

# Laufinformationen

Liebe Läuferin, lieber Läufer

Willkommen beim 31. Oltner 2-Stunden Lauf und herzlichen Dank für Deine Anmeldung. Hier noch ein paar Infos zum Lauf.

Die **Anmeldegebühr** zur Deckung der Organisationskosten beträgt 10 Franken. Du hast mit der Bestätigungs-eMail einen entsprechenden ESR-Einzahlungsschein erhalten. Alle Teilnehmenden, die ihre Anmeldegebühr bis zum 3. September 2018 einbezahlt haben, erhalten gratis unser attraktives Lauf-T-Shirt.

Erfasse deine **Sponsoren** auf [www.o2h.ch/ssas](http://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. Nach dem Lauf versenden wir Einzahlungsscheine zum Einzahlen der Sponsorgelder. *Nur wenn unser ESR-Einzahlungsschein verwendet wird können Sponsorgelder auf Gruppenprojekte zugeordnet und ausbezahlt werden!*

Die **Startnummer** und dein T-Shirt kannst du am Freitagabend ab 17:30 oder am Lauftag ab 12:00 Uhr auf der Kirchgasse entgegennehmen.

**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. Am Schluss wird jeder Teilnehmer\*in die Gesamtdistanz gutgeschrieben. Sponsoren sucht jede Stafettenteilnehmer\*in selber. Die Anmeldung als Stafette kannst du vornehmen, sobald du auf [www.o2h.ch/ssas](http://www.o2h.ch/ssas) angemeldet bist.

Natürlich musst du am 2-Stunden Lauf nicht unbedingt rennen. Auch **Walking** ist wunderbar. Falls du mit Stöcken walkst, beachte bitte die andern Teilnehmer\*innen - Stöcke können leicht 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 Helfer\*innen 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 am Stempeltisch 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.

**Versicherung** ist Sache jeder Teilnehmer\*in. Als Veranstalter lehnen wir jede Haftung für Unfälle, Schäden oder Diebstahl ab.

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

# Das Programm

## Freitag, 14. September 2018

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

## Samstag, 15. September 2018

12:00 Startnummernausgabe

14:45 Stretching mit Kraftwerk

15:00 Start Lauf

17:00 Zieleinlauf  
Laufkartenabgabe und Auswertung

17:45 Siegerehrung

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

Parkplätze:  
dem Wegweiser  
Schützenmatte folgen

Stand für Verpflegung  
während dem Lauf

Kirchgasse mit Treffpunkt,  
Start- und Zieleinlauf,  
Information

Sanität

Garderoben und  
Duschen im Schwimmbad  
Schützenmatte (Eintritt  
gratis)

