

Hinweise zum 7. Radio MK-Lauf am 03.10.09

- Zur Abholung des T-shirts bitte Startnummer an der T-shirt-Ausgabe (Jahn-Sporthalle) vorzeigen. Bitte direkt nach Erhalt der Startnummer das T-shirt abholen. Ende der T-shirt-Ausgabe 11.30 Uhr.
- Eine Ergebnisliste kann im Internet unter www.radio-mk.de abgerufen werden.
- Urkunden der EinzelläuferInnen können während der gesamten Veranstaltung ab ca. 11.30 Uhr (5 km) und ab ca. 12.30 Uhr (10 km) bis ca. 14 Uhr auf Wunsch in der Jahn-Sporthalle kostenlos ausgedruckt werden. Dazu ist unbedingt die Startnummer notwendig.
- Bitte an alle LäuferInnen/WalkerInnen:
Nach Beendigung des Wettbewerbes freuen wir uns, wenn Sie die Startnummer zurückgeben. Diese bitte in der Jahn-Sporthalle am Schalter Urkundendruck abgeben.
- Danach können die Einzel- und Teamurkunden auch im Internet unter www.radio-mk.de ausgedruckt werden.
- Umkleiden / Duschen / Toiletten befinden sich in der Turnhalle Köstersberg (ca. 300 m von der Jahn-Sporthalle entfernt).

Start für den 5 km und 10 km –Lauf ist auf der Freiheitsstrasse
Startzeit 5km: 10.00 Uhr / Startzeit 10km: 11.15 Uhr

- Jede(r) LäuferIn ist selbst dafür verantwortlich, dass die entsprechenden Runden absolviert werden.
- **5 km-Lauf:**
2 Runden, dann am Ende der 2. Runde rechts zum Ziel laufen
- **10 km-Lauf:**
4 Runden, dann am Ende der 4. Runde rechts zum Ziel laufen

5 - KM - FUN - RUN

Damit schnellere LäuferInnen problemlos überholen können bitten wir die Nordic-/WalkerInnen nicht nebeneinander zu gehen und den linken Teil der Laufstrecke zu benutzen. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe.

- Die Startnummer bitte gut sichtbar vorne befestigen. Ebenso ist darauf zu achten, dass die Startnummer nicht geknickt werden darf und die Kontaktschleife auf der Rückseite der Nummer nicht beschädigt wird. Ansonsten ist eine korrekte Zeiterfassung nicht sichergestellt. Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer befinden sich bei den Startunterlagen und auf den Tischen im Startbüro.
- Es wird die Nettozeit ermittelt, so dass für jeden Teilnehmer erst nach Überschreiten der Startline die Zeitnahme beginnt. Bitte deshalb beim Start nicht drängeln!
- Nach dem Zieldurchlauf bitte im Zielbereich zügig bis zum Ende weitergehen !!!
Am Ausgang des Zielkanals erhält jede(r) erfolgreiche TeilnehmerIn die Radio MK-Finishermedaille.
- Die kostenlose Getränkestation für die LäuferInnen im Ziel befindet sich links im Bereich „Parkhaus“. Beim 10 km-Lauf gibt es zusätzlich während des Laufs in der Nähe des Rathauses eine Getränkestation.
- Der Erlös aus dem Erwerb von Losen (1 Euro/Los) für die Tombola unterstützt komplett die Fanconi-Anämie-Hilfe e.V. Ausgabe der Tombolapreise in der Jahn-Sporthalle.

1 0 K M - L A U F

**Wir wünschen Euch allen ein schönes Lauferlebnis und den persönlichen Erfolg.
Kommt gesund am Ziel im Zentrum von Werdohl an.**

Das Organisationsteam von Radio MK / Stadt Werdohl

