



Teilnehmer-Informationen

9. Essener Firmenlauf - 12. Juni 2019

Liebe Teilnehmerin/lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie in Essen am **12. Juni** am Start sind und beim **9. Essener Firmenlauf** mitlaufen.

Damit der Lauf für Sie und alle anderen Läufer ein tolles Erlebnis wird, haben wir die folgenden Informationen zusammengestellt:

1. Startnummernausgabe

Die Startnummernausgabe an die Teamcaptains erfolgt am:

- **Donnerstag, 06. Juni von 16 – 18 Uhr** bei thyssenkrupp im Gebäude Q2
Adresse: thyssenkrupp Allee 1, 45143 Essen

oder am

- **Mittwoch, 12. Juni ab 16.00 Uhr** vor dem Eingang Grugabad (Zelt)

Wichtiger Hinweis: Bitte bringen Sie zum Transport der Startunterlagen Taschen o. Ä. mit. (Pro Teilnehmer erhalten Sie einen Umschlag der Größe DIN A4)

Ummeldungen:

Am Donnerstag, 06. Juni können die Teamcaptains in geringem Maße noch Namensummeldungen der Starter gegen eine Ummeldegebühr von 3,- € /Teilnehmer vornehmen.

Parkausweis für die Abholung bei thyssenkrupp: Für die Abholung am 06. Juni bei thyssenkrupp steht Parkplatz P1 zur Verfügung. Bitte drucken Sie den folgenden Parkausweis aus und zeigen diesen beim Pförtner vor.

[Download Parkausweis](#)

2. Anreise

Start und Ziel liegen etwa 2,5 km Luftlinie auseinander, die Laufstrecke beträgt ca. 5,0 km.

Die Startaufstellung erfolgt auf der Huyssenallee, Ecke Rolandstr., das Ziel ist auf der Tummelwiese im Grugapark.

Wir empfehlen mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen. Bei Anreise mit dem Auto stehen die Messeparkplätze P 5, P 6 und P 9 zur Verfügung. Bitte das Verkehrsleitsystem der Messe Essen beachten! Anreise mit dem Auto: Am Grugapark 10, 45133 Essen

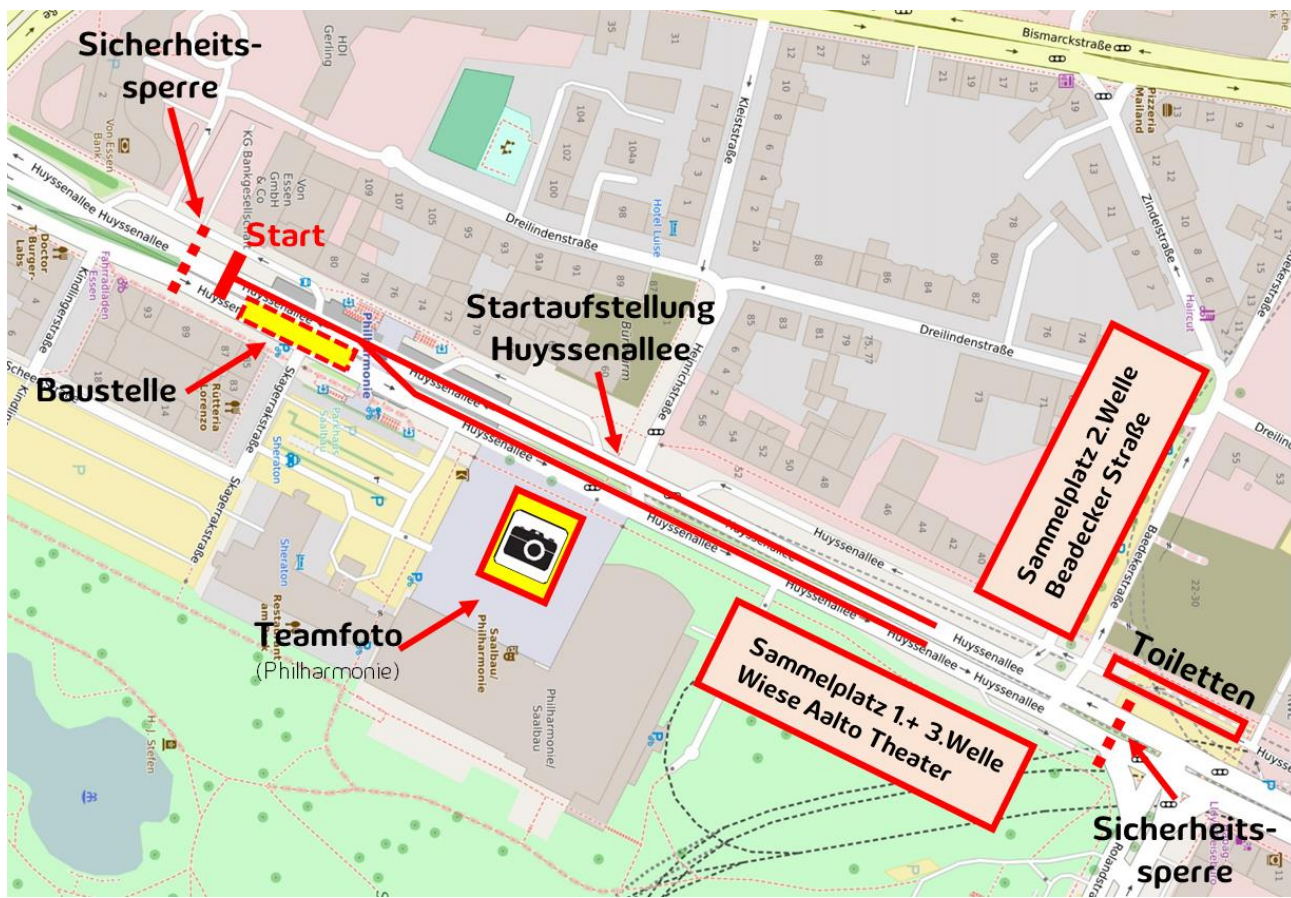
NEU: In diesem Jahr besteht erstmalig die Möglichkeit die **Linie U11** der Ruhrbahn **kostenlos** zu nutzen. Die Startnummer zählt hierbei als gültiges Ticket. Die U11 kann vom Ziel bei der Station „Messe West-Süd/Gruga“ bis zum Start „Philharmonie“ genutzt werden. Es gilt der normale Fahrplan. Die Fahrt zum Startort ist nur gültig in der Zeit von 15:00 bis 20:00 Uhr und nicht übertragbar.

Weiterhin besteht die Möglichkeit die Strecke zum Start zu Fuß zurückzulegen. Diese Warmlaufstrecke beträgt zu Fuß ca. 25 Min., im lockeren Lauftempo ca. 15 Min.

3. Umkleide und Gepäckaufbewahrung

Der **Umkleidebereich** und die **Gepäckaufbewahrung** befinden sich im Grugabad ab 17.00 Uhr. Dort kann das Gepäck abgegeben und nach dem Lauf wieder abgeholt werden. Der Zieleinlauf befindet sich in unmittelbarer Nähe der Gepäckaufbewahrung, die bis 21 Uhr geöffnet hat. Nicht abgeholt Gegenstände werden anschließend an der Bühne deponiert.

4. Startbereich



5. Teamfoto

Im Startbereich gibt es die Möglichkeit, durch einen professionellen Fotografen ein Teamfoto anfertigen zu lassen.
Ort: Vorplatz der Philharmonie Essen. (siehe Skizze)

Wichtiger Hinweis: Die Teamfotos werden nach dem Lauf im Internet veröffentlicht. Sollte sich jemand aus Datenschutzgründen nicht ablichten lassen wollen, so bleibt er bitte der Fotoaufnahme fern!

Unsere Fotografen erwarten Sie und Ihr Team in der Zeit von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr.

Alle Firmen mit über 100 Teilnehmern sollten bitte einen Termin mit exakter Zeitangabe unter Tel. 0201 - 1223459 (Herr Przybylla) vereinbaren.

Die Teamfotos stehen nach dem Lauf unter www.essener-firmenlauf.de als Download zur Verfügung.



6. Start, Startnummern und Zeitnahme

Der **1. Start** (gelbe Startnummern) erfolgt um **18.45 Uhr** auf der Huysseallee / Ecke Baedekerstr. in Höhe des Aalto-Theaters.



Der **2. Start** (rote Startnummern) um **19.15 Uhr**.



Der **3. Start** (blaugrundige Startnummern) um **19.45 Uhr**.



Der Einfachheit halber sind die **Startzeiten** zusätzlich noch auf der Rückseite der Nummern aufgedruckt (s. Bild unten).

Auf der Rückseite der Startnummer besteht zusätzlich die Möglichkeit, Mitteilungen oder **medizinische Notwendigkeiten** auszufüllen.

Startzeit: 18:45 Uhr

Klebefläche Zeitmess-Chip	Name: _____ _____	Medikamente: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein wenn ja, welche: _____ _____	Klebefläche Zeitmess-Chip
	Ansprechpartner im Notfall (mit Tel.): _____ _____	Mit Anheften der Startnummer akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen.	
Kombi Ticket		RUHR BAHN	
Freie Hinfahrt zum Startort von: (H) Messe W-Süd bis (H) Philharmonie mit der Linie U 11 in der Preisstufe A3 (35/45).			
Die Fahrt zum Startort ist nur gültig in der Zeit von 15:00 bis 20:00 Uhr, KombiTickets sind nicht übertragbar.			



Ebenfalls auf der Rückseite befindet sich der Zeitnahme-Einmalchip. Bitte darauf achten, dass die Startnummern **nicht geknickt** werden!

Ihr Vorname ist auf der Startnummer aufgedruckt. Dies ermöglicht es den Zuschauern, Sie persönlich anzufeuern. Die Startnummer ist mit 4 Sicherheitsnadeln (im Startnummernumschlag befindlich) im **Brust- bzw. Bauchbereich** anzubringen.

Mit dem Anheften der Startnummer akzeptieren Sie die auf der Internetseite des Essener Firmenlaufes aufgeführten [Teilnahmebedingungen](#).

7. Startwellen-Einteilung

Beim Essener Firmenlauf werden die Teilnehmer in drei Wellen auf die Strecke geschickt. Die Einteilung, in welcher Welle ein Unternehmen startet, kann in folgender Tabelle oder im Login-Bereich des Team-Captains eingesehen werden.

Ein Wechsel in eine andere Startwelle ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Startwellen-Einteilung

8. Startaufstellung

Beide Fahrspuren sind für den Start vorgesehen. Der Aufenthalts- und Warmlaufbereich ist auf der Baedeckerstr., bzw. auf der Wiese vor dem Aalto-Theater.

Bitte stellen Sie sich spätestens **15 Minuten vor dem Start** hinter der Startlinie auf. Der Start erfolgt in südlicher Richtung.

Wir bitten Sie, sich realistisch im Startbereich aufzustellen, d.h., die schnellen Läufer weiter vorne, die Langsameren weiter hinten, jedoch immer abschließend zu dem vorderen Läufer. Zur besseren Orientierung werden Fahnen aufgestellt, die den entsprechenden Zeitkorridor der angestrebten Endzeit kennzeichnen.

Walker bitten wir, sich ganz hinten aufzustellen. Eine Teilnahme mit Stöcken ist untersagt!

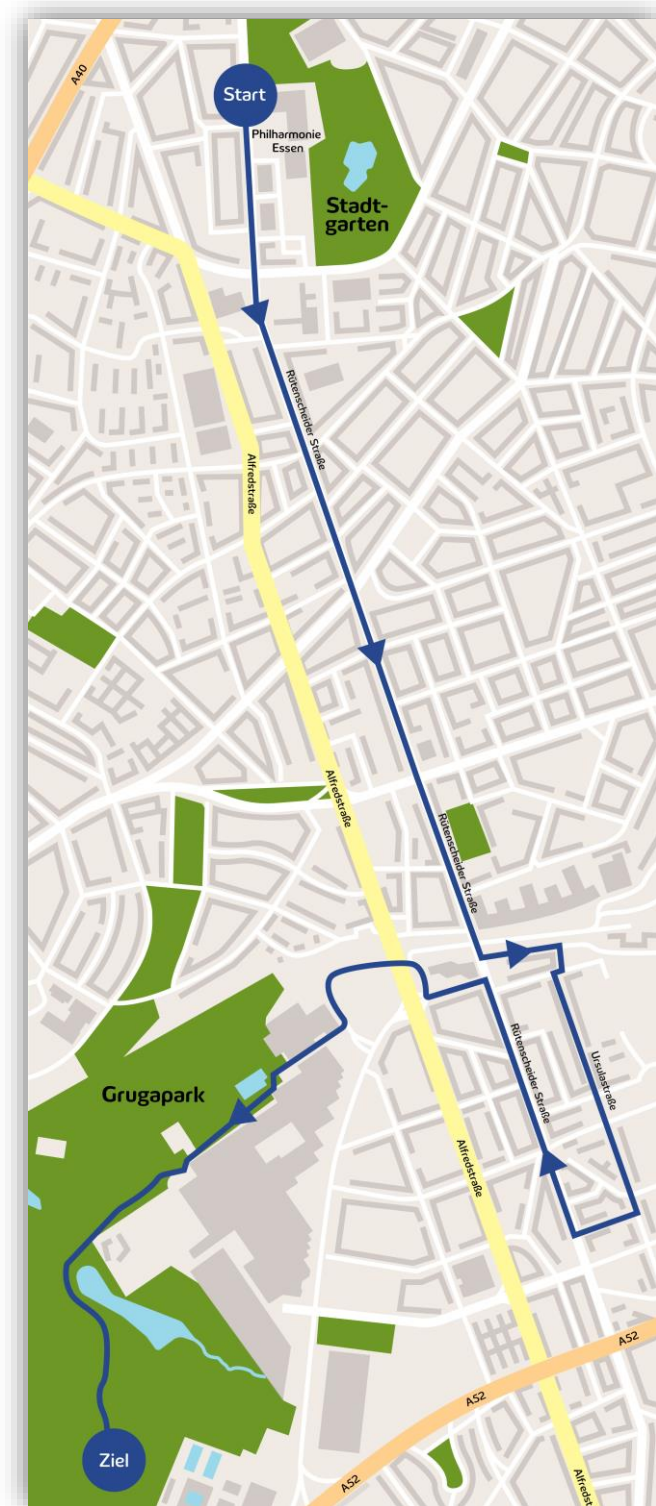
Schnelle Läufer (Zielzeit unter 20 Min. Männer und 22 Min. Frauen), die der 2. oder 3. Welle zugeordnet wurden, können sich durch ihren Teamcaptain einen Markierungspunkt für die Startnummer bei der Startnummernausgabe abholen lassen und erhalten so die Genehmigung, vorne in der 1. Welle zu starten.

Achtung: Läufer, die der 2. oder 3. Startwelle zugeordnet wurden und in der 1. Welle starten, werden **disqualifiziert!**

Wichtig: Die Laufzeit ist auf **1 Stunde** begrenzt!

8. Laufstrecke

Die Laufstrecke ist insgesamt ca. 5,0 km lang und verläuft über die Rüttscheider Straße, Wittekindstraße, Ursulastraße, erneut Rüttscheider Straße, Grugaplatz und durch den Grugapark.





9. Verpflegungsstation / Streckenhinweise

Eine Verpflegungsstelle ist bei **Laufsport Bunert** auf der RÜ 184 bei KM 2,8 auf **beiden** Straßenseiten eingerichtet, wo Getränke gereicht werden. Bitte nicht am ersten Tisch stehen bleiben, alle Tische nutzen!

Jeder Kilometer ist mit einem **Kilometerschild** in Laufrichtung deutlich gekennzeichnet.

WICHTIGE VERHALTENSREGELN:

- Wenn Sie langsamer werden oder gehen müssen, bitte rechts laufen.
- Bitte in großen Gruppen nicht nebeneinander laufen, um Überholungen zu ermöglichen.
- Achtung am Verpflegungsstand! Bitte nicht stehenbleiben! Auf Rückstaus achten!

10. Zieleinlauf / Finisher-Medaille

Damit sich im Zielbereich kein Rückstau bildet, bleiben Sie nicht auf der Auslaufbahn stehen, nachdem Sie die Ziellinie überquert haben!

Hinter den Auslaufbahnen erhält jeder Finisher eine **Medaille** für die erfolgreiche Teilnahme.

Im Zielbereich befindet sich die Verpflegungsstation mit Wasser und isotonischen Getränken unseres Sponsors Schloss Quelle. **Jeder Teilnehmer erhält 1 Flasche 0,5 Liter Getränk Schloss Quelle.** Bitte das Leergut in die dafür aufgestellten Container werfen!

WICHTIGER HINWEIS: Bitte nach dem Zieleinlauf **nicht** mehr über die Laufstrecke zurück durch den Grugapark das Gelände verlassen, damit die noch auf der Strecke befindlichen Läuferinnen und Läufer nicht behindert werden. Bitte folgen Sie nutzen Sie den **Ausgang am Verkehrsübungsplatz** neben dem Grugabad. Entsprechende Ordner werden dafür eingesetzt.

11. Sanitätsdienst

Der Sanitätsdienst wird von der Johanniter Unfallhilfe gestellt. Ein entsprechender Stand ist im Zielbereich aufgestellt. Außerdem befinden sich im Zielbereich Unfallärzte. Des Weiteren befindet sich eine Unfallhilfsstation an der Stecke (Rüttenscheider Str. 184, Laufsport Bunert).

12. Duschen

Duschmöglichkeiten bestehen in begrenztem Umfang im Grugabad zur Verfügung. Im Schwimmbad darf nicht geschwommen werden!

13. Toiletten

Im Start- und Zielbereich finden Sie Dixi-Toiletten. Zusätzliche Toiletten befinden sich im Umkleidebereich des Grugabades.



14. Siegerehrung

Mit den Siegerehrungen wird ab ca. 20:30 Uhr begonnen. Diese werden auf der Bühne der Tummelwiese, in unmittelbarer Zielnähe durchgeführt:

Gehrt werden die jeweils ersten drei Frauen und Männer im Gesamteinlauf, sowie die jeweils drei schnellsten Frauen- und Männerteams.

Wir bitten die siegreichen Läufer/innen, sich gegen 20:30 Uhr an der Bühne einzufinden.

15. Rahmenprogramm

Nach dem Lauf findet eine große Läuferparty im Zielbereich statt. Hier gibt es Informationsstände der Sponsoren und Musik durch den Top DJ „Basti Loch“. Eine abwechslungsreiche Gastronomie rundet das Rahmenprogramm ab.

16. Ergebnisse

Alle Ergebnisse sind unmittelbar nach dem Lauf unter www.essener-firmenlauf.de abrufbar. Über die Ergebnislisten kann sich zudem jeder Teilnehmer seine persönliche Urkunde herunterladen und ausdrucken.

17. Charity-Aktion

Wir möchten noch einmal auf unsere Charity-Aktion für den **Verein zur Förderung der Essener Leichtathletik** hinweisen, der in seiner Jugendarbeit unterstützt werden soll. Alle Informationen hierzu erhalten Sie über die Homepage www.essener-firmenlauf.de.

Wir wünschen Ihnen für den 9. Essener Firmenlauf viel Spaß und Erfolg!

Kontakt zum Veranstalter:

bunert Marketing GmbH

Max-Keith-Str. 66

45136 Essen

www.essener-firmenlauf.de

info@essener-firmenlauf.de

