

Laufinformationen

Liebe Läuferin, lieber Läufer

Willkommen beim 30. 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/ssas.

Nachmeldungen am Lauftag bis um 14:30 Uhr

Die Anmeldegebühr zur Deckung der Organisationskosten beträgt 10 Franken. Alle Teilnehmenden, die ihre Anmeldegebühr bis zum 4. September 2017 einbezahlt haben, erhalten gratis unser attraktives Lauf T Shirt.

Erfasse deine Sponsoren auf www.o2h.ch/ssas. Du kannst dann wählen, ob wir direkt eine Rechnung an deine Sponsoren senden, oder ob du das Geld selber einziehen willst. Nur wenn ein Sponsor direkt von uns eine Rechnung erhält kann er das Sponsorgeld von den Steuern absetzen.

Die Startnummer wie auch dein T-Shirt kannst du am Freitag Abend oder am Lauftag ab 12:00 Uhr auf der Kirchgasse entgegennehmen. Hier hast du nochmal Gelegenheit, die Summe der dir zugesagten Sponsorbeträge zu aktualisieren. 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 abwechselungsweise 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

sponsoren. Die Anmeldung als Stafette kannst du vornehmen sobald du auf www.o2h.ch/ssas angemeldet bist.

Kategorie Walking: Natürlich müssen sie am 2-Stunden Lauf nicht unbedingt rennen. Auch Walking ist wunderbar. Walking stellt kleinere Anforderungen an die Fitness als Jogging, ist aber nichtsdestotrotz sehr wirkungsvoll. Falls Sie mit Stöcken walken, beachten Sie bitte die joggenden Teilnehmer/-innen - Stöcke können zu Stolperfallen werden

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 Woche nach dem Lauf eine Bestätigung der erlaufenen Kilometer zustellen.

Garderoben/Duschen/Toiletten befinden sich im Schwimmbad Schützenmatte, siehe Plan. 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 in der Schützi. Nach dem Lauf wird dir im Zielgelände ein kleiner Snack angeboten. Zudem gibt es dort den Festbetrieb mit Verpflegungsständen.

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.

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

Das Programm

Freitag 15.9

17:30-19:00 Vorabend Startnummernausgabe auf der Kirchgasse.

Samstag 16.9

12:00 Startnummernausgabe

13:00 Eröffnung Festwirtschaft Kirchgasse
Radio 32 live vom 2-Stunden Lauf

14:00 Konzert Unfound aus Zofingen

14:45 Stretching mit Kraftwerk

15:00 Start Lauf durch
Regierungsrätin Susanne Schaffner

15:10 Konzert Unfound aus Zofingen

17:00 Ziel Einlauf

Laufkartenabgabe und Auswertung

17.15 Konzert Happyhomefunkunit

18.00 Siegerehrung

18.20 Konzert Happyhomefunkunit

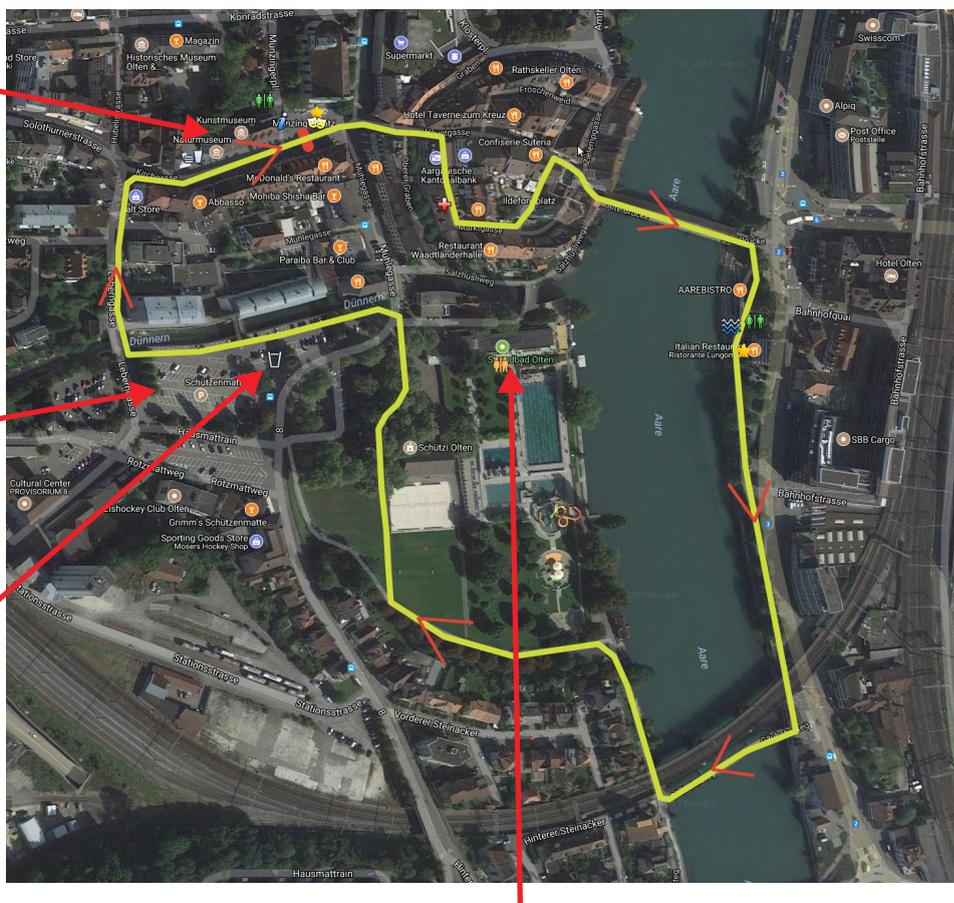
19.30 Ende der Veranstaltung

Für weitere Informationen wende dich an das
OK Oltner 2-Stunden Lauf: info@o2h.ch

Kirchgasse mit
Treffpunkt, Start- und
Zieleinlauf, Information,
Startnummernausgabe,
Nachmeldungen,
Information, Sanität,
Verpflegung, Musik und
Festwirtschaft

Parkplätze:
dem Wegweiser
Schützenmatte folgen

Stand für Verpflegung
während dem Lauf



Garderoben und Duschen im Schwimmbad
Schützenmatte (Eintritt gratis)