

Liebe Läuferinnen und Läufer,

nächste Woche ist es soweit! Der 3. RWTH Campuslauf steigt! Wir haben wieder über 1000 Anmeldungen am Start! Man kann sich bis 8. Mai 14 Uhr online anmelden. Nachmeldungen sind vor Ort zu Zeiten der Startnummerausgabe möglich (2 Euro Nachmeldegebühr)

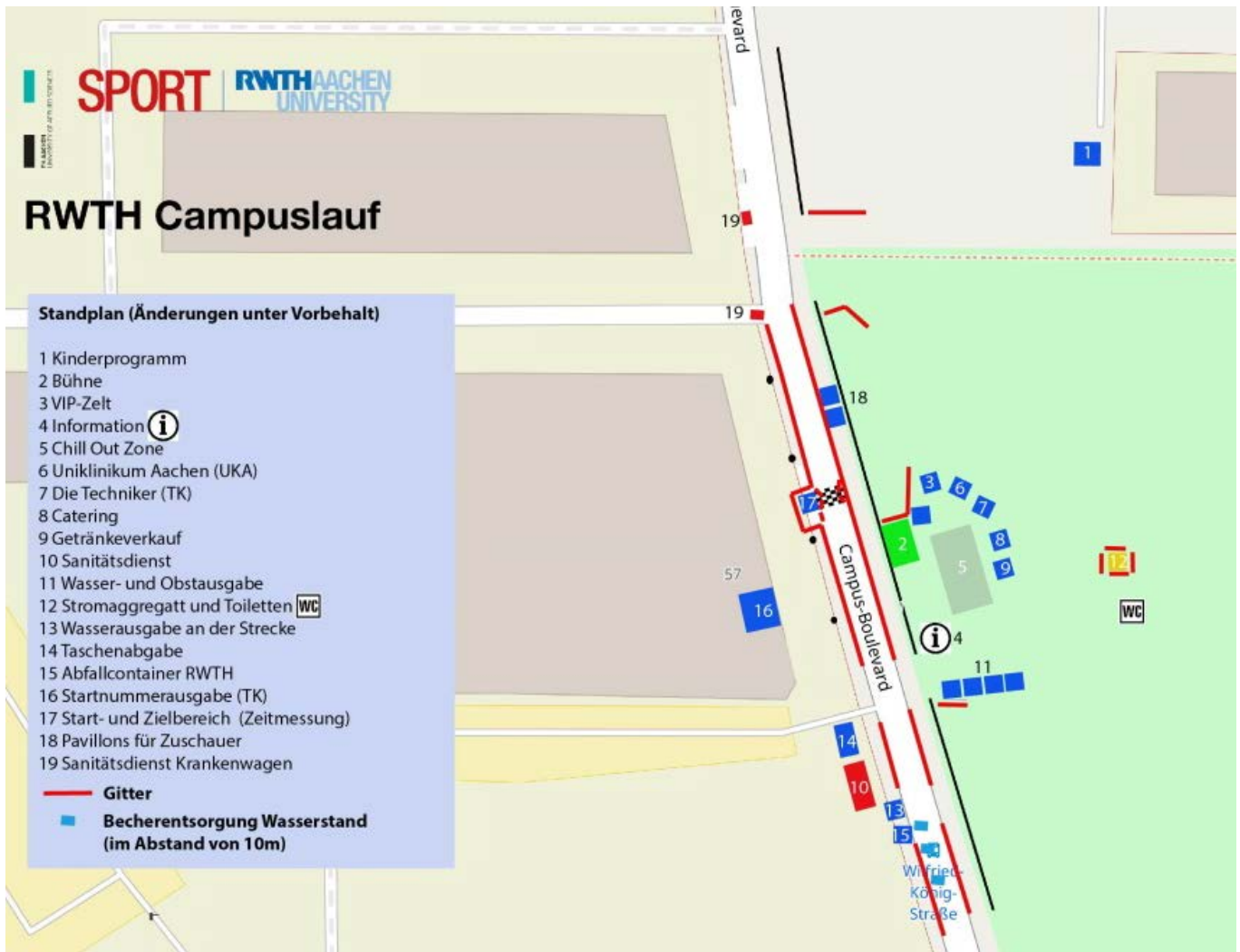
Wir hoffen, dass Sie sich gut auf diesen Tag vorbereiten. Vor einiger Zeit haben wir an bis dahin bereits angemeldete Läuferinnen und Läufer einen ersten Newsletter verschickt, den Sie nun auf der Homepage im gelben Box sehen können.

Heute folgen die nächsten wichtigen Punkte für ihr individuelles Lauferlebnis!

Das Eventgelände - Wo finden Sie was?

Der RWTH Campuslauf ist nicht nur ein Laufevent. Es gibt auch ein buntes Rahmenprogramm. Beim RWTH Campuslauf legen wir Wert auf Gesundheit und Familienfreundlichkeit. Deswegen bieten wir zusammen mit unseren Gesundheitspartnern Techniker und UKA gesundheitsfördernde Mitmachaktionen vor Ort. An die Kleinen haben wir auch gedacht: Vincerola und das Studierendenwerk bieten ein kleines aber feines Kinderprogramm. Es gibt sogar einen Kinderlauf auf der offiziellen Strecke des Campuslaufs mit Siegerfoto und Urkunde direkt zum Mitnehmen! Bringen Sie Ihre Familie zum RWTH Campuslauf mit! Hier sehen Sie eine Übersicht des Standplans (Änderungen vorbehalten). Vor Ort können Sie sich jederzeit an den Infostand wenden, wenn Sie Fragen haben. Unser Team hilft Ihnen gerne.

Zusätzlich können Sie den Standplan unter www.rwth-campuslauf.de direkt auf der ersten Seite einsehen.



Startnummer und Urkundenausgabe

Startnummern werden in der Geschäftsstelle der Techniker Krankenkasse am Campus Boulevard 57 ausgegeben. Sie erwartet dort eine kleine gesunde (und leckere) Überraschung, wenn Sie Ihre Startnummer abholen kommen.

Zu diesen Zeiten können Sie Ihre Startunterlagen abholen:

Donnerstag, 09. Mai 2019: 15:00 bis 18:00 Uhr

Freitag, 10. Mai 2019: 14:00 bis 18:00 Uhr

Wie letztes Jahr wird es die Möglichkeit geben, die Teilnahmeurkunden direkt online auszudrucken. Aufgrund der Nachhaltigkeit haben wir vor Ort nur eine beschränkte Anzahl der Urkunden vorrätig und können auch direkt Ihre Urkunde für Sie in der Geschäftsstelle der Techniker ausdrucken.

Zeitplan am Eventtag

14:00 Uhr Beginn der Startnummerausgabe

15:00 Uhr Beginn des Kinderprogramms am Vincerola

16:00 Uhr Beginn der Moderation auf der Bühne
17:00 Uhr Start FunRun & Staffellauf
18:00 Uhr Siegerehrung FunRun
18:30 Uhr Start FitnessRun
20:00 Uhr Siegerehrung Staffellauf, FitnessRun und Ehrenpreis für das größte Team
20:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Streckenpläne finden Sie [hier](#).

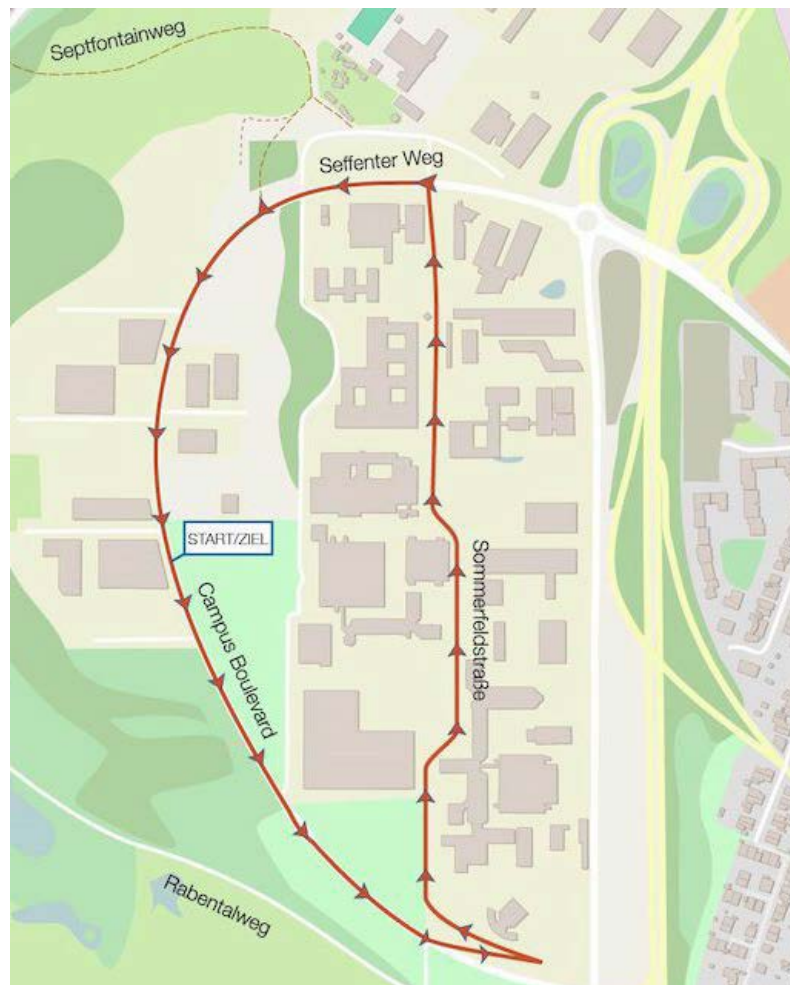
Startschuss um 17:00

Staffellauf und FunRun

FunRun und Staffellauf starten um 17 Uhr gleichzeitig. Beide Läufe nutzen die gleiche Strecke (über Campus Boulevard und Sommerfeldstrasse). Die Startnummer von den Staffelteams und von den FunRun-Läuferinnen und Läufern unterscheiden sich optisch voneinander.

Staffellauf 4 x 2,3 KM

Der Staffellauf ist der Lauf für alle Teamplayer. Ziel ist die Bewältigung einer Gesamtstrecke von 9,2 KM in einer Team-Staffel, wobei jedes Mannschaftsmitglied eine Strecke von 2,3 KM zurücklegt. Der Staffellauf befindet sich auf der Strecke mit den orangenen Pfeilen. Hier werden vier Runden gelaufen. Für den Staffelwechsel wird eine Wechselzone direkt hinter dem Ziel eingerichtet, die entsprechend ausgeschildert sein wird.



Wie funktioniert der „Staffelwechsel“?

Für den Staffellauf wird eine Staffelwechselzone eingerichtet, in der der Wechsel von den Staffeln stattfinden soll. Dabei wird nicht, wie üblich, eine Staffel weitergereicht, sondern der Wechsel lediglich durch ein „Abklatschen“ ausgeführt. Die Staffelteams müssen in der Reihenfolge der Anmeldung starten. Diese kann aus organisatorischen Gründen nicht mehr geändert werden.

Die Staffelwechselzone befindet sich hinter der Start-/Ziellinie direkt an der Bushaltestelle. Folgen Sie vor Ort den Hinweisen der Helfer und den Beschilderungen.

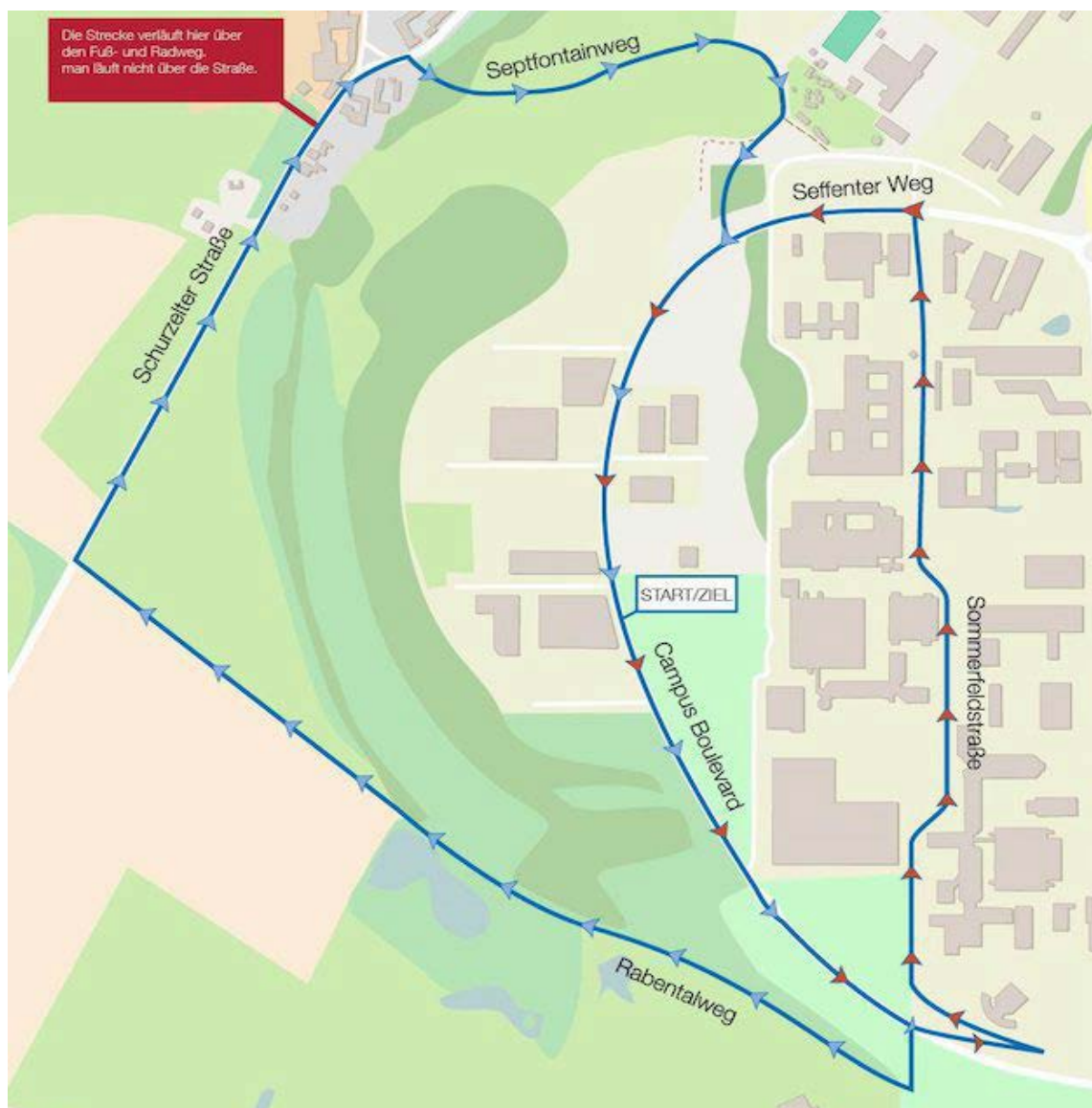
FunRun 4,6 KM:

Die Strecke ist auf dem Streckenplan mit orangenen Pfeilen markiert. Hier werden ab dem Startpunkt zwei Runden gelaufen. Man kommt an den zahlreichen (An)Instituten der RWTH und an diversen Unternehmen vorbei, die auf dem Campus Melaten forschen.

FitnessRun 9 KM:

Der Fitness Run ist der einzige Lauf, der sich auf beiden Laufstrecken abspielen wird. Nach dem Start führt der Lauf entlang der orange-blau markierten Strecke, bis sie rechts abknickt und über den Rabentalweg zur Schurzelterstraße und dort entlang bis Seffent verläuft (große Laufstrecke mit den blauen Pfeilen). Nach Seffent verläuft die Strecke steil nach oben über den Septfontainweg bis nach Campus Boulevard.

Wir empfehlen, dass Sie sich die Strecke vorher anschauen und mehrere Male testen, um ein besseres Gefühl zu bekommen. Die blaue Runde wird zunächst zwei Runden gelaufen, bis Sie wieder am Startpunkt ankommen. Danach wird als letzte Runde die kleine, orange markierte Runde gelaufen, bis Sie die Ziellinie erreichen.



Achtung: Die Strecke des FitnessRuns führt an der Schurzelter Straße nicht über die Autostraße, sondern nur über den Fahrradweg und im Anschluss über den Gehweg bis nach Seffent!

Ehrenpreis für das größte Team

Das zahlenmäßig stärkste Team bei allen Wettbewerben zusammen genommen (nur Finisher zählen, kein Doppelstart möglich!) erhält den besonderen Klenkes Pokal des Fördervereins des Aachener Hochschulsports [FuFah](#).

Taschenabgabe:

Taschen können vor Ort ab 15:00 Uhr abgegeben und bis spätestens 20:30 Uhr abgeholt werden.

Umkleide- und Duschmodöglichkeiten

Leider gibt es vor Ort keine Umkleide- und Duschmodöglichkeiten.

Läuferverpflegung:

Alle Läuferinnen und Läufer bekommen im Zielbereich kostenlos stilles Wasser und Obst (Biologische Bananen). Für die Teilnehmenden des FitnessRuns gibt es in Seffent eine zusätzliche Wasserversorgungsstation unterwegs.

Versicherungsschutz

Bei der Teilnahme an Veranstaltungen besteht, im Gegensatz zur sonstigen Teilnahme an Hochschulsportangeboten kein Versicherungsschutz. Daher empfehlen wir dringend einen eigenen Versicherungsschutz.

Catering

Dieses Jahr haben wir läuferfreundliches und nachhaltiges Cateringangebot vor Ort. [Pastamore](#) wird leckere Nudelgerichte anbieten. Die Gerichte dieses Caterers werden in einer Werkstatt produziert, die biologische und regionale Zutaten beinhalten. In dieser Werkstatt bekommen Menschen mit geistiger Behinderung die Chance einer Beschäftigung nachzugehen und bekommen professionelle Begleitung.

Ausser Nudeln gibt es vor Ort wie immer wieder einen Getränkestand, wo wir dann alkoholische und nichtalkoholische Getränke verkaufen.

Wasserversorgung auf der Strecke (nur für den FitnessRun)

Nachhaltigkeit bei HSZ-Events:

Für den FitnessRun richten wir erneut zwei Wasserausgabestellen auf der Strecke. Einmal nah zum Start-Zielbereich und einmal in Seffent.

Dieses Jahr gibt es eine Erneuerung: Weil wir mit unseren Events nachhaltiger werden wollen, werden wir dieses Jahr erstmalig Mehrwegbecher (anstatt Einwegbecher) einsetzen. Wir bitten Sie, die Becher nach Gebrauch erneut in die dafür vorgesehenen großen Behälter auf der Strecke wieder einzuwerfen. Das Projekt, bei den HSZ-Events Mehrwegbecher einzusetzen wird mit unterstützt vom Sportreferat der Aachener Hochschulen. Wir bedanken uns bei den Vertretern der Studierenden für ihr Engagement für ein nachhaltigeres Hochschulsportzentrum!

Wir freuen uns auf den RWTH Campuslauf mit Ihnen!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr HSZ-Team