

Laufinformationen

Liebe Läuferin, lieber Läufer

Willkommen beim 24. Oltner 2 Stunden Lauf und herzlichen Dank für Deine Anmeldung. Laufen tut gut, und laufend etwas Gutes tun für andere und für sich selbst, das ist die Grundidee des 2 Stunden Laufs. Als Organisatoren werden wir alles daran setzen, damit der Lauf zu einem feinen Erlebnis werden kann.

Anmelden und weitere Unterlagen beziehen kannst du online unter www.o2h.ch oder per Brief an: Oltner 2 Stunden Lauf, Florastr. 21, 4600 Olten. Auf www.o2h.ch kannst du laufend deine Sponsorbeiträge eintragen und einsehen.

Nachmeldungen sind am Lauftag bis um 14.00 Uhr auf dem Ildefonsplatz möglich (1).

Die **Anmeldegebühr** zur Deckung der Organisationskosten beträgt 20 Franken. Läuferinnen und Läufer, die mit mindestens 5 Fr. gesponsert werden, bezahlen nur 8 Franken. Alle Teilnehmenden, die ihre Anmeldegebühr bis zum 4. September 2011 auf PC 46 4948 4 einbezahlt haben, erhalten gratis unser attraktives Lauf T Shirt.

Die **Startnummer** wie auch Dein T-Shirt kannst Du ab 12.00 h auf dem Ildefonsplatz (1) entgegennehmen. Dazu musst Du Deine Sponsorenliste mit der Summe der eingetragenen Beträge, die Dir pro km zugesichert wurden, mitbringen. So können wir unmittelbar nach dem Lauf die Resultate berechnen und feststellen, wie viel Geld ungefähr erlaufen worden ist.

Laufen in 2er-, 3er oder 4er-Gruppen in Stafettenform: Die Mitglieder dieser Gruppe laufen abwechslungsweise eine Runde. Die Laufkarte wechselt jeweils wie ein Stafettenstab den Läufer oder die Läuferin. Eine Person ist verantwortlich gegenüber dem Veranstalter und den Sponsoren, auf Sponsorensuche können sich jedoch alle Gruppenmitglieder machen, indem sie Sponsoren suchen, welche die Gesamt-Kilometer-Leistung der Gruppe sponsern. Für die Anmeldung als Stafette benutze bitte unser spezielles Formular (im Internet www.o2h.ch oder bei der Anmeldestelle).

Kategorie Walking: Auch dieses Jahr kann in der Kategorie "Walking" gestartet werden. Walking stellt kleinere Anforderungen an die Fitness als Jogging, ist aber nichts desto trotz sehr wirkungsvoll. Natürlich ist am Lauf auch Nordic Walking (Walking mit Spezialstöcken) erlaubt.

Laufkarte und Rundenzählung: Am Lauf erhältst du mit der Startnummer eine Laufkarte. Nach jeder von dir gelaufenen Runde wird deine Laufkarte beim Ziel-Durchgang gestempelt. Diese ist nach dem Lauf deine Bestätigung für die gelaufenen Kilometer. Du darfst jederzeit den Lauf unterbrechen oder beenden. Die Runden sollen nach Möglichkeit fertig gelaufen werden. Wenn du mehr als 20 km zu laufen gedenkst und nicht bei jedem Durchgang fürs Stempeln deinen Rhythmus unterbrechen willst, kannst du deine Karte einer der am Start bereit stehenden HelferInnen überlassen, die für dich die Runden notieren werden.

Beim **Zieleinlauf** am Ende des Laufs ist es ganz wichtig, dass du deine Laufkarte für die Resultaterfassung abgibst. Das OK wird dir in der folgenden Woche deine Laufkarte als Nachweis gegenüber deinen Sponsoren, zusammen mit dem Pressebericht vom Lauf, zuschicken. Die Startnummer kannst du zur Erinnerung behalten.

Garderoben/Duschen/Toiletten befinden sich im Schwimmbad Schützenmatte, siehe Plan (2). Für Läuferinnen und Läufer ist Eintritt und Benützung der Garderoben gratis.

Verpflegen kannst du dich während dem Lauf gratis mit Getränken, Früchten etc. am Verpflegungsstand am Amthausquai (4). Nach dem Lauf wird Dir im Zielgelände ein kleiner Snack angeboten. Zudem gibt es dort den Festbetrieb mit Verpflegungsständen.

Das **Sponsorengeld**, das dir von deinen Sponsoren zugesichert wurde, kannst du nach dem Lauf selbst einsammeln und uns überweisen. Sponsorenlisten mit mehr als 50 Fr/km können am Start abgegeben werden. Deine Sponsoren erhalten dann vom OK des 2-Stunden Laufs eine Rechnung für die von dir erlaufenen Sponsorenbeiträge.

Versicherung ist Sache jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers: Als Veranstalter lehnen wir jede Haftung für Unfälle, Schäden oder Diebstahl ab.

Verschiedene Informationsstände befinden sich im Start Ziel Gelände. Die Fotoausstellung informiert über die Projekte auf dem Hauenstein und in Ost Jerusalem.

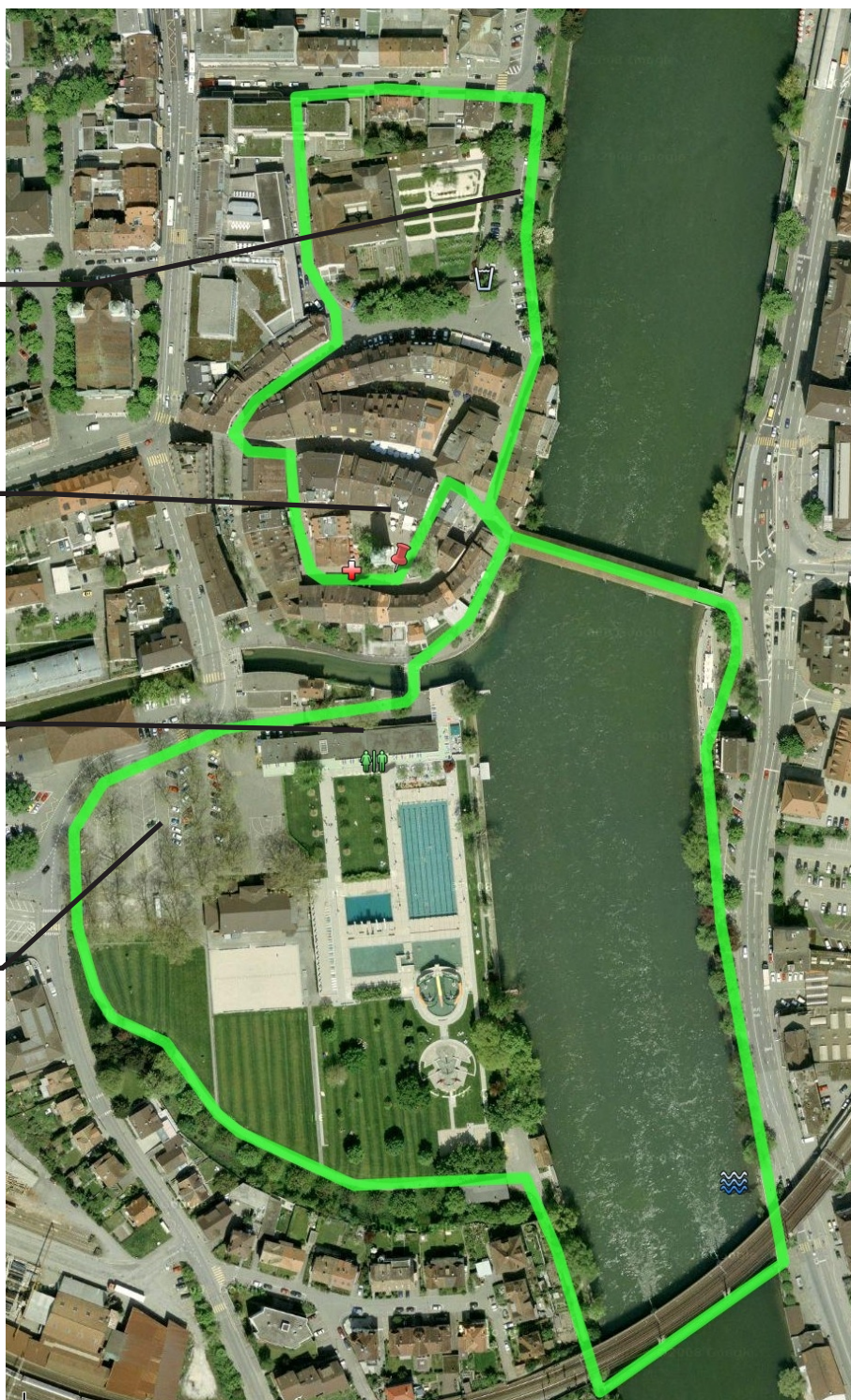
Für **Anreisende mit der SBB**: zu Fuss (ca. 10 Min.) via Alte Brücke.

Stand für
Verpflegung
während dem
Lauf

Ildefonsplatz in
der Oltner
Altstadt mit
Treffpunkt,
Start- und

Garderoben und
Duschen im
Schwimmbad
Schützenmatte
(Eintritt gratis)

Parkplätze: dem
Wegweiser
Schützenmatte
folgen



Das Programm

- ab 12.00 Festbetrieb auf dem Ildefonsplatz in der Oltner Altstadt mit Food-Court (verschiedene Verpflegungs-Angebote)
- 12.00-14.30 Startnummernabgabe und Nachmeldungen am Ildefonsplatz in der Oltner Altstadt.
- ab 13.00 rockige Live Musik mit der jungen Oltner Band "Rag Dolls".
- 14.45 h Stretching zur Laufvorbereitung mit dem Kraftwerk Olten Team
- 15.00 h Startschuss durch Ehrenstarter (Ildefonsplatz)
- 17.00 h Ende des Laufs und Stretching
- 17.15-17.45 Abschluss mit Bekanntgabe der verschiedenen Resultate

Für weitere Informationen wende Dich an das OK Oltner 2-Stunden Lauf
Florastr. 21, 4600 Olten, 062-296 62 68, info@o2h.ch