



Informationen für die Teilnehmer/innen



10. AOK-Firmenlauf in Hamm

Herzlich willkommen zum 10. AOK-Lauf für das Betriebsklima. Damit Sie gut informiert sind, hier die wesentlichen Fakten für den Laufabend. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Team-Captain.

- Anreise mit Bus und Bahn** Zum Jubiläumslauf gibt es ein besonderes „Bonbon“ für Sie: Reisen Sie **innerhalb von Hamm kostenlos mit Bus oder Bahn** zum Marktplatz an und später auch wieder heim. Hierfür erhalten Sie mit Ihrer Start-Nummer **zwei spezielle Fahrkarten**.
- Programm** Ab 17:30 Uhr gibt es auf dem Platz ein buntes Programm mit Jubiläumsüberraschungen, Teamfotos, Warm up, Stimmung usw. Wenn der Wettergott mitspielt, feiern wir dann 1 Stunde länger als sonst mit Ihnen - nämlich **bis 23:00 Uhr**.
- Lauf** Der Startschuss erfolgt **um 19:00 Uhr**, und zwar in der **Südstraße**. **Zuerst starten die Läufer, erst danach die Walker**. Die Läufer stellen sich direkt in der Südstraße vom Torbogen bis zum Marktplatz auf. Die Walker sammeln sich auf dem Platz vor dem ehemaligen Miguels (Tapas-Bar) zwischen Kirchenportal und Lindemann.
- Umkleiden** Umkleidemöglichkeiten stehen Ihnen im Pädagogischen Zentrum (Eingang von der Museumsstraße; Stichstraße nördlich vom Marktplatz) bis 21:00 Uhr zur Verfügung.
- Gepäck** Ihr Gepäck können Sie, sofern Sie es nicht bei Team-Begleitern hinterlegen können, bis 21:30 Uhr in 2 Stadtwerke-Gepäckbussen in der Martin-Luther-Straße deponieren.
- Toiletten** Insgesamt stehen 2 Toilettenanlagen zur Verfügung: nördlich der Pauluskirche und am Sparkassen-Seiteneingang in der Martin-Luther-Straße.
- Erfrischung** Die Läuferinnen und Läufer erwartet auf halber Strecke (am Ahseufer) und im Zielbereich jeweils ein kostenloser AOK-Erfrischungsstand. Unterwegs erfrischen wir Sie mit stillem Mineralwasser. Beim Zieleinlauf haben Sie die Wahl zwischen stillem Mineralwasser und einem isotonischen Getränk.
- Getränke und Verpflegung** Alles zum gastronomischen Angebot finden Sie auf der Rückseite. Sofern Sie im Vorfeld über Ihren Team-Captain Wertmarken erhalten haben, können Sie diese für den Erwerb von Getränken und Speisen nutzen. Ansonsten sind alle Angebote am Laufabend natürlich auch bar bezahlbar.
- Bitte beachten Sie: Für die Getränkebecher muss 1 € Pfand hinterlegt werden.**
- Spende** Aus den Startgebühren spenden wir wieder je Teilnehmer/in 1 Euro für gemeinnützige / soziale Zwecke. Dies erfolgt wieder über die gemeinsame Aktion „Wir für Hamm“ mit dem Rotary Club Hamm.
- Verlosung des Rotary Club** Der Rotary Club Hamm verlost u. a. einen nagelneuen VW UP. Hierzu erhält jeder AOK-Firmenläufer mit seiner Start-Nummer ein eigenes Los.
- Gewinnchancen** Unter allen Teilnehmer/innen verlost die AOK wieder 15 attraktive Preise im Wert von über 2.000 Euro, darunter u. a. 3 Reisegutscheine im Wert von 500, 300 und 200 Euro. Die Verlosungskarte erhalten Sie über Ihren Team-Captain.

mit freundlicher Unterstützung und in Kooperation mit



Westfälischer Anzeiger





Gastronomisches Angebot zum 10. AOK-Firmenlauf in Hamm

Speisen		Getränke	
Angebot:	Preis:	Angebot:	Preis:
• „Salatcup“ mit warmen Putenbruststreifen, Dressing u. Baguettescheibe	3,75 €	• Mineralwasser	1,25 €
• Wrap - vegetarisch	3,75 €	• Apfelsaft-Schorle	2,50 €
• Wrap - mit Thunfisch	3,75 €	• Cola / Fanta / Sprite	2,50 €
• Asiatische Nudelpfanne (vegetarisch)	3,75 €	• Pils	2,50 €
• Bratwurst im Brötchen	2,50 €	• alkoholfreies Pils	2,50 €
• Smoothie 300 ml	2,50 €	• alkoholfreies Weizenbier	2,50 €
• „Roadrunner“ 0,2 l Milchreis- oder Griesbrei-Cup mit Fruchthaube	1,25 €	(Abgabe jeweils in 0,30 l-Bechern)	
		• Glas Prosecco 0,1 l (an separatem Stand)	2,50 €

Hinweise:

- Für die Getränkebecher ist ein **Becherpfand** von **1,00 Euro in bar** erforderlich
- Die Bezahlung am Laufabend erfolgt entweder **bar** oder mit **Wertmarken**. Am Abend selbst werden keine Wertmarken mehr zum Kauf angeboten. Hier gilt dann der bekannte Spruch: „Nur Bares ist Wahres.“

Sonder-Aktion des Lions-Clubs

Alkoholfreie Cocktails für ein Kinder-/Jugendhilfeprojekt in der Stadt Hamm

Der Lions-Club Hamm Bad-Hamm bietet wieder leckere Cocktails ohne Alkohol an. Profitieren werden von dieser Aktion Kinder und Jugendliche aus der Stadt Hamm. Der Erlös der ehrenamtlichen Cocktailmixerei wird für ein Kinder-/Jugendhilfeprojekt in Hamm verwendet.

Sie finden die Cocktailmixer des Lions-Clubs direkt neben der Sektbar an der Pauluskirche.