

## 8. AOK Firmenlauf am 09.07.2010 in Lüdenscheid Start und Ziel Rathausplatz

08.07. gegen Abend Kohlehydratspeicher mit Pasta auffüllen  
Evtl. mit euren Kolleginnen und Kollegen  
eine Pastaparty organisieren.  
Kommt immer gut an.



09.07. **Tagsüber viel trinken  
(nein, noch kein Bier oder Sekt sondern  
Apfelschorle oder Wasser!!!). Auch vor dem Start  
bitte darauf achten!** Der Apfelschorlestand der AOK auf  
dem Rathausplatz ist ab 17:30 Uhr geöffnet!  
Für den kleinen Hunger vor dem  
Start: eine Banane oder ein Müsliriegel essen

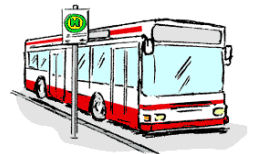


???????

**Firmenoutfit anziehen**

**Bitte frühzeitig anreisen!!! Keinesfalls mit dem  
Fahrzeug in die Innenstadt fahren. Ausgenommen  
Servicefahrzeuge mit Berechtigungsschein für den  
Parkplatz Kirchheim (gegenüber der Post). Die  
Jugendfeuerwehr weist dort die Parkplätze ein.**

Ansonsten mit dem Bus fahren, normaler  
Linienverkehr. Innerhalb Lüdenscheid Start-Nr.  
vorzeigen = kostenlos den Bus benutzen



ab 17:30 Uhr Rahmenprogramm mit Musik  
Moderation: Dirk Weiland  
- Sambaband Balancao aus Essen sorgt für Stimmung

18:30 Uhr Präsentation „**Kreativster Firmenauftritt**“  
Teilnehmer **müssen bis 18:30 Uhr** auf der  
Bühne sein.

19:10 Uhr Warm up mit Turbo-Schnecke Gabi Marrè

19:25 Uhr **Startaufstellung ab Dresdner Bank**



Ca. ab **Achtung:** 19:30 Uhr  
Ca. ab 19:40 Uhr

**Aufstellung Läufer**; Anweisungen beachten  
**Startschuss Läufer**  
**Startschuss Walker/Nordic-Walker**



**Getränkestation der AOK Parkplatz Wermecker Grund**  
Achtung: Getränkebecher bitte in die Müllbehälter werfen!  
DANKE!!!

ab ca. ????? Uhr

### Zieleinlauf

Moderation durch Dirk Weiland

- kostenlose Apfelschorle auf dem Rathausplatz/Sternplatz für die Teilnehmer
- für alle Läufer Krombacher Weizen alkoholfrei, gesponsert von der Firma Krombacher



### Duschkmöglichkeit in der Turnhalle der Knapper Schule, Lessingstr.

#### Oder nicht Duschen, dann aber wichtig :

Trockenes T-Shirt oder Sweat-Shirt nach dem Lauf überziehen!!! Deo nicht vergessen! ☺

Und eventl. ein bisschen Eau de Toilette versprühen. ☺.

Dann

### Partystimmung auf dem Rathausplatz



### Versorgung:

Die Turbo-Schnecken haben im Angebot:

Grillwürstchen im Brötchen  
Pfannkartoffeln mit Dipps  
Putzenschnitzel im Brötchen  
Leberkäs im Brötchen  
Laugenbrezeln  
Quark mit roter Grütze

- reichlich Bier – Brauhaus und Krombacher
- Prosecco
- alkoholfreie Getränke

### Auf der Bühne:

ca. 20:45 Uhr

**Prämierung „Kreativster Firmenauftritt“  
(Platz 1. – 3.)**

ca. 21:15 Uhr

**Prämierung „Kreativstes T-Shirt“  
(Platz 1. – 3.)**

ca. 21:40 Uhr

**Verlosung Gewinnspiel  
(Karten müssen bis 21:00 Uhr auf der Bühne  
abgegeben werden oder im AOK-Zelt)**

24:00 Uhr

**Partyende ☹**

## Weitere Infos:

- **Überweisung Startgeld**

Das Startgeld beträgt pro Teilnehmer 7,00 EUR.

Das Startgeld ist zu überweisen auf das Konto:

**Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.**

**Stichwort: Firmenlauf, Name der Firma angeben**

**Deutsche Bank, Konto-Nr. 212110102, BLZ 450 700 24**

Alle Team-Capitäne erhalten nach der Veranstaltung eine Rechnung:

- **Firmenlaufpräsent:**

In diesem Jahr wird ein Teil der Startgebühr in einen großen Spendentopf eingezahlt. Damit verzichten wir auf Wunsch vieler Teilnehmer auf ein Präsent. Macht uns Vorschläge, welche Einrichtungen das Geld bekommen sollen.

- **Team-Captain:**

Alle Team-Capitäne bekommen eine Kappe mit der Aufschrift „Team-Captain“. Und mit etwas Glück werden Sie unser „Super-Captain“ und gewinnen ein Wellness-Paket.

- **Nicht abgeholte Startunterlagen**

werden am Veranstaltungstag im AOK-Zelt (an den Plantanen) ausgegeben.

- **Keinesfalls** die Parkplätze Innenstadtbereich ansteuern!!!!!!!!!!

- **Parkplätze** stehen u.a. auf dem Gelände des Finanzamtes Lüdenscheid, Bahnhofsallee, zur Verfügung. Bitte **keine Wertsachen** - Handy usw. - im Auto lassen!

- Auf der gesamten Strecke befinden sich Polizei, THW, DRK und Streckenposten der Turbo-Schnecken. Von der AOK und Turbo-Schnecken sind insgesamt 300 Helfer im Einsatz.

- **Toilettenwagen**

4 Toilettenwagen befinden sich auf dem Rathausplatz, zur Fußgängerbrücke hin.

- **Getränke und Futtermeile sowie Bierzeltgarnituren** rund um den Plantanen Rathausplatz. Auf Nachfrage: Der **Proseccostand** ☺ befindet sich in der Nähe Eisdiele auf dem Rathausplatz.

- **Das Allerwichtigste:** Wenn wir alle die Daumen drücken, scheint am 09.07. die Sonne!!! Lt. Wetterbericht sieht es gut aus.

Das **Orga-Team Firmenlauf** wünscht allen Teilnehmern eine gute Anreise, einen guten Start, viel, viel Spaß am Start, auf der Strecke und im Ziel. Lasst es locker angehen nach dem Motto „Spaß statt Tempo“.

**„Der Sieg gebührt nicht immer den Schnellsten, oder den Stärksten ..., sondern denen, die durchhalten.  
Ihr schafft es alle!!!**

Herzliche Grüße

Orga-Team

Ralf Jurka/AOK, Anke Duisenberg/AOK, Tel. 105 – 311 oder 105 – 101.

Brigitte Klein, Kerstin Mlitz, Frank Lesniak, Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V..