

Wichtige Läuferinformationen zum 6. AOK Frauenlauf 2019

1. Inhalt der Startunterlagen

- Deine Startnummer mit integrierter Zeiterfassung
- Aufkleber mit aufgedruckter Startnummer für die Gepäckaufbewahrung
- Diverse Produktproben/Flyer unserer Sponsoren
- Gutschein der AOK einzulösen am Stand Halle 5
- Probeheft *Laufen.de*

2. Ausgabe Läufershirts

Du erhältst dein Funktionsshirt in der von dir bestellten Größe zusammen mit deinen Startunterlagen.

3. Nachmeldungen

Nachmeldungen sind vor Ort möglich falls noch nicht die maximale Anmeldezahl von 2.500 Starterinnen erreicht ist. Keine Garantie für den Erhalt eines Funktionsshirts.

4. Spendenaktion

Pro Starterin wird ein Betrag von 1€ an die „Frauenselbsthilfe nach Krebs - Ortsverband Böblingen“ als Spende weitergeleitet. Der Spendenbetrag kann bei Anmeldung beliebig erhöht werden.

5. Umkleiden, Duschen - Duschcontainer

Am Eingang Ost vor Halle 1 (hier die Treppe nach oben) stehen dir Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung. Duschmöglichkeiten gibt es nach dem Lauf vor der Halle - der Weg zum Duschcontainer ist ausgeschildert. Der Bereich wird bis 16:00 Uhr geöffnet sein.

6. Zeitplan

Donnerstag 25.04.2019 „Nacht der Sinne“ Messe Stuttgart

15:00 – 21:00 Uhr Ausgabe Startunterlagen

ab 19:30 Uhr AOK-Kochshow „Resteverwertung“ am AOK Stand in Halle 5

Samstag 27.04.2019

09:00 Uhr Beginn der Startnummernausgabe an der Messe Stuttgart - Beginn der Nachmeldung AOK Frauenlauf

10:00 – 11:30 Uhr AOK-Kochshow „Meal Prep“ am AOK Stand in Halle 5

11:00 – 16:00 Uhr Gepäckaufbewahrung

13:45 Uhr Aufwärmprogramm auf dem Messepiazza

Start des AOK Frauenlaufs - Messepiazza:

14:00 Uhr Joggerinnen bis 40 Min.

14:05 Uhr Joggerinnen bis 50 Min.

14:10 Uhr Joggerinnen über 50 Min. / Walkerinnen und Nordic Walkerinnen

15:30 Uhr Siegerehrung AOK Frauenlauf mit anschließender Verlosung Atrium am Eingang Ost

17:00 Uhr Ende der Veranstaltung (auch Urkundendruck)

7. Gepäckaufbewahrung

Du kannst dein Gepäck ab 11:00 Uhr am Eingang Ost vor Halle 1 (hier die Treppe nach oben) bei der Gepäckaufbewahrung abgeben. Zum Kennzeichnen verwende hierzu den Aufkleber mit aufgedruckter Startnummer der in deinen Startunterlagen enthalten ist. Bitte hole das Gepäck bis spätestens 16:00 Uhr gegen Vorlage deiner Startnummer wieder ab.

8. Wie komme ich zum Start?

Der Start ist direkt auf dem Messepiazza vor dem Eingang Ost.

9. Aufwärmprogramm

Direkt auf dem Messepiazza findet um 13:45 Uhr das Aufwärmprogramm statt.



10. Startaufstellung

Joggerinnen starten zuerst und stellen sich im vorderen Startbereich auf. Wir bitten die Nordic Walkerinnen und Walkerinnen sich im hinteren Startfeld aufzustellen. Bitte reihe dich richtig ein und Sorge auf diese Weise für einen entspannten Start. Um Rücksichtnahme wird gebeten.

11. Zeiterfassung

Die Zeitmessung erfolgt durch die Firma Time2finish. Der Einweg-Chip ist hinten auf der Startnummer aufgeklebt - die Startnummer sollte daher nicht geknickt werden. Es wird die Brutto und Nettozeit gemessen. Die Ergebnisliste wird nach der Bruttozeit ermittelt (DLV Richtlinie).

12. Toiletten

Toiletten sind auf dem Messegelände ausgeschildert

13. Massagen

Nach dem Lauf hast du die Möglichkeit dich massieren zu lassen. Die Räumlichkeiten befinden sich im Bereich der Umkleiden (Eingang Ost vor Halle 1 hier Treppe nach oben) und sind ausgeschildert

14. Urkundendruck

Am Infostand am Eingang Ost kannst du nach der Siegerehrung deine persönliche Urkunde ausdrucken lassen. Ansonsten ist der Ausdruck der Urkunden über unsere Homepage von zuhause aus möglich.

15. Ergebnisaushang

Die Ergebnisse kannst du direkt nach dem Zieleinlauf auf den Bildschirmen einsehen.

16. Verpflegung an der Strecke

Nach ca. 4 km werden am Verpflegungsstand Getränke in Bechern gereicht.

17. Zielverpflegung

Im Zielbereich auf dem Messepiazza kannst du dich mit verschiedenen Getränken unserer Sponsoren sowie mit Äpfel und Bananen stärken.

18. Preise / Kategorien

Alle Preise werden bei der Siegerehrung im Atrium am Eingang Ost persönlich an die Läuferinnen ausgehängt. Folgende Kategorien sind vorgesehen:

- 1.-3. Platz Gesamtwertung
- 1.-3. Platz Mutter/Tochter-Wertung
- 1.-3. Platz Freundinnenwertung (4er-Teams)
- Größtes Laufteam / NW-Team
- 1. Platz jeder Altersklasse
- Älteste Teilnehmerin

19. Verlosung

Unter allen anwesenden Teilnehmerinnen werden nach der Siegerehrung attraktive Preise verlost.



Natürlich hoffen wir, dass du mit den von uns angebotenen Leistungen rundum zufrieden bist und im nächsten Jahr wieder mitläufst. Merke dir hierfür schon mal den Termin vor: Am Samstag **18. April 2020** wird der nächste AOK Frauenlauf an der Messe Stuttgart gestartet.



Bilder/Impressionen findest du nach der Veranstaltung auf unserer Homepage www.eventservice-stahl.de

