



LÄUFERINFORMATION
AOK-FIRMENLAUF
UNNA

Herzlich Willkommen beim 14. AOK-Firmenlauf Unna. Sie sind mit Ihrem Team bereit für unsere 5,5 km? Dann ab an die Startlinie! Mit diesen Informationen möchten wir Ihnen im Vorfeld alle Fragen beantworten. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, damit Ihr Lauftag so angenehm wie möglich wird.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team viel Erfolg und noch wichtiger: VIEL SPASS! Denn der steht im Vordergrund!

Ihr upletics-Team und

das Team der AOK NORDWEST

VOR DEM START

Startunterlagen/Nachmeldungen	3
Anreise und Parken.....	4
Gepäckaufbewahrung	5
Umkleide	5
Vorprogramm	5

Der LAUF!

Die Strecke	6
Streckenversorgung	6

NACH DEM LAUF

Zielversorgung	6
After-Run-Party	7
Urkunden	8
Gewinnchance	8
DANKE.....	8

VOR DEM START

STARTUNTERLAGEN/NACHMELDUNGEN

Wann, wie und wo bekomme ich die Startunterlagen?

Die Startunterlagen kann der Team-Captain (oder ein Vertreter ihrer Firma) bereits ab Mittwoch 09.05.2018, in dem bei der Anmeldung angegebenen AOK-Kundencenter in Unna, Bergkamen bzw. Lünen abholen. Es ist auch möglich die Startunterlagen am Veranstaltungstag bei der Startnummernausgabe abzuholen und an sein Team zu verteilen.

Was ist in unserem Teampaket?

- Startnummern für das Team + Sicherheitsnadeln
- AOK-Verlosungskarte
- Informationen für die Teilnehmer/innen

Kann ich noch Teilnehmer nachmelden?

Ab dem 9. Mai 2018 besteht die Möglichkeit im AOK-Kundencenter Unna Ihr Team zu erweitern oder generell noch zu melden. Am Veranstaltungstag steht unser Team auf dem Rathausplatz für Nachmeldungen zur Verfügung. Die Nachmeldegebühr beträgt 2 Euro zuzüglich der regulären Startgebühr von 9 Euro. Alle Entgelte sind in bar zu zahlen.

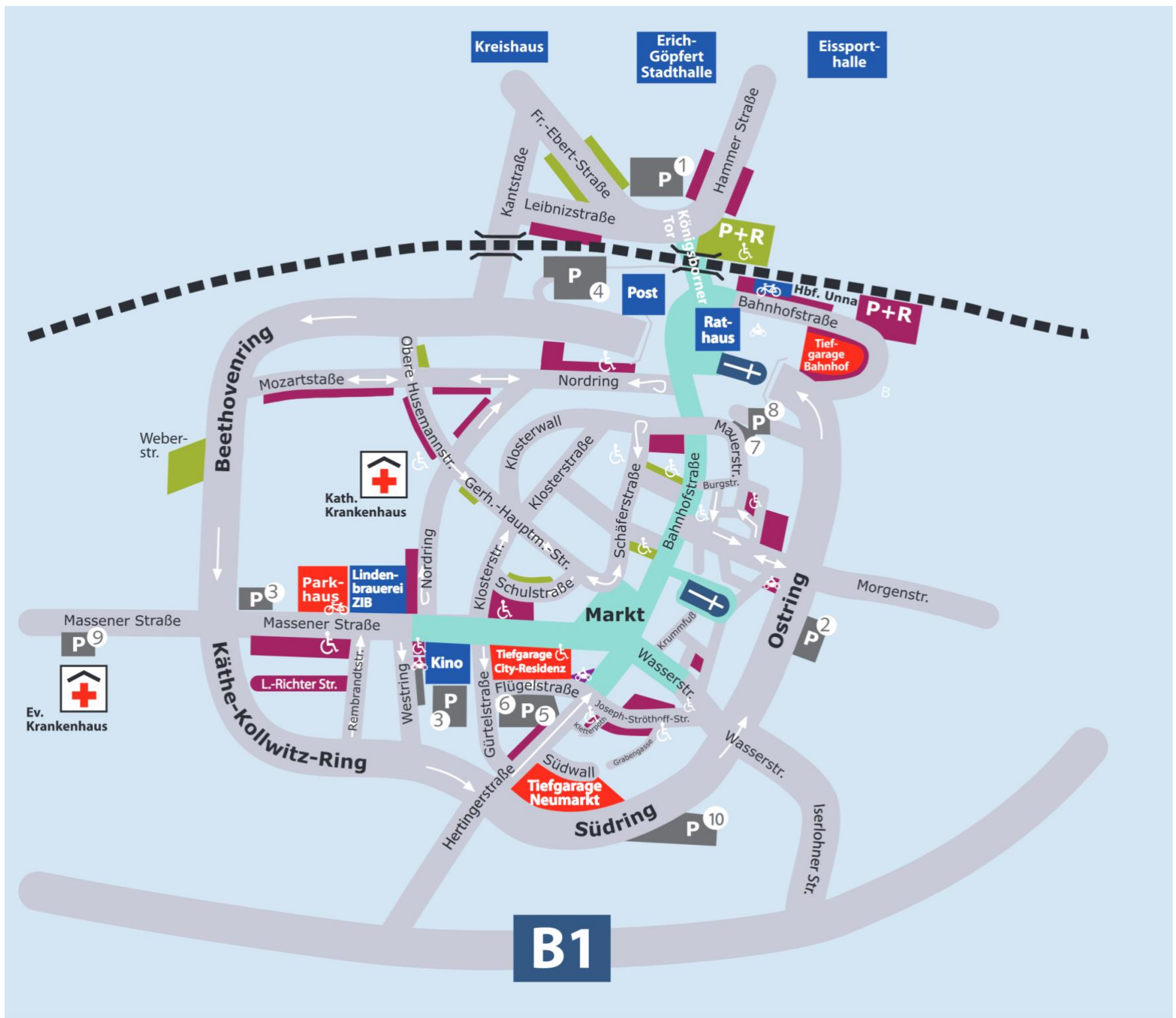
Kann ich Teilnehmer ummelden?

Sie können kostenlos bei der Ausgabe der Startnummern Ummeldungen vornehmen. Sollten Sie nur einen Schreibfehler in einem Namen entdecken, wenden Sie sich bitte bei der Startnummernausgabe an uns. Wir lösen das Problem für Sie!

Ich habe vergessen die Startgebühren zu bezahlen, kann das Team trotzdem starten?

Ja, allerdings nur wenn Sie am Veranstaltungstag Ihre Startgebühr bar bezahlen.

ANREISE UND PARKEN



Im Unnaer Zentrum gibt es rund 4.000 Parkplätze. Weitere 500 Parkplätze befinden sich in fußläufiger Entfernung.

Die Tiefgarage am Bahnhof hat am Firmenlaufabend extra bis 23.00 Uhr geöffnet. Dort können - in begrenztem Umfang - auch Fahrräder sicher untergestellt werden.

GEPÄCKAUFBEWAHRUNG

Kann Gepäck abgeben werden?

Ja, zur Aufbewahrung des Gepäcks während des Laufes stehen 2 VKU-Gepäckbusse bereit, und zwar in der Zeit von 17.30 bis ca. 21.30 Uhr. Sie finden die Gepäckbusse zwischen dem Post- und dem Rathausgebäude. Die Rückgabe des Gepäcks erfolgt gegen Vorzeigen der Startnummer.

UMKLEIDE

Kann man sich irgendwo umziehen?

Ja, vor und nach dem Lauf steht eine Umkleide zur Verfügung (18.00-21.00 Uhr). Diesmal stellt das Ringhotel Katharinenhof dafür Räumlichkeiten zur Verfügung. Der Zugang zum Hotel befindet sich zwischen Rathaus und Katharinen-Kirche.

VORPROGRAMM

Was passiert bis zum Startschuss?

Auch vor dem Lauf ist schon eine Menge los bei uns. Auf dem Rathausplatz gibt es neben guter Stimmung und guter Musik auch ein Quiz und das Warm Up für alle Teilnehmer. Außerdem können alle Teams, die es wollen, ein Teamfoto schießen lassen. Darüber hinaus küren wir vor dem Lauf den kreativsten Firmenauftritt bzw. das kreativste Firmenlauf-Shirt.

DER LAUF!

DIE STRECKE

Die Strecke ist rund 5,5 km lang und verläuft über befestigte Wege und Straßen. Gelaufen wird in der Innenstadt von Unna, im Bornekamp und der Südstadt.

Start und Ziel ist der Rathausplatz in Unna.

ENGPASS „Eselsbrücke“

Auf dem Weg in den Bornekamp passieren Sie die Eselsbrücke. Da diese Brücke sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg belaufen wird, kommt es zu einem Begegnungsverkehr.

Daher ist es unvermeidlich, dass die ersten und die letzten Läufer sich auf der Brücke begegnen. Aufgrund der hohen Meldezahl, werden eine Reihe von Teilnehmern davon betroffen sein. Das muss nicht schlimm sein, wenn sich alle an die Anweisungen der Ordner halten. Die Begegnung kann sogar Spaß machen. Vielleicht feuern Sie sich gegenseitig an, denn der Spaß steht ja im Vordergrund.

STRECKENVERSORGUNG

Gibt es Getränke auf der Strecke?

Ja, wir haben einen Verpflegungspunkt mit Wasser für Sie am Wellingloh.

Gibt es einen Sanitätsdienst?

Ja, im Zielbereich und auf der Strecke ist Sanitätspersonal im Einsatz.

ZIELVERSORGUNG

Gibt es Getränke nach dem Zieleinlauf?

Direkt nach dem Ziel erwartet Sie das AOK-Team mit Wasser und ISO-Getränken. Bitte verlassen Sie den Zieleinlauf nach der Einnahme Ihres Getränkes um den ankommenden Läufern Platz zu machen.

NACH DEM LAUF

AFTER-RUN-PARTY



Ihr Partner für kleine und große Events!

Findet auch dieses Jahr wieder eine After-Run-Party statt?

Ja, der Abend endet so stimmungsvoll wie er begonnen hat. Mit guter Laune und Musik von unserem DJ können Sie den Abend ausklingen lassen. Für das leibliche Wohl sorgt wie in den vergangenen Jahren das party-men Catering.

Was gibt es für das leibliche Wohl?

Die Bezahlung erfolgt entweder in bar oder mit Wertmarken, die es nur im Vorverkauf gab. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Getränkebecher 1€ Pfand hinterlegen müssen.

Unsere Angebote für den 14. 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	2,60 €	1
Cola, Cola light	0,3 l	2,60 €	1
Fanta, Sprite	0,3 l	2,60 €	1
Apfelschorle	0,3 l	2,60 €	1
Spesenangebot		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

URKUNDEN

Gibt es Urkunden für die Teams und Teilnehmer?

Nach dem Firmenlauf werden sowohl Team- als auch Einzelurkunden für jeden Teilnehmer erstellt. Diese sendet die AOK zusammen mit dem Feedbackbogen an den Teamcaptain.

GEWINNCHANCE

Für alle Läufer/innen und Walker/innen gibt es eine Verlosung mit attraktiven Gewinnen im Gesamtwert von 2.200 Euro, darunter u. a. Reisegutscheine von Urlaubsguru.

DANKE

Der AOK-Firmenlauf wäre ohne starke Partner an seiner Seite nicht möglich.

Wir bedanken uns bei:



und natürlich der

