Deine Fragen - Deine Antworten

Herzlich Willkommen beim 9. AOK-Firmenlauf Dortmund. Ihr seid mit eurem Team bereit für unsere 6,7km? Dann ab an die Startlinie! Mit diesen Informationen möchten wir Euch im Vorfeld alle Fragen beantworten. Nehmt Euch ein paar Minuten Zeit, damit euer Lauftag so angenehm wie möglich wird.

Wir wünschen Euch und euren Teams viel Erfolg und noch wichtiger: VIEL Spaß! Denn der steht im Vordergrund!

Euer evensport-Team

Deine Fragen zur Anmeldung und zu den Startunterlagen

Kann ich meinen Startplatz ummelden?

Gegen eine Ummeldegebühr von 4 Euro kannst Du dich am 07. + 08.06. bei der Ausgabe der Startnummern ummelden. Solltest Du nur einen Schreibfehler in deinem Namen entdecken, bitte wende dich an unser Personal bei der Startnummernausgabe. Wir lösen das Problem für dich!

Kann ich mich nachmelden?

Ja, in unserem Wettkampfbüro am Mittwoch, den 07. Juni 2017, zwischen 18.00 - 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der AOK NordWest am Phoenix-See (Hörder Burgstr. 9-11, Dortmund) bzw. am Veranstaltungstag, Donnerstag den 08.06.2017 (bis 18.30 Uhr) in unserem Wettkampfbüro direkt auf dem Phoenixplatz. Die Nachmeldegebühr hierfür beträgt 2 Euro zuzüglich der regulären Startgebühr von 17 Euro. Alle Entgelte sind in bar zu zahlen.

Wann, wie und wo bekomme ich meine Startunterlagen?

Deine Startunterlagen kannst du bzw. dein Team-Captain (oder ein Vertreter eurer Firma) bereits am Vortag des Laufes am Mittwoch, 07. Juni 2017, zwischen 18.00 - 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der AOK NordWest am Phoenix-See (Hörder Burgstr. 9-11, Dortmund) abholen. Am Veranstaltungstag, Donnerstag den 08. Juni 2017 ist der Team-Captain dafür verantwortlich die Startunterlagen in unserem Wettkampfbüro abzuholen und an sein Team zu verteilen.

Was ist in meinem Starterbeutel?

- Startnummer + Sicherheitsnadeln
- AOK Buff Tuch
- Blanko Urkunde für deinen Ausdruck nach dem Lauf

Muss ich meine Startnummer persönlich abholen oder kann die mir jemand mitbringen?

Die Startnummern sollte im Idealfall der Team-Captain abholen und an sein Team verteilen. Alternativ kann auch ein Vertreter der Firma diese Aufgabe stellvertretend übernehmen.

Ich hab vergessen meine Startgebühren zu bezahlen, kann ich trotzdem starten?

Ja, allerdings nur wenn du am Veranstaltungstag deine Startgebühren bar bezahlst.

Wie funktioniert die Zeitmessung?

Die Zeitmessung erfolgt über ein Einweg-Fußtransponder-System. Das System besteht aus einem reißfesten A4-Papier, das die Startnummer, die Zeitmesschips und eine Anleitung zur Befestigung beinhaltet. Die Chips mit integriertem Transponder werden abgetrennt, einmal geknickt und können binnen Sekunden in die Schnürsenkel ein- und ausgefädelt werden. Alle notwendigen Daten werden auf dem Chip gespeichert und von einer Bodenmatte gelesen und weitergeleitet, so dass Start- und Zielzeit des Läufers im entscheidenden Moment erfasst werden.

Meine Zeit wurde nicht richtig erfasst. Ich habe keine Zeit erhalten.

Wichtig für eine korrekte Erfassung der Zeit sind folgende Punkte:
Stehe VOR dem Start bitte HINTER der Startlinie!
Nicht drängeln, die Zeitnahme ist individuell und erfolgt erst nach dem Startschuss, wer davor steht ist quasi nicht gestartet!
Beende dein Rennen bitte erst HINTER der Ziellinie!
Befestige bitte BEIDE Transponder-Bändchen an je einem deiner Schuhe! Nimm deine Schuhe mit dem Transponder-Bändchen bitte auf der gesamten Strecke mit,
idealerweise an den Füßen. Hier sind die Bändchen wichtiger als die Schuhe! Falls du all diese Regeln befolgt hast und du dennoch keine oder eine deiner Meinung nach inkorrekten Zeit bekommen haben solltest, melde dich bitte schnellstmöglich bei unserem Team und wir prüfen dann diesen Einzelfall.

Deine Anreise

Komme ich mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Start?

Ja, Linie U41 bis Hörde Bhf. Umsteigen in Bus 445 Richtung Otto-Hahn-Str. Ausstieg bei Haltestelle PHOENIX Halle.

Gibt es eine Adresse für mein Navigationssystem?

Ja, Dortmund, Hochofenstr. 37

Gibt es eine Anfahrtsbeschreibung?

Das PHOENIX-West-Gelände erreichst Du aus Dortmund oder Hagen kommend über die B54, Ausfahrt Rombergpark. Nach der Ausfahrt fährst Du in die Konrad-Adenauer-Allee, die in die Hochofenstr. übergeht. Wir empfehlen die Anreise über die Nortkirchenstraße, Felicitasstraße und Konrad-Adenauer-Allee, da die Hochofenstraße (aus Hörde kommend) frühzeitig gesperrt wird. Grundsätzlich empfehlen wir eine frühe Anreise um einen möglichen Rückstau zu vermeiden. Noch ruhiger habt Ihr es bei einer Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Kann ich dieses Jahr wieder auf dem Phoenix West Gelände parken?

Ja, in enger Zusammenarbeit mit NRW Urban, WILO und der NORDWEST Handel AG werden wir auch in diesem Jahr für Parkplätze in unmittelbarer Nähe des Start / Ziel Bereiches sorgen.

Folgende Flächen stehen Euch zur Verfügung.
Bitte beachte, dass der WILO Parkplatz nur bis 24.00 Uhr nutzbar ist und anschließend Autos

kostenpflichtig abgeschleppt werden.

Vor dem Start!

Kann ich meine Kleiderbeutel abgeben?

Nein, diese Möglichkeit besteht leider nicht.

Wann ist mein Start?

Pünktlich um 19.00 Uhr erfolgt der Startschuss auf der Carlo-Schmid-Allee. Der Start ist ca. 200m vom Veranstaltungsgelände entfernt, aber vor allem für eure Fans deutlich besser sichtbar.

Gibt es Startblöcke?

Nein, wir geben im Starterfeld eine grobe Orientierung der Endzeit vor (unter 30,min. unter 40min. usw.) Die Wahl des Startplatzes überlassen wir aber Dir. Wir würden uns wünschen, dass Ihr Euch so realistisch wie möglich einschätzt. So kann ein reibungsloser Start gewährleistet werden und die schnelleren Läufer können mit Vollgas voraus zum Phoenix See laufen. Walker und Nordic-Walker nutzen bitte den letzten Eingang zum Startkanal. Achtet auf unsere Maskottchen und unsere Hinweisschilder am Start. Sie weisen Dir den Weg ;-)

Wie wird meine Zeit gemessen?

Wichtig für eine korrekte Erfassung der Zeit sind folgende Punkte:
Stehe VOR dem Start bitte HINTER der Startlinie!
Nicht drängeln, die Zeitnahme ist individuell und erfolgt erst nach dem Startschuss, wer davor steht ist quasi nicht gestartet!
Beende dein Rennen bitte erst HINTER der Ziellinie!
Befestige bitte BEIDE Transponder-Bändchen an je einem deiner Schuhe! Nimm deine Schuhe mit dem Transponder-Bändchen bitte auf der gesamten Strecke mit,
idealerweise an den Füßen. Hier sind die Bändchen wichtiger als die Schuhe!

Gibt es ein Zeitlimit?

Nein, aber lass dir nicht zu viel Zeit, dann gibt es keine Würstchen mehr. ;-)

Gibt es Toiletten am Start / Ziel?

Ja, unmittelbar in der Nähe des Start bzw. Ziels haben wir Toilettenhäuschen aufgestellt.

Hinter dem Veranstaltungsgelände / Phoenixhalle befinden sich weitere Toiletten.

Dein Lauf!

Deine Strecke ist rund 6,7km lang und verläuft entlang des Phoenix Sees.

Die Brücke

Auf dem Weg zum Phoenix See passiert Ihr eine Brücke. Für all diejenigen die zum ersten Mal bei uns am Start sind. JA, sie schwingt. Habt bitte keine Angst, es passiert nichts. ;-)

Der Engpass!!!

Wie Ihr alle wisst, gibt es nicht viele Möglichkeiten zum Phoenix West Gelände zurück zu kommen. Daher ist es unvermeidlich, dass die ersten und die letzten Läufer sich auf der Elias-Trasse (siehe Streckengrafik) begegnen. Aufgrund der hohen Meldezahl, werden mehr Teilnehmer als im Vorjahr davon betroffen sein. Das muss nicht schlimm sein, wenn sich alle an die Anweisungen der Ordner halten und auf dem o.g. Teilstück sehr linkslastig laufen. Es kann ja sogar Spaß machen und vielleicht feuert Ihr Euch ja gegenseitig an, denn am Ende aller Tage steht für uns (und hoffentlich auch für Euch) der Spaß im Vordergrund. Für 2018 lassen wir uns dann etwas einfallen :-)

DANKE für eure Mithilfe!!!

Gibt es Verpflegung auf der Strecke?

Ja, wir haben einen Verpflegungspunkt mit Wasser für Euch am Phoenix See. Auf vielfachen Wunsch haben wir diese ein wenig mehr in die Mitte der Laufstrecke verlegt. Wasser erhältst Du jetzt am Sporthafen auf der südlichen Seeseite.

Gibt es einen Sanitätsdienst für den Fall das ich mich verletze?

Ja, im Zielbereich und auf der Strecke ist Sanitätspersonal im Einsatz. Im Ziel befindet sich zudem ein Notarzt für den Bedarfsfall.

Medizinische Unbedenklichkeit:
Mit dem Empfang der Startunterlagen und der Entrichtung der Startgelder erklärt der Teilnehmer, dass ihm seitens des Veranstalters eine medizinische Vorsorgeuntersuchung zur Abklärung eventueller gesundheitlicher Risiken ausdrücklich empfohlen wurde. Mit dem

Anheften der Startnummer erklärt er, dass gegen die eigene Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen, er für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert hat und körperlich gesund ist

Nach deinem Lauf

Wie bekomme ich meine Zielverpflegung?

Direkt nach dem Ziel erwartet dich unser Team mit Wasser und Dextro Energy. REWE Dortmund und bitburger 0,0% runden die Zielverpflegung für Euch ab. Außerdem könnt Ihr in der AOK Lounge relaxen und unter fachlicher Anleitung von upletics die Blackroll zur Selbstmassage nutzen und Euch von den Strapazen des Laufes erholen.

Kann ich nach meinem Lauf wieder in der Marie-Reinders-Realschule duschen?

Ja, das kannst du auch dieses Jahr wieder. Wir haben den Weg vom Phoenixplatz bis zu den Duschen in der Marie-Reinders-Realschule für dich ausgeschildert.

Deine Siegerehrung

Im Rahmenprogramm verankert ist unsere Siegerehrung. Folgende Wertungen haben wir für Euch vorbereitet:

- Einzelwertung Männer / Frauen: Ehrung jeweils Platz 1 - 6
- Männer- und Frauen-Teams: Ehrung jeweils Platz 1 - 3 (Zeit-Addition der drei schnellsten männlichen bzw. weiblichen Starter eines Unternehmens)
- Azubi-Wertung: Ehrung des schnellsten männlichen und weiblichen Azubis Chef-Wertung
- Chef-Wertung: Ehrung des schnellsten weiblichen und männlichen Chefs Firmen-Wertung
- Ehrung der teilnehmerstärksten Firma Walking-Wertung
- Ehrung des schnellsten weiblichen und männlichen Walkers
- NEU: Wir prämieren die stimmungsvollste Fangruppe!

Wann sind die Ergebnisse online?

Alle Ergebnisse sind spätestens am Folgetag online verfügbar.

Findet auch dies Jahr wieder eine After Run Party statt?

Ja, auch dieses Jahr könnt ihr wieder auf dem Phoenixplatz mit Getränken und Speisen und mit Musik den Lauf mit eurem Team ausklingen lassen. Ein DJ wird für Stimmung sorgen und das Ringhotel Drees und die Kuhbar für die Stärkung nach dem Lauf.
Die AOK NordWest und unser Fotoservice Fotobalance bieten Euch kostenlose Zieleinlauffotos an.

Tombola

Vor der Siegerehrung gibt es in diesem Jahr eine Tombola mit hochwertigen Sachpreise wie handsignierte Fußballtrikots, BVB-Karten und Freibier ;-).

Im Ziel habt Ihr die Möglichkeit, einen von eurem Transponderschleifen in die vorgesehenen Boxen zu werfen und nehmt somit an der Tombola teil. Falls ihr zu fertig vom Lauf seid, kein Problem. Unsere Mädels sprechen Euch aktiv darauf an ;-)

Verzehrkarten

Zum Verzehr beim Ringhotel Drees benötigt Ihr Verzehrkarten. Diese könnt Ihr bereits im Vorfeld beim Ringhotel Drees (0231-1299-0) erwerben. So kommt Ihr am Donnerstag schneller an eure Belohnung. Auch Tischreservierungen für euer Unternehmen sind im Vorfeld möglich.

INFO-point

Solltet Ihr am Veranstaltungstag noch Fragen haben, wir haben mobile Info Points für Euch. Zu erkennen sind diese an einer orangenen Fahne, welche mit INFO versehen ist