



Läufer-Info

Wichtige Informationen zum 4. Bürostadtlauf am Donnerstag, 23. August 2018

Gute Anreise, Herzliches Willkommen und viel Spaß!

Wo? Sportanlage Hahnstraße 75 (Ecke Lyoner Str), 60528 Frankfurt-Niederrad, 17 bis 22 Uhr.

ÖPNV Haltestelle „Bahnhof Niederrad“ (S-Bahn, Trambahn, Bus). Von dort 400 mtr. Fußweg.

Parkplätze Parkhaus Aculeum (Hahnstr. 43, kostenpflichtig, 600mtr Fußweg).

An der Sportanlage nur begrenzte Parkmöglichkeiten. Im Lyoner Quartier: Herriotstr. und Rhonestr. – diese leeren sich zum Feierabend. Rechtzeitige Anreise wird empfohlen.

Startnummernausgabe Sportanlage Hahnstr: Mittwoch, 22. August 2018, von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr und am Eventtag von 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr (5km) bzw. 18:45 Uhr (10km). Bitte die Anmeldebestätigung oder Personalausweis mitbringen. Abholen einer anderen Nummer nur mit Vollmacht / Teilnahmebestätigung des anderen Teilnehmers.

Auf der Rückseite der S-Nr. können Kontaktdaten für einen evtl. Notfall eingetragen werden!

Tombola Mit der Startnummer erhält jeder Teilnehmer/-in ein Tombola-Los. Die Tombola mit schönen Preisen findet ab ca. 20:50 Uhr statt.

Das Los am Tombola-Stand mit der eigenen Startnummer beschriften und abgeben

Gewinne werden nur an anwesende Läufer/-innen übergeben, kein Nachversand. Die Startnummer ist im Gewinnfalle vorzuweisen. Überblick über Sieger- und Tombolapreise auf www.buerostadtlauf.de

Helfer Wir haben über 120 Helfer im Einsatz, denen wir heute schon vielmals danken. Falls etwas nicht so klappt wie von uns geplant, bitten wir um Verständnis!

Taschen/ Wertsachen Unsere Sponsoren koffer.de und UPS stellen eine Taschenlagerung in bewachten Transportern zur Verfügung. First come, first serve. Zusätzlich bieten wir eine Wertsachenlagerung (zB Geldbörse, Autoschlüssel, Smartphone) an. Wir stellen Euch hierfür einen DIN A4-Umschlag zur Verfügung. Jeweils: geöffnet bis 21:00 Uhr. Keine Haftung, keine Versicherung !

Umkleiden und Duschen gibt es in den Umkleieräumen der Sportanlage. Die Räumlichkeiten sind allerdings begrenzt. Geöffnet ab 17:00 Uhr.

Startzeiten

5km – 18:35 Uhr

10km – 19:10 Uhr

Bitte stellt Euch beim Start gemäß Eurem Leistungsvermögen auf: schnelle Läufer vorne, die anderen hinten. Walken –ohne Stöcke- ist im 5km-Lauf möglich, bitte Platz lassen für das Lauffeld. Um ca. 18:30 Uhr machen wir auf dem Sportplatz ein gemeinsames Foto. Es wäre schön, wenn Ihr alle mitmacht...

Zielschluss ist um 20:25 Uhr.

Nettozeitnahme – die Zeit wird erst beim Überschreiten der Start-Messmatte genommen, ein Drängeln am Start ist daher nicht nötig. Die Zeitnahme erfolgt per Transponder auf der Startnummer – bitte die Startnummer vorne tragen, deutlich sichtbar anbringen und nicht knicken / beschädigen.

Wichtige Strecken- und Lauf-Infos

- Bitte an ausreichende Flüssigkeitsaufnahme vor dem Lauf denken. Wer sich nicht fit fühlt: Zuschauen und Anfeuern ist auch schön. Nicht zu schnell starten; besser: „Körner“ für den Zielsprint aufheben!
- Es gibt auf der Strecke ausreichend Verpflegungsstände mit Wasser (alle 2 bis 3km). Im Ziel gibt es leckeres FAUST Bier (alk.freies Weißbier) und Wasser.
- Bitte achtet beim Lauf auf den Streckenverlauf. Es gibt einige Engstellen, bitte hier vorsichtig und rücksichtsvoll laufen.
- Bitte auf der Strecke so laufen, dass andere Läufer Euch jederzeit überholen können. Das gilt besonders beim 5km-Lauf (Pendelstrecke).
- Die Stadt Frankfurt bittet ausdrücklich, die Wege nicht zu verlassen und im Wald nicht zu rauchen.
- Die Nutzung von Kopfhörern beim Lauf geschieht ausdrücklich auf eigene Gefahr. Bitte sicherstellen, dass Signale z.B. vom Rettungsdienst oder Anweisungen der Streckenposten gehört werden.

Ergebnisse sofort „live“ im Internet: www.volkslauf.de
 Ergebnislisten werden auch schnellstmöglich ausgehängt. Bitte meldet Euch beim Zeitnehmerteam für Korrekturen etc.

Die **Siegerehrung** erfolgt ab ca. 20:40 Uhr. Wir bitten alle Teilnehmer, die Ergebnisliste zu prüfen und bei Erreichen einer entsprechenden Platzierung (**Rennsieger: Platz 1 bis 3, Altersklassenwertung: Platz 1 und Teamwertung**) zur Siegerehrung anwesend zu sein.

Urkunden – Selbstaussdruck über die Ergebnisliste im Internet.

Was ist auf der Sportanlage los?

- OCR Fit bietet einen Fitness-Parcour an – viel Spaß dabei!
- Die Techniker Krankenkasse offeriert einen kostenlosen Beweglichkeitscheck mit verschiedenen Messungen an.
- PORSCHE Zentrum Frankfurt stellt einige Modelle zum Probesitzen aus.
- „Cargo Human Care e.V.“ ist mit vielen Aktionen dabei und informiert über ihre ehrenamtliche und tolle Arbeit in Kenia. Jugendliche der „John-Kaheni-Residence“ - einem Projekt der CHC- haben Kunstgegenstände produziert, die gegen eine kleine Spende verkauft werden.
 - Getränke und Essen werden angeboten. Unsere Partner CELEBRATE STREETFOOD bietet verschiedene Sorten von Burritos aus dem Foodtruck an. Der komplette Umsatz geht als Spende an die Cargo Human Care e.V.!
 - CAPPÉ DU MANI kocht leckere Kaffeevariationen.
 - Finn, 13 J, verkauft seine selbstgemachten Marmeladen in vielen schönen und teils exotischen Varianten. Ein tolles Souvenir vom Bürostadtlauf...auch er spendet an die CHC!
 - Unsere Partner FAUST BIER, FRANKFURTER LAUSHOP und die SKYLINERS FRANKFURT bieten kleine Give-aways und Gutscheine für die Finisher an.
 - Unser Fotograf macht viele Bilder...immer schön Lächeln ☺...

Fotos, Berichte und Kommentare zum Lauf:

www.buerostadtlauf.de oder
facebook.com/Buerostadtlauf/

Wetter (Gewitter / Starkregen) oder andere Gründe können uns dazu zwingen, den Lauf zu verschieben oder ganz abzusagen. Der BSL ist ein Outdoor-Event, und bei Gewitter / Starkregen kann das Event nicht oder nur in kürzerer Form stattfinden. Bitte checkt regelmäßig die Homepage.

Noch Fragen ? >> info@buerostadtlauf.de

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern

