



Informationen für die Teilnehmer/innen



13. AOK-Firmenlauf im Kreis Unna

Herzlich willkommen zum 13. kreisweiten AOK-Lauf für das Betriebsklima. Damit Sie gut informiert sind, hier die wesentlichen Fakten für den Laufabend. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Team-Captain.

- Programm** Der eigentliche Start zum AOK-Firmenlauf erfolgt um **19:00 Uhr** auf dem Rathausplatz. Vor und nach dem Lauf gibt es von 17:30 bis 22:00 Uhr auf dem Platz ein buntes Programm mit Teamfotos, Warm up, Quiz, Musik, Stimmung und und und.
- Umkleiden** Als Umkleidemöglichkeit steht Ihnen wieder das **Gemeindezentrum St. Katharina** (liegt direkt am Rathausplatz; rechter Hand vom Kirchenportal) zur Verfügung.
- Gepäck** Zur Aufbewahrung des Gepäcks während des Laufes stehen **2 VKU-Gepäckbusse** bereit, und zwar in der Zeit **von 18:00 bis ca. 21:30 Uhr**. Sie finden die Gepäckbusse zwischen dem Post- und dem Rathausgebäude. Die Rückgabe Ihres Gepäcks erfolgt gegen Vorzeigen der Startnummer.
- Toiletten** **2 Toilettenwagen** stehen zentral am Seiteneingang zur Bürgerhalle (Rathausgebäude) für Sie bereit. Darüber hinaus gibt es **weitere Toiletten** in der Bürgerhalle selbst und im Gemeindezentrum St. Katharina.
- Im Freibad Bornekamp (direkt an der Südring-Brücke) stehen für „Notfälle unterwegs“ ebenfalls Toiletten zur Verfügung.
- Erfrischung** Für die Läuferinnen und Läufer gibt es etwa auf halber Strecke (Wellingloh) und im Zielbereich jeweils einen **kostenlosen AOK-Erfrischungsstand**.
- Getränke und Verpflegung** Speisen und Getränke werden vom party-men Catering von 17:30 bis 22:00 Uhr auf dem Rathausplatz angeboten. Was es Leckeres gibt, sehen Sie auf der Rückseite.
- Die Bezahlung erfolgt entweder **bar** oder mit **Wertmarken**, die es nur im Vorverkauf gab. Sofern Sie im Vorfeld über Ihren Team-Captain Wertmarken erhalten haben, können Sie diese für alle Getränke und Speisen einsetzen. Ansonsten wird am Abend bar bezahlt.
- Bitte beachten Sie, dass Sie für die Getränkebecher 1 € Pfand hinterlegen müssen.**
- Spende** Auch in diesem Jahr werden wir wieder je Teilnehmer/in mindestens einen Euro für gemeinnützige Zwecke im Kreis Unna spenden. Die Nachmeldegebühren fließen ebenfalls in den Spendentopf. Die Spendenempfänger werden am Laufabend benannt.
- Gewinnchance** Unter allen Läufer/innen und Walker/innen verlosen wir 15 attraktive Gewinne im Gesamtwert von 2.200 Euro, darunter unter anderem 3 Reisegutscheine im Wert von 500, 300 und 200 Euro - zur Verfügung gestellt von Urlaubsguru.de.



Hardtgerstraße 7-Unna
02303 / 6766690

Tauschen Sie nach dem Lauf Ihre Startnummer gegen ein Paar Laufsocken ein und sichern sich gleichzeitig die Chance auf eins von drei Paar Laufschuhen im Wert von 140 Euro.



Mit freundlicher Unterstützung von und in Kooperation mit





Ihr Partner für kleine und große Events!

Unsere Angebote für den 13. AOK-Firmenlauf

Getränkeangebot	Menge	Preis	Wertmarken
Warsteiner Pils vom Fass	0,3 l	2,60 €	1
Warsteiner alkoholfrei	0,3 l	2,60 €	1
König Ludwig Weizenbier	0,3 l	2,60 €	1
Erdinger Weizenbier alkoholfrei	0,3 l	2,60 €	1
Sekt	0,1 l	2,60 €	1
Mineralwasser	0,3 l	1,30 €	½
Cola, Cola light	0,3 l	2,60 €	1
Fanta, Sprite	0,3 l	2,60 €	1
Apfelschorle	0,3 l	2,60 €	1

Speisenangebot	Preis	Wertmarken
Bratwurst im Brötchen	2,60 €	1
Currywurst	2,60 €	1
Mediterrane Gemüse-Pfanne	5,20 €	2
Tortilla Wrap „greek style“ gefüllter Wrap mit Frischkäse, Salat, Feta und Oliven	2,60 €	1
Tortilla Wrap „tonno style“ gefüllter Wrap mit Frischkäse, Salat, Thunfisch und geriebenem Käse	2,60 €	1
Tortilla Wrap „chicken style“ gefüllter Wrap mit Frischkäse, Salat, und gebratenen Hähnchenstreifen	3,90 €	1 ½
Bunter gemischter Salat „to go“ mit Dressing nach Wahl	3,90 €	1 ½
Bunter gemischter Salat „to go“ mit gebratenen Hähnchenstreifen dazu Dressing nach Wahl	5,20 €	2
Fruchtiger frischer Obstsalat „to go“	3,90 €	1 ½

Die Bezahlung am Laufabend erfolgt entweder **bar** oder mit **Wertmarken**. Am Abend selbst werden keine Wertmarken mehr zum Kauf angeboten. Hier gilt dann der bekannte Spruch: „Nur Bares ist Wahres.“