

WESTFALENPARKLAUF

am 4.11.2018

Teilnehmer-Informationen

Vor dem Lauf:

Die Startnummernausgabe befindet sich vor dem Eingang am Flamingoteich. Alle Teilnehmer haben am Tag des Laufs freien Eintritt in den Westfalenpark, vorangemeldete Teilnehmer können eine Begleitperson kostenlos mit in den Park nehmen. Freie Startplätze werden an der Startnummernausgabe vergeben, gegen Barzahlung! Die Nachmeldung und die Startnummernabholung ist auf 45 Minuten vor dem Start des jeweiligen Laufs begrenzt.

Bambini bis 10.30 Uhr

Schüler bis 10.45 Uhr

5 km bis 11.15 Uhr

10 km und

Staffel bis 12.15 Uhr

Eine Taschenaufbewahrung (keine Wertsachen) ist am Café Durchblick eingerichtet. Umkleiden können nicht eingerichtet werden. Evtl. Toiletten im Café Durchblick nutzen.

Während des Laufes:

Zum Start bitte rechtzeitig antreten, es erfolgt kein Startschuss, die letzten 10 Sekunden bis zum Start werden heruntergezählt. Es gibt eine Nettozeitmessung (außer für die ersten 3 im Gesamteinlauf 5 und 10 km), daher stellt Euch bitte entsprechend eurem Leistungsvermögen auf. Auf der Strecke wird es vermutlich zu Überrundungen kommen! Da es nur ein Führungsfahrrad für den ersten Läufer gibt, sind alle Teilnehmer aufgefordert, entsprechend Platz zu machen und Anweisungen der Streckenposten zu folgen. Kopfhörer sind gem. DLV-Wettkampfordnung nicht zugelassen und können zu Disqualifikation führen. Auf der Strecke wird an verschiedenen Stellen für Unterhaltung gesorgt, somit ist eigene Musik gar nicht

nötig. Nach dem Zieleinlauf holt Euch schnell die Medaille ab und dann folgt den Hinweisen zur Zielverpflegung. Dort gibt es Dextro-Energy, Wasser, Äpfel und Bananen.
Zielschluß für 5 km 12.45 Uhr, 10 km und Staffeln 14.30 Uhr.

Nach dem Lauf:

Das Café Durchblick hat speziell für diesen Tag sein Angebot auf Läufer und Supporter angepasst. Dort finden auch die Siegerehrungen statt, auf der Bühne im Café.

Geplante Zeiten:

Schüler		12.05 Uhr
5 km		13.05 Uhr
10 km	1-3	14.00 Uhr
AK u. Staffeln		14.45 Uhr

Plan:

