



einsteinmarathon

Zugläufer/innenstrategie beim Einstein-Marathon

Aufgrund der zahlreichen Nachfragen sind hier einige Hinweise für die Läufer/innen beim Einstein-Marathon aufgelistet, die helfen sollen, beim Einstein-Marathon schon im Vorfeld eine Orientierung zu bekommen.

Es gilt aber immer zu bedenken, dass auch Zugläufer/innen nicht immer ihren besten Tag haben. Daher kann niemand garantieren, dass das gesteckte Ziel erreicht wird.

1. Zielzeit: Die Zugläufer/innen versuchen, die angegebene Zielzeit zu erlaufen (bzw. wenige Sekunden schneller). Dabei zählt die **Nettolaufzeit der Zugläufer/innen**.
2. Sofern man sich von vorneherein an einer/einem Zugläufer/in orientieren möchte, sollte man **nach ihr/ihm über die Startlinie** gehen, damit die angestrebte Zielzeit mit der/dem Zugläufer/in erreicht wird.
3. Die Zugläufer/innen dienen vor allem als **Orientierung**, in welchem Zeitbereich man sich als Teilnehmer/in derzeit bewegt.
4. Die Zugläufer/innen versuchen ein **gleichmäßiges Tempo** zu laufen. D.h. dass insbesondere beim Marathon möglichst gleichmäßig durchgelaufen wird. Schwankungen bei einzelnen Kilometern können natürlich nicht ausgeschlossen werden.
5. Die Zugläufer/innen **laufen an den Getränke- und Verpflegungsständen durch**, d.h. sie nehmen die Getränke/Verpflegung im Laufen zu sich.
6. Beim Start stehen die Zugläufer/innen mit einer **Zugläuferflagge** oder einem Ballon ausgestattet, am "Beginn" des Blocks der jeweiligen Zielzeit. Sie sind außerdem durch Startnummern gekennzeichnet, auf der die Zielzeit aufgedruckt ist. Dazu sind sie durch eine Zugläuferbekleidung zu erkennen.

Zu guter Letzt: Die Zugläufer/innen des Einstein-Marathons freuen sich, wenn sie möglichst viele Teilnehmer/innen bei guter Laune ins Ziel begleiten dürfen und diese ihre Ziele erreichen - das wichtigste Ziel haben sie in jedem Fall erreicht: Die Teilnahme am Einsteinmarathon!