



## Läufer-Info

### Wichtige Informationen zum 5. Bürostadtlauf am Donnerstag, 29. August 2019

#### Gute Anreise, Herzlich Willkommen und viel Spaß!

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

**Startnummernausgabe** Sportanlage Hahnstr: Mittwoch, 28. August 2018, **von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr** und am Eventtag von 17:00 Uhr bis 18:10 Uhr (5km) bzw. 18:45Uhr (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!**

**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 !

#### Startzeiten

5km – 18:30 Uhr

10km – 19:05 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. 18:20 Uhr machen wir auf dem Sportplatz ein gemeinsames Foto. Es wäre schön, wenn Ihr alle mitmacht... Zielschluss ist um 20:20 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. 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.

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

**Ergebnisse** sofort „live“ im Internet:

[www.buerostadtlauf.de](http://www.buerostadtlauf.de)

Eine Siegerliste wird auch schnellstmöglich ausgehängt. Bitte meldet Euch beim Zeitnehmerteam für Korrekturen etc.

Die **Siegerehrung** erfolgt ab ca. 20:30 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.

**Tombola** Mit der Startnummer erhält jeder Teilnehmer/-in ein Tombola-Los. Die Tombola mit schönen Preisen findet ab ca. 20:45 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](http://www.buerostadtlauf.de)



### Was ist auf der Sportanlage los?

- 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.
  - 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.!
  - Finn, 14 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 LAUFSHOP und die SKYLINERS FRANKFURT bieten kleine Give-aways und Gutscheine für die Finisher an.
  - Unser Fotograf macht viele Bilder...immer schön Lächeln ☺...an der Bühne stehen auch Foto-Rahmen für Teamfotos zur Verfügung.
- Nach der Tombola spielt DJ Rob weiterhin poppige Musik für einen schönen Sommerabend. Ende ca. 22:00 Uhr.

**Fotos, Berichte und Kommentare** zum Lauf:

[www.buerostadtlauf.de](http://www.buerostadtlauf.de) oder [facebook.com/Buerostadtlauf/](https://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](mailto:info@buerostadtlauf.de)

**Wir danken unseren Sponsoren und Partnern!**