

Liebe „Förderturm Charity-Läufer“,

in 8 Tagen ist es soweit.

Nachfolgend erhaltet ihr alle Informationen, die für euren Lauf wichtig sind:

Startunterlagen:

Die Startnummernausgabe erfolgt

am Dienstag, 27. August von 14 – 18 Uhr *und*
am Mittwoch, 28. August von 14 – 18 Uhr
bei Brinkschulte Medien GmbH & Co.KG
Alfredstr. 279 Essen, 1. Etage

oder am

Donnerstag, 29. August von 15-17.30 Uhr auf dem Gelände der Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

Zeitlicher Ablauf:

18.00 Uhr Start 400 Meter Bambinilauf, auf dem Gelände der Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-Allee100, 45326 Essen

18.15 Uhr Start 1km Schülerlauf, auf dem Gelände der Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-Allee100, 45326 Essen

18.30 Uhr Warm-Up + Treffpunkt für den 5 km Hauptlauf, an der Bühne am Zielbereich, auf dem Gelände der Zeche Carl, Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

Ab 18.45 Uhr Übergang mit Mola Adebisi zum Startbereich, Altenessener Str. 411, 45326 Essen

19.00 Uhr Start 5km Hauptlauf, Altenessener Str. 411, 45326 Essen

20.15 Uhr Siegerehrung an der Bühne am Zielbereich, auf dem Gelände der Zeche Carl

Start:

Bitte stellt euch spätestens 10 Minuten vor dem Start hinter der Startlinie auf. Stellt euch realistisch im Startbereich auf, d.h., die schnelleren Läufer weiter vorne, die Langsameren weiter hinten. Walker bitten hinten aufstellen und keine Stöcke mitnehmen!

Ummeldungen / Nachmeldungen:

Am Dienstag, 27. August können wir in Maßen noch Namensummeldungen der Starter gegen eine Ummeldegebühr von 1,- € vornehmen.

Nachmeldungen sind noch bis zum 29.08., 17 Uhr gegen Barzahlung möglich.

Anreise:

Start und Ziel liegen wenige Meter auseinander, die Laufstrecke des Hauptlaufes beträgt ca. 5,0 km und des Schülerlaufes 1,0 km. Das Treffen für die Startaufstellung ist um 18.15 Uhr an der Bühne auf dem Gelände der Zeche Carl. Die Startaufstellung erfolgt ab 18.45 Uhr auf der Altenessener Str. 411, das Ziel ist auf dem Platz der Zeche Carl.

Bei Anreise mit dem Auto: Parkplätze stehen vor der Zeche Carl, am Allee-Center Altenessen und in den umliegenden Straßen ausreichend zur Verfügung.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Essen HBF:

U17 (Richtung Karlsplatz) | U 11 (Richtung Buerer Str.)

Ausstieg: Altenessen Mitte

Strecke:

Die 5km Strecke findet ihr hier <https://fchl.de/#strecke>

Verpflegungsstation / Streckenhinweise:

Eine Verpflegungsstelle ist bei ca. 2,5km eingerichtet, wo Getränke gereicht werden. Jeder Kilometer ist mit einem Kilometerschild in Laufrichtung deutlich gekennzeichnet.

Bitte beachten:

Wenn ihr langsamer werdet oder gehen müsst, bitte rechts laufen.

Bei großen Gruppen nicht nebeneinander laufen, um Überholungen zu ermöglichen.

Zeitnahme:

Auf der Rückseite eurer Startnummer befindet sich der Zeitnahme-Einmalchip. Bitte achtet darauf, dass ihr die Startnummern nicht knickt. Die Startnummer bringt ihr in Bauch- oder Brusthöhe eures T-Shirts mit den vier Sicherheitsnadeln an, die sich im Startnummernumschlag befinden.

Zieleinlauf / Finisher-Medaille

Bitte bleibt im Zielbereich nicht auf der Auslaufbahn stehen, damit sich kein Stau bildet. Nach Zieleinlauf erhält jeder Finisher eine Medaille für die erfolgreiche Teilnahme. Im Zielbereich befindet sich die Verpflegungsstation mit Wasser unseres Sponsors Stiftsquelle. Jeder Teilnehmer erhält 1 Päckchen 0,5 Liter Getränk Stiftsquelle. Bitte schmeißt die leeren Päckchen in die dafür aufgestellten Säcke.

Achtung: Bitte lauft nach dem Zieleinlauf nicht mehr über die Laufstrecke zurück!

Siegerehrung

Die Siegerehrung beginnt ab ca. 20:15 Uhr. Sie findet auf der Bühne am Platz direkt am Ziel statt. Geehrt werden die jeweils ersten drei Frauen und Männer je Altersklasse. Wir bitten alle Läufer/innen, sich gegen 20.15 Uhr an der Bühne einzufinden.

Sonderwettbewerb:

Der 5-km-Lauf mit Sixpack-Garantie! Schlag den Vorstand beim 5km Lauf und nimm Dein Sixpack mit. Jeder Teilnehmer, der schneller läuft als das schnellste Vorstandsmitglied (<https://www.foerderturm.de/vorstand/>), bekommt ein STAUDER Bierchen Sixpack. Alle übrigens 50+ und keine Leichtathleten – Ihr habt eine sehr gute Chance.

Ergebnisse

Alle Ergebnisse sind nach dem Lauf unter <https://fchl.de/starterliste-ergebnisse/> abrufbar. Über die Ergebnislisten kann sich zudem jeder Teilnehmer seine persönliche Urkunde herunterladen und ausdrucken.

Charity:

Wir weisen darauf hin, dass es sich um eine Charity-Veranstaltung zugunsten des Förderturm – Ideen für Essener Kinder e.V. handelt. Die Arbeit des Vereins widmet sich sozial benachteiligter Essener Kinder. Alle Informationen hierzu erhalten Sie über die Homepage <https://www.foerderturm.de/der-verein-2/>

Wir wünschen euch beim 3. Förderturm Charity Lauf viel Spaß und Erfolg!