:innen, wahrnehmen kannst. Damit trägst du zur Sicherheit aller Läufer:innen bei! Vielen Dank!

MOBILGERÄTE

Es wird dringend davon abgeraten, während der Teilnahme an der Veranstaltung Mobilgeräte für andere Zwecke als der Erfassung deines Laufs zu verwenden.

VERHALTEN WÄHREND DES LAUFS

Laufe nicht in Gruppen von drei oder mehr Personen nebeneinander; breite Gruppen stellen für andere Läufer:innen Hindernisse dar. Kommuniziere beim Überholen anderer Läufer und lasse andere passieren. Bleibe nie abrupt stehen. Falls du deine Schuhbänder schnüren musst, begeben dich bitte an den Rand der Laufstrecke. Sei vorsichtig beim Ausspucken oder Nase putzen, um andere Teilnehmer nicht zu treffen.

VERPFLEGUNGSSTÄNDE

Nimm an den Verpflegungsständen Getränke und Verpflegung von dem am weitesten entfernten Punkt des Tisches um einen Stau zu vermeiden und gehe dabei weiter. Meist hat es mehrere Tische mit Getränken, so dass du nicht beim ersten Tisch anstehen musst.

ABFALL

Bitte werfe deine Abfälle separiert in die bereitgestellten Behälter und werfe es nicht an den Streckenrand oder in fremde Gärten. Damit unterstützt du die Arbeit der Volunteers und hilfst uns, die Strecke und die Umgebung sauber zu halten! Achte bitte darauf, nicht andere Leute zu treffen.

HILFELEISTUNG

Begegnet du einer Läuferin oder einem Läufer mit Problemen, biete Hilfe an und melde den Vorfall dem nächstem Sanitätsposten, einem Volunteer oder alarmiere den Rettungsdienst unter der Rufnummer 144.

MOBILTOILETTEN

Bitte achte auf die Warteschlangen vor den Mobiltoiletten. Stelle dich hinten an und laufe nicht durch eine Schlange. Meist hat es ein wenig weiter noch weitere Toiletten. Verlasse die Toilette so, wie du sie antreffen möchtest. Wildpinkeln ist unanständig und verboten!

VERLORENE GEGENSTÄNDE

Findest du vor, während oder nach dem Lauf irgendeinen Gegenstand, so gib den bitte an einem Infoposten oder dem nächsten Volunteer ab. Fundgegenstände sind nach der Veranstaltung auf unserer Geschäftsstelle abholbar. Alle Gegenstände werden 30 Tage lang aufbewahrt und danach entsorgt, falls sich kein Eigentümer meldet.

DIE WEITERGABE IHRER STARTNUMMER IST EIN RISKANTES GESCHÄFT

Wir wissen, dass immer etwas dazwischen kommen kann, das dir eine Teilnahme am Rennen verhindert. Aber wir müssen unsere Läufer:innen auf der Strecke kennen, um ihnen bei Bedarf gut helfen zu können. Wenn eine andere Person deine Startnummer trägt, erschwert uns das die Hilfeleistung bei einem medizinisches Problem. Auch wissen wir nicht, wer die Angehörigen dieser Person sind, wenn diese nach ihr fragen. Wenn du mit der Startnummer einer anderen Person läufst, kennen wir dich nicht und stellst dich und uns vor Probleme.

Startnummernweitergabe wird mit einer Disqualifizierung geahndet und kann mit der Suspendierung für weitere Veranstaltungen des SwissCityMarathon bestraft werden.

Stand: 01. Februar 2023