



AOK Westfalen-Lippe, Regionaldirektion Märkischer Kreis, Knapper Str. 59, 58507 Lüdenscheid  
Ihr Gesprächspartner: Brigitte Klein/Ralf Jurka, Telefon 02351 105-101/300, Telefax: 02351 105-109/537

## Wichtige Hinweise

### 8. AOK-Firmenlauf am 9. Juli 2010

#### Empfehlungen Sportmedizin Hellersen, Dr. Jakob

##### Trinkverhalten

- Tagsüber viel trinken (Apfelschorle oder Wasser!!!). Auch vor dem Start bitte darauf achten!  
Kein Alkohol vor dem Lauf.
- Der richtige Zeitpunkt beim Trinken ist auch wichtig, denn wenn der Durst groß ist, dann leidet der Körper schon unter dem Flüssigkeitsmangel.  
**Also: Trinken vor dem Durst**
- Während des Laufens ca. alle 15 Min. Mineralwasser, ca. 100 - 200 ml, trinken  
**Also: Trinkpause an der Verpflegungsstation (Parkplatz Grünewald) einlegen!**
- Nach Zieldurchlauf weitergehen, zuerst 500 ml Mineralwasser oder Apfelsaftschorle, dann ... ☺!  
Der Apfelschorlestand der AOK auf dem Rathausplatz ist ab ca. 17:30 Uhr geöffnet! Das kostenlose alkoholfreie Weizen (Krombacher) wird nach dem Zieleinlauf angeboten.  
Für den kleinen Hunger vor dem Start: eine Banane oder einen Müsliriegel essen.

##### Empfehlung zur Kleidung

- Wichtig ist luftige Kleidung, nach Möglichkeit sog. Funktionskleidung
- Evtl. Tragen einer Schirmmütze, luftdurchlässig
- Sonnencreme

##### Weitere Anmerkungen:

Die Feuerwehr Lüdenscheid sorgt unterwegs für eine erfrischende Überraschung!

##### Privat-Parkplatz Kirchheim – Parkausweis

Der Parkausweis für die Servicefahrzeuge auf dem Privat-Parkplatz Kirchheim berechtigt **ausschließlich** zum Abstellen des Servicefahrzeuges. Die Nutzung von Parkflächen für das Aufstellen von Zelten, Pavillons, Tischen, Bänken, Grills etc. **ist nicht** gestattet.

##### WDR-Siegen

Erfreulich: Auch der WDR hat sich für Freitag angesagt. Er wird im Rahmen der Aktuellen Stunde um 19.30 Uhr und 19.50 live vom Sternplatz berichten.

Viele sonnige Grüße  
Orga-Team AOK-Firmenlauf