



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:



Das gehört nicht auf die Strecke!

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

Ebenfalls auf der Strecke nicht erlaubt sind: Fahrräder, E-Bikes, Kinderwagen sowie Nordic Walking Stöcke.



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



Glasverbot

Bitte beachten Sie das 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 Speisen und Getränke 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.

Damit ein reibungsloser und auch möglichst gefahrenfreier Ablauf für alle gewährleistet ist, ist eine **vorherige Absprache mit dem Veranstalter upletics GmbH zwingend erforderlich**.



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 Firmenzugehörigkeit - in der Reihenfolge

1. Läufer
2. Walker



gestartet. Die Läufer stellen sich zum Start in der Südstraße vom Torbogen bis zum Marktplatz auf, während sich die Walker bis zu deren Start auf dem Platz zwischen Pauluskirche und Lindemann sammeln.