



Teilnahme-Hinweise in Kurzform

Um einen möglichst reibungslosen und sicheren Ablauf gewährleisten zu können, kommt auch der AOK-Firmenlauf nicht ohne „Regeln“ aus. Je größer der Lauf geworden ist, desto wichtiger sind sie.

Hier die wichtigsten Punkte:



Keine Hunde auf der Strecke!

Aus Rücksicht auf die anderen Teilnehmer/innen und den Tieren zuliebe sind Hunde (und andere Tiere) auf der Strecke nicht erlaubt.



Das **Mindestalter** für die Teilnahme am AOK-Firmenlauf ist **15 Jahre**.



Glasverbot

Bitte beachten Sie das in Hamm gültige Glasverbot und helfen so, Verletzungsrisiken zu minimieren - auf dem Platz und erst recht auf der Strecke.

Als Gastro-Partner des AOK-Firmenlaufes bietet Ihnen die WIVO GmbH Essen und Trinken zu fairen Preisen und in „erlaubten Gefäßen“ an.



Wir freuen uns über einen bunten und vielfältigen Laufabend. Seit Jahren gehören **Rollstuhlfahrer/innen** - ob sie selbst fahren oder geschoben werden - zum Teilnehmerfeld. Das freut uns.

Bitte reihen Sie sich hinter den Läufern ins Feld ein. Nur so können Unfälle / Stürze vermieden werden, die ansonsten leider dadurch entstehen, wenn die Läufer durchstarten wollen.



Auch „umfangreiche“ Kostümierungen sind gerne gesehen. Allerdings können sie unter Umständen eine Beeinträchtigung auf der Laufstrecke darstellen. Deshalb: Bitte Rücksicht nehmen und lieber später und dafür sicher starten / laufen.

generelle Startaufstellung



Damit alle möglichst zügig auf die Strecke kommen wird - unabhängig von der Teamzugehörigkeit - in der Reihenfolge

1. Läufer
2. Walker

gestartet. Die Sammelpunkte sind auf dem Platz durch Schilder gekennzeichnet.