



Teilnahme-Hinweise in Kurzform

Um einen möglichst reibungslosen und sicheren Ablauf gewährleisten zu können, kommt auch der AOK-Firmenlauf nicht ohne „Regeln“ aus. Je größer der Lauf geworden ist, desto wichtiger sind sie.

Hier die wichtigsten Punkte:



Das gehört nicht auf die Strecke!

Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer/innen und den Tieren zuliebe sind Hunde (und andere Tiere) auf der Strecke nicht erlaubt.

Ebenfalls auf der Strecke nicht erlaubt sind: Fahrräder, E-Bikes, Kinderwagen sowie Nordic Walking Stöcke.



Das **Mindestalter** für die Teilnahme am AOK-Firmenlauf ist **15 Jahre**.



Glasverbot

Bitte beachten Sie das Glasverbot und helfen so, Verletzungsrisiken zu minimieren - auf dem Platz und erst recht auf der Strecke.

Als Gastro-Partner des AOK-Firmenlaufes bietet Ihnen die Party-men GmbH Speisen und Getränke zu fairen Preisen und in „erlaubten Gefäßen“ an.



Wir freuen uns über einen bunten und vielfältigen Laufabend. Seit Jahren gehören **Rollstuhlfahrer/innen** - ob sie selbst fahren oder geschoben werden - zum Teilnehmerfeld. Das freut uns.

Damit ein reibungsloser und auch möglichst gefahrenfreier Ablauf für alle gewährleistet ist, ist eine **vorherige Absprache mit dem Veranstalter upletics GmbH zwingend erforderlich**.



Auch „umfangreiche“ Kostümierungen sind gerne gesehen. Allerdings können sie unter Umständen eine Beeinträchtigung auf der Laufstrecke darstellen.

Deshalb: Bitte Rücksicht nehmen und lieber später und dafür sicher starten / laufen.

generelle Startaufstellung

Damit alle möglichst zügig auf die Strecke kommen wird - unabhängig von der Firmenzugehörigkeit - in der Reihenfolge

1. Läufer
2. Walker



gestartet. Die Läufer sammeln sich zum Start direkt in der Nähe des AOK-Torbogens, während sich die Walker bis zu deren Start auf der Höhe „Nordring“ (zwischen P+C und Frisör Nöcker) sammeln.