

Teilnehmerinformationen zum Sauerländer AOK Firmenlauf 2024

Anreise

Der Sauerlandpark ist aus allen Fahrtrichtungen im nördlichen Märkischen Kreis hervorragend ausgeschildert. Folgt bitte in Hemer den Schildern 'Sauerlandpark Hemer'. Am Sauerlandpark angekommen haben wir einen Parkplatz für alle Läuferinnen und Läufer eingerichtet. Folgt hierzu den Hinweisschildern 'Verkehrswacht'. Er ist bis 18:30 Uhr anfahrbar. Unser Personal weist euch den Weg.

Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist der Sauerlandpark zu erreichen. Bitte nutzt dafür die Detailinformationen auf unserer Webseite: sauerlandpark-hemer.de.

Einlass

Der Einlass in den Sauerlandpark Hemer ist am Lauftag ab 16:30 Uhr kostenlos möglich. Vorher ist der Blücherplatz aus produktionstechnischen Gründen geschlossen, der Restpark geöffnet, allerdings eintrittspflichtig. Ab 16:30 Uhr gilt im gesamten Park freier Eintritt, alle Spielplätze können kostenlos genutzt werden. Hunde sind auch an diesem Tag auf dem gesamten Parkgelände verboten. Im Bereich des ehemaligen Standortübungsplatzes dürfen Hunde mitgeführt werden. Um die Sicherheit für die Läuferinnen und Läufer zu erhalten, bitten wir alle Spaziergängerinnen und Spaziergänger und alle Gäste ihre Hunde anzuleinen.

Abholung Startunterlagen (für Spätbucher)

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bis zum 13. Mai angemeldet haben, haben ihre Unterlagen über die Teamkapitäne bereits in den Unternehmen erhalten.

Die Abholung der Startunterlagen für nachgebuchte Startplätze (Spätbucher) erfolgt durch den Teamkapitän im ORGA-Büro des ersten Sauerländer AOK-Firmenlaufes. Dies ist im Grohe-Forum zu finden, der Mehrzwecksporthalle auf dem Veranstaltungsgelände. Das Büro ist am Veranstaltungstag von 17:00 Uhr bis 18:45 Uhr geöffnet.

Ummeldungen von Läuferinnen und Läufern

Sollte es bereits angemeldete Kolleginnen und Kollegen geben, die aufgrund von Krankheit oder dienstlichen Verpflichtungen doch nicht am Sauerländer AOK-Firmenlauf teilnehmen können, so ist auch eine sehr kurzfristige Ummeldung per Internet möglich.

Um diese Ummeldung vorzunehmen, nutzt bitte den QR-Code, den ihr auf der Startnummer findet. Über ihn könnt ihr ganz einfach euren Namen nachtragen, anpassen oder ummelden. Nach dem Einschannen des Codes gelangt ihr auf eine Webseite, auf der ihr Anrede und Namen im Unternehmen bearbeiten könnt. Änderungen sind bis eine Stunde vor dem Start möglich und natürlich kostenlos.

Umkleiden / Duschen

Bitte habt Verständnis dafür, dass wir aus organisatorischen Gründen keine ausreichenden Dusch- und Umkleidemöglichkeiten für alle Läuferinnen und Läufer vorhalten können.

Taschen- und Gepäckaufbewahrung

Die Taschen- und Gepäckaufbewahrung befindet sich im ORGA-Büro im Grohe-Forum. Wer seine Tasche abgeben möchte, befestigt bitte vorher den Gepäckanhänger daran, den ihr ebenfalls hier in den Startunterlagen an der Startnummer findet. Bringt ihn bitte vor der Abgabe an eurer Tasche oder eurem Gepäckstück an. Die Taschenausgabe erfolgt auf Vorlage eurer Startnummer.

WICHTIG

Wir nehmen keine losen Gegenstände, wie Mobiltelefone, Geldbeutel oder ähnliches zur Aufbewahrung an. Alles muss in einer Tasche oder einem Rucksack verstaut sein. Die Abgabe des Gepäcks ist ab 17:00 Uhr bis 18:45 Uhr möglich. Die Abholung des Gepäckstücks erfolgt gegen Vorzeigen der Startnummer und muss bis spätestens 22:00 Uhr am Veranstaltungstag erfolgt sein. Dann schließt das ORGA-Büro.

Grundsätzlich gilt: Wir übernehmen als Veranstalter keine Haftung für Gegenstände oder Wertgegenstände in Taschen, anderem Gepäck und den Taschen oder dem Gepäck selbst. Nicht abgeholte Taschen oder Gepäck können nach dem Veranstaltungstag gegen Vorzeigen der Startnummer im Ticketshop des Sauerlandparks abgeholt werden.

Startnummer

Die Startnummer ist vorn auf der Brust gut sichtbar zu tragen. Sicherheitsnadeln zum Befestigen liegen den Startunterlagen bei.

Startaufstellung

Die Startaufstellung wird ab 18:30 Uhr geöffnet. Bitte nutzt dazu den EINGANG START-BEREICH. Er wird ausgeschildert sein. Für all diejenigen, denen ihre Laufzeit wichtig ist, gilt: Eure genommene Zeit startet erst mit Überqueren der Start/Ziel-Linie.

Startzeit

19:00 Uhr — Sauerlandpark Hemer, Blücherplatz

Der Start erfolgt gemeinsam. Die Laufzeit wird als Nettozeit erfasst, d.h. die persönliche Laufzeit startet erst mit dem Überqueren der Startlinie. Hierzu befestigt bitte den Transponder am Laufschuh. Der Transponder befindet sich am Rand der Startnummer.

Laufzeit

Für die 6,2 Kilometer lange Runde habt ihr 90 Minuten zur Verfügung.

Auf der Laufstrecke

Die Strecke führt euch vom Blücherplatz in das ehemalige Standort-Übungsgelände und ist 6,2 Kilometer lang. Nahezu die gesamte Laufstrecke hat einen befestigten Untergrund. Getränkestände haben wir auf der Laufstrecke nach einem Kilometer und nach fünf Kilometern eingerichtet. Details zur Laufstrecke findet ihr im Netz: sauerlaender-firmenlauf.de

Im Ziel

Das Ziel liegt, genauso wie der Start, im Sauerlandpark Hemer auf dem Blücherplatz. Den Zielschuss planen wir um 20:30 Uhr. Auch im Ziel haben wir Verpflegungsstände eingeplant. Hier erhaltet ihr Wasser, Apfelschorle, alkoholfreies Veltins, eine kleine Auswahl Obst und Snacks. Diese Verpflegung vor dem Grohe-Forum wird zur Verfügung gestellt von EDEKA Grebenstein aus Hemer und ist kostenlos.

Solltet ihr anschließend noch Lust haben, mit euren Kolleginnen und Kollegen an unserer After-Run-Party teilzunehmen, kein Problem. Rund um den Himmelsspiegel auf dem Blücherplatz haben wir für Catering- und Getränkestände gesorgt. Live-Musik gibt es auf der Seebühne im Himmelsspiegel von einer Coverband im Rahmen des Veltins-Soundgartens.

Der Zeittransponder an eurem Schuh dient jetzt als Wertmarke. Nach dem Lauf wird er an allen Bewirtungsständen als Zahlungsmittel anerkannt. Sein Wert: 2,00 Euro. Er ist nur am Donnerstag, 6. Juni 2024 gültig. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Siegerehrung / Teamwertung

Natürlich geht es beim Sauerländer AOK-Firmenlauf in erster Linie um den Spaß, um eure Gesundheit und um die gemeinsam verbrachte Zeit mit den Kolleginnen und Kollegen. Trotzdem wird es auch eine kleine Siegerehrung geben:

Wir vergeben Pokale an die schnellsten Läuferinnen und Läufer eines Teams (jeweils in der Kategorie Männer, Frauen & Mixed). Außerdem ehren wir in Sonderwertungen die sportlichste Firma mit den meisten Finishern, den schnellsten vorher angemeldeten Azubi und das originellste Lauf-Outfit.

Urkunden / Ergebnislisten / Zieleinlauf

Urkunden könnt ihr nach dem Lauf über euren QR-Code im Netz downloaden. Gleichzeitig findet ihr auf unserer Webseite nicht nur alle Ergebnislisten, sondern auch euren ganz persönlichen, downloadbaren Märkische Bank - Zieleinlauf.

Teamfotos

Teamfotos werden zwischen 17:00 Uhr und 18:30 Uhr und nach dem Lauf bis 21:00 Uhr vom Team der Toelle Studios kostenlos hinter der Radio MK-Bühne im Start- und Zielbereich gemacht. Sie werden anschließend, am Dienstag nach der Veranstaltung, als Download über unsere Webseite (sauerlaender-firmenlauf.de) downloadbar sein. Wenn ihr uns erlaubt, die Fotos zu machen, erlaubt ihr uns gleichzeitig die Veröffentlichung über unsere Homepage und Social Media-Kanäle, ohne, dass es einer weiteren schriftlichen Zustimmung eurerseits bedarf. Keine Sorge, wir zeigen immer nur die gesamte Gruppe und wollen damit nur demonstrieren, wie viel Spaß euch – hoffentlich – der Sauerländer AOK-Firmenlauf gemacht hat.

Toiletten

Toiletten befinden sich im Bereich des Blücherplatzes und im GROHE-Forum.

Zeitplan

- 16:30 Uhr Öffnung Sauerlandpark
- 17:00 Uhr ORGA-Büro: Abholung Unterlagen Spätbucher/Gepäckabgabe
- 17:00 Uhr Infos rund um den Lauf auf der Radio MK – Bühne
- 17:00 Uhr Bewirtungs- & Sponsorenstände sind geöffnet
- 18:30 Uhr Aufstellung im STARTbereich
- 18:45 Uhr Beginn IKZ-Warm up
- 19:00 Uhr START Sauerländer AOK Firmenlauf 2024
- 19:30 Uhr Veltins Soundgarten rund um den Himmelsspiegel
- 20:30 Uhr Zielschluss Sauerländer AOK Firmenlauf 2024
- 21:00 Uhr Siegerehrung auf der Seebühne im Himmelsspiegel
- 22:00 Uhr ORGA-Büro schließt