

AOK-Gesundheitslauf am 10.10.2019

„locker zehn – kein Problem!“



Laufen ist einfach: Die Schuhe an, einen Schritt vor den anderen und los geht's. Dafür sind wir alle gemacht. Nicht zum Sitzen, nicht zum Stehen, nein, zum Laufen sind wir geboren! Im Rahmen der AOK Aktion "10.000 x 10.000" veranstalten wir in diesem Jahr den AOK-Gesundheitslauf über 10 km, am 10. Oktober 2019. Es handelt sich hierbei um einen reinen Breitensportlauf, der ohne offizielle Zeitnahme, Startnummern und Siegerehrungen durchgeführt wird. Dabei sein ist alles!

Um euch optimal auf dieses Event vorzubereiten, empfehlen wir den Einsteigern unter euch an dem von uns initiierten Laufseminar mit Jürgen Holzäpfel, welches jeweils dienstags und donnerstags im Zeitraum vom 03.09 bis 26.09 stattfindet, teilzunehmen. Genauere Informationen dazu entnehmt ihr bitte unserer Homepage. Die Kosten hierfür betragen 50,00 EURO für 16 Stunden moderiertes Training.

Zusätzlich dazu bieten wir am 30.09. und 07.10.19 von 17:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr einen kostenlosen Lauftreff an. Treffpunkt ist vor der Geschäftsstelle des SSB in der Paul- Feldner- Straße 7. Den Lauftreff leitet Victoria vom SSB.

- Startrecht: ab Jahrgang 2005
KEINE Nordic Walker!
- Teilnehmerlimit: 100 Starter
- Zeitlimit: KEIN Zeitlimit, Durchlaufen und Freude am Laufen stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung
- Termin/ Startzeit: Donnerstag, 10.10.2019
16:30 Uhr
- Start/ Ziel: Stadion der Freundschaft
Buschmühlenweg 172, 15230 Frankfurt (Oder)
- Strecke: Entlang der Oderpromenade, flache Strecke, Wendepunkt
Gelaufen wird auf den Gehwegen
Es erfolgt keine Streckensperrung, daher ist auf den Verkehr zu achten
- Streckenverpflegung: VP an der Marina (Wasser)
- Zielverpflegung: Im Ziel reichen wir Wasser und Äpfel
- Startnummernausgabe: Es erfolgt keine Startnummernausgabe. Die Teilnehmer erhalten ein Armband, welches zur Teilnahme berechtigt. Diese werden bis 16:25 Uhr verteilt.
- Anmeldung: Per Mail unter fritzsche@ssb-ffo.de
Telefonisch unter 0335 606 6995
Bitte Name und Vorname übermitteln.
Voranmeldung bis 02.10.2019
- Nachmeldungen: Begrenzt (20 Stück) am 10.10. bis 16:20 Uhr möglich, sofern das TN-Limit nicht vorher erreicht wurde
- Unkostenbeitrag: Es werden keine Startgebühren erhoben
- Elektronische Geräte: Die Nutzung elektronischer Geräte erfolgt auf eigene Gefahr
- Zeitnahme: Es erfolgt keine Zeitnahme bei diesem Event.
- Siegerehrungen/ Preise: Es erfolgt keine Wertung bei diesem Lauf!
Jeder Finisher bekommt im Ziel eine Erinnerungsurkunde und Medaille
- Ergebnisse: Keine offiziellen Ergebnislisten und Wertunastabellen.

