



# FRAUENLAUF FRANKFURT

## EVENTINFOS 9. JULI 2022

### Liebe Teilnehmerin,

wir freuen uns sehr, dass du beim 1. Frauenlauf Frankfurt am 09. Juli 2022 dabei bist. Nachfolgend haben wir dir alle relevanten Informationen zum Veranstaltungsablauf zusammengestellt:

### VERANSTALTUNGSZEITRAUM

ist von 12 bis 20 Uhr. Der Einlass beginnt ab 11 Uhr.

### VERANSTALTUNGSLOCATION

Unsere Veranstaltungslocation ist das Gelände des Deutsche Bank Park (Mörfelder Landstraße 362, 60528 Frankfurt am Main). Der Deutsche Bank Park steht am Platz seines großartigen Vorgängers – des legendären Frankfurter Waldstadions. Der Frauenlauf Frankfurt findet vorwiegend auf dem Vorplatz der Haupttribüne und dem Kunstrasenplatz vor dem Stadion statt. Die Startnummern- und T-Shirt-Ausgabe befindet sich im EG der Haupttribüne, in der Welcome-Zone. Start und Ziel befinden sich auf dem Sommerweg zwischen den Trainingsplätzen vor dem Stadion. Anhand des [Geländeplans](#) kannst du dich bereits mit dem Veranstaltungsgelände vertraut machen.

### ANFAHRT MIT DEM ÖPNV

Der Deutsche Bank Park ist besonders gut in das öffentliche Nahverkehrsnetz eingebunden und sowohl mit Bussen, Straßenbahn als auch mit S-Bahnen und Regionalzügen zu erreichen. Um Deine Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu planen, nutze bitte die [Fahrplan-  
auskunft des RMV](#). Folgende Haltestellen liegen in unmittelbarer Nähe des Veranstaltungsgeländes:

- S-Bahnhof STADION (S7, S8, S9)
- Straßenbahn-Haltestelle STADION (S21)
- Bushaltestelle STADIONBAD (Buslinie 61)

Der Fußweg von den einzelnen Haltestellen zum Deutsche Bank Park beträgt 10 bis 15 Minuten.

### ANFAHRT MIT DEM AUTO

In direkter Umgebung zum Deutsche Bank Park steht unseren Teilnehmerinnen der Waldparkplatz kostenfrei zur Verfügung. Der Parkplatz wird über die Verkehrsführung beschildert.

### EINLASS

Der Zugang zum Veranstaltungsgelände ist ab 11 Uhr über die Fußgängertore am Haupteingang, am Gleisdreieck und am Waldparkplatz möglich. Hunde und Fahrräder sind auf dem kompletten Gelände nicht erlaubt. Ebenfalls nicht gestattet ist die Mitnahme von Speisen und Getränken. Der Eintritt für Besucher und Begleitpersonen unserer Teilnehmerinnen ist frei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

### INFO-POINT

Falls du vor Ort Fragen zum Ablauf oder zur Veranstaltungslocation hast, kannst du dich von 12 bis 20 Uhr an unseren Info-Point wenden. Der Info-Point befindet sich auf dem Vorplatz der Haupttribüne gegenüber der Welcome-Zone. Am Info-Point kannst du übrigens auch dein Bonusheft der Krankenkasse abstempeln lassen und damit möglicherweise wertvolle Punkte für dein Krankenkassen-Sparprogramm sammeln.

### STARTNUMMERNAusgabe

Die Startnummernausgabe befindet sich im EG der Haupttribüne, in der Welcome-Zone, und ist von 12 bis 16 Uhr geöffnet. Du erhältst deine Startnummer gegen Vorlage deines Startpasses. Wenn du deinen Startpass nicht dabei hast, kannst du unseren Helfer:innen auch deine Startnummer nennen. In diesem Fall ist es allerdings erforderlich, dass du zur Prüfung deiner Identität deinen Personalausweis vorlegst. Deine Startnummer kannst du vor Ort anhand einer ausgehängten Starterlisten einsehen.

Du kannst auch eine andere Person mit der Abholung deiner Startnummer beauftragen. Die Abholerin benötigt hierfür deinen Startpass. Bitte beachte, dass ausschließlich Teilnehmerinnen Zutritt zur Welcome-Zone haben.

### STARTNUMMER

Zum Start sind nur Teilnehmerinnen mit einer originalen Startnummer des Frauenlauf Frankfurt 2022 zugelassen. Die Startnummer gilt nur für dich persönlich und darf ohne Ummeldung nicht weitergegeben werden. Die Startnummer darf nicht verändert werden; insbesondere dürfen die Schriftzüge nicht verändert, verdeckt oder abgeknickt werden. Zusammen mit deiner Startnummer erhältst du vier Sicherheitsnadeln – bitte befestige damit deine persönliche Startnummer gut sichtbar auf der Vorderseite deines Laufshirts.

Anhand der Startnummer ist ersichtlich, ob Du am 5 oder 10km-Wettbewerb teilnimmst und dich als Läuferin oder Walkerin registriert hast. Auch die von dir gebuchten Zusatzleistung (Zeitmessung, T-Shirt-Druck, Yoga) sind auf der Startnummer gekennzeichnet. An der Startnummer befinden sich zudem ein Taschenanhänger mit deiner Startnummer und deinem Namen für die Garderobe sowie ein Coupon für dein Starter-Shirt.

Hier eine Beispielabbildung:



Die Erläuterung der Details findest du unter dem Link [Startnummer](#).

## UMMELDUNGEN

Du möchtest deinen Startplatz an eine Ersatzläuferin abgeben? Kein Problem! Das ist vor Ort am Help-Desk gegen eine Gebühr von 5€ (nur Barzahlung) möglich. Die Ersatzläuferin muss am Veranstaltungstag ab 12 Uhr bis eine Stunde vor dem Start die Ummeldung vornehmen lassen. Sie benötigt hierfür deinen Startpass ODER eine schriftliche Einverständniserklärung, die zusammen mit einer Kopie deines Personalausweises vorgelegt werden muss. **Ummelde-Formulare** liegen am Help-Desk aus oder können vorab heruntergeladen und bereits ausgefüllt mitgebracht werden. Bitte beachte, dass gebuchte Zusatzleistungen (Zeitmessung, T-Shirt-Druck, Yoga) weder auf die Ersatzläuferin übertragen noch erstattet werden.

## WETTBEWERBSWECHSEL

Du möchtest von 5km auf 10km oder von Laufen auf Walken umbuchen - oder andersherum? Kein Problem! Das ist am Veranstaltungstag ab 12 Uhr bis eine Stunde vor dem Start am Help-Desk gegen eine Gebühr von 5€ (nur Barzahlung) möglich. Hole zunächst Deine Startnummer ab und begib dich dann zum Help-Desk. Dort liegen **Änderungsformulare** aus oder können vorab heruntergeladen und bereits ausgefüllt mitgebracht werden.

## NACHBUCHUNG VON ZUSATZLEISTUNGEN

Du möchtest eine Zeitmessung, einen T-Shirt-Druck oder die Teilnahme am Yoga-Kurs nachbuchen? Kein Problem! Nachbuchungen sind vor Ort gegen Barzahlung möglich. Für die Nachbuchung einer Zeitmessung (3€) oder des Yoga-Kurses (12€), wende dich bitte an den Help-Desk. Eine Veredelung deines Starter-Shirts mit deinem Namen oder einem Städtelogo kannst du direkt beim T-Shirt-Druck nachbuchen: Namensdruck: 12€, Städtedruck: 10€, Kombiangebot: 18€.

## NACHMELDUNGEN

Du hast eine Lauffreundin, die sich spontan entschieden hat am Frauenlauf Frankfurt teilzunehmen? Kein Problem! Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag ab 12 Uhr bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start am Help-Desk zum Preis von 39€ möglich (nur Barzahlung). **Nachmelde-Formulare** liegen am Help-Desk aus oder können vorab heruntergeladen und bereits ausgefüllt mitgebracht werden.

## STARTER-SHIRT

In der Startgebühr ist unter anderem ein hochwertiges Funktionsshirt von ASICS enthalten. Du erhältst dein Starter-Shirt gegen Vorlage des entsprechenden Coupons an deiner Startnummer. Die T-Shirt-Ausgabe befindet sich im Bereich der Startnummernausgabe in der Welcome-Zone und ist ab 12 Uhr geöffnet. Die Größe kannst du vor Ort auswählen und ggf. auch anprobieren. Wir haben ausreichend Shirts in den Größen XS bis XXL vorrätig.



## PICKNICK-TASCHEN

Solltest du bei deiner Anmeldung eine Picknick-Tasche gebucht haben, kannst du diese in der Welcome-Zone im Bereich zwischen der Startnummern- und der T-Shirt-Ausgabe abholen.

## ZEITMESSUNG

Solltest du bei deiner Anmeldung eine Zeitmessung gebucht haben, ist dies durch eine kleine Uhr auf deiner Startnummer gekennzeichnet. In diesem Fall befindet sich ein Transponder an deiner Startnummer, der beim Überqueren der Start- und Zielmatte deine Netto-Laufzeit erfasst.

Solltest du keine Zeitmessung vorbestellt haben, gibt es am Event-Tag bis eine Stunde vor deinem Start die Möglichkeit diesen Service am Help-Desk gegen Barzahlung (3€) nachzubuchen.

## T-SHIRT-DRUCK

Solltest du bei deiner Anmeldung einen T-Shirt-Druck gebucht haben, ist dies durch einen kleinen Buchstaben auf deiner Startnummer gekennzeichnet: „N“ für Namensdruck, „S“ für Städtedruck oder „K“ für Kombi-Angebot. Bitte gehe mit deinem Starter-Shirt und deiner Startnummer zum T-Shirt-Druck in die Busspur der Haupttribüne. Dort kannst du dein Shirt zwischen 12 und 16 Uhr veredeln lassen. Der Zugang zur Busspur findest du nach dem Verlassen der Welcome-Zone rechts.

Solltest du keinen T-Shirt-Druck vorbestellt haben, gibt es am Event-Tag die begrenzte Möglichkeit, diesen Service direkt an der T-Shirt-Druck-Station gegen Barzahlung (Namensdruck: 12€, Städtedruck: 10€, Kombiangebot: 18€) nachzubuchen.



## YOGA POWERED BY BALANCE YOGA

Solltest du bei deiner Anmeldung die Teilnahme am Yoga-Kurs gebucht haben, ist dies durch den kleinen Buchstaben „Y“ auf deiner Startnummer gekennzeichnet. Mit dieser Kennzeichnung erhältst du Zugang zur Yoga-Area auf der kleinen Liegewiese des Stadionbads. Wir bieten einstündige Yoga-Kurse um 15:30 Uhr sowie um 18 Uhr an. Der Einlass zur Yoga-Area beginnt jeweils 15 Minuten vor dem Kurs. Die Kurse werden angeleitet von unserem Partner Balance Yoga. Bitte bringe dir eine Yoga-Matte oder ein Handtuch für deine Teilnahme am Yoga-Kurs mit. Nach den Yoga-Kursen reichen wir eine kleine Erfrischung. Solltest du keine Teilnahme am Yoga-Kurs gebucht haben, gibt es am Event-Tag die Möglichkeit diesen Service am Help-Desk gegen Barzahlung (12€) nachzubuchen.

## GARDEROBE

Die Garderobe befindet sich in der Busspur der Haupttribüne und ist von 12 bis 20 Uhr geöffnet. Um deine Sporttasche hier verwahren zu lassen, befestige bitte den Anhänger mit deiner Startnummer und deinem Namen, der sich als Abriss an deiner Startnummer befindet, an deiner Sporttasche. Bitte beachte, dass wir für die Garderobe keine Haftung übernehmen. Wir empfehlen dir, Wertgegenstände zu Hause zu lassen oder während der Veranstaltung am Körper zu tragen.

## UMKLEIDEN & DUSCHEN

Umkleide- und Duschmöglichkeiten stehen von 12 bis 20 Uhr in der Wintersporthalle zur Verfügung. Du erreichst die Wintersporthalle über den westlichen Fußgängereingang in Richtung S-Bahn & Gleisdreieck.

## FESTWIESE

Die Festwiese ist der Kunstrasenplatz vor dem Stadion. Hier befinden sich die Aktionsbühne mit Moderation powered by Radio Frankfurt (13 bis 19 Uhr) sowie die Stände unserer Sponsoren, der Beauty Lounge Partner und des Stadion-Caterers.

## BEAUTY LOUNGE

Die Beauty Lounge befinden sich auf der Festwiese. Genieße ein kostenfreies Beratungs- und Behandlungsangebot rund um die Themen Kosmetik, Beauty und Wellness. Die Relaxexperten der Beauty Lounge freuen sich darauf, dich zwischen 12 und 20 Uhr zu beraten und mit hochwertigen Treatments und Produkten zu verwöhnen.

## WARM-UPS POWERED BY BALANCE YOGA

Unser Fitness-Partner Balance-Yoga bietet für die 5km-Läuferinnen um 13:40 Uhr und für die 10km-Läuferinnen um 15:40 Uhr ein gemeinsames Warm-Up an. Die Warm-Ups finden vor der Aktionsbühnen auf der Festwiese statt.

## START

Der **5km-Wettbewerb startet um 14 Uhr** und der **10km-Wettbewerb um 16 Uhr**. Der Start befindet sich auf dem Sommerweg vor dem Stadion. Gestartet wird mit Blickrichtung Norden (vom Stadion weg). Bitte begib dich nach deinem Warm-Up zur Startaufstellung und ordne dich bestenfalls entsprechend deiner voraussichtlichen Zielzeit in die ausgewiesenen Startblöcke ein, damit ein reibungsloser Start gewährleistet werden kann.:

- ASICS Startblock:  $\leq 6$  min/km (5km  $\leq 30$ , 10km  $\leq 60$ )
- Sportstadt Frankfurt Startblock:  $\leq 7$  min/km (5km  $\leq 35$ , 10km  $\leq 70$ )
- Deutsche Bank Park Startblock:  $> 7$  min/km (5km  $> 37:30$ , 10km  $> 75$ )

Solltest du mit Baby-Jogger oder Nordic Walking Stöcken an den Start gehen, bitten wir darum, dich unabhängig von deiner Zielzeit im dritten Startblock einzuordnen.

Bitte achte darauf, bei hohen Temperaturen ausreichend zu trinken: idealerweise Wasser oder leichte Schorlen.

## STRECKE

Die 5 und 10 km langen Strecken führen von dem Gelände des Deutsche Bank Park durch den angrenzenden Stadtwald und wieder zurück auf das Sportparkgelände. Schau dir den **Streckenplan** gerne vorab an. Das Läuferinnenfeld wird vorne und hinten von Radfahrern begleitet. Die Kilometerpunkte werden bei jedem vollen Kilometer durch große Schilder angezeigt.

## STRECKENVERPFLEGUNG

Auf beiden Strecken sind Verpflegungsstationen eingerichtet, an denen unsere Helfer:innen Rosbacher Mineralwasser Naturell reichen. Hinter den Verpflegungsstationen stellen wir zu beiden Seiten des Waldweges Körbe für die leeren Becher bereit. Bitte versuche deinen Becher in die bereitgestellten Körbe zu entsorgen. Auf der 5km-Strecke befindet sich die Verpflegungsstation bei ca. Kilometer 2,5. Auf der 10km-Strecke befinden sich Verpflegungsstationen bei ca. Kilometer 5,5 und 7,5.

## ZIEL

Wie der Start, befindet sich auch das Ziel auf dem Sommerweg vor dem Stadion. Ins Ziel läufst du mit Blickrichtung Süden (auf das Stadion zu). Hier kannst du dich von deiner Familie und deinen Fans so richtig feiern lassen. Bitte bleibe hinter der Ziellinie nicht direkt stehen, sondern gehe weiter auf das Stadion zu und biege dann nach links in die Zielverpflegung ab.

## ZIELVERPFLEGUNG

In der Zielverpflegung warten Getränke von Rosbacher und Krombacher sowie frisches Obst auf dich. Im Zielverpflegungsbereich sind nur Teilnehmerinnen zugelassen. Bitte vereinbare Treffpunkte mit deinen Begleitpersonen oder anderen Teilnehmerinnen außerhalb der gesperrten Bereiche.

## FINISHER-TASCHE

Im Ziel erhältst du deine ganz persönliche „Laufen macht glücklich“-Finisher-Tasche gefüllt mit Geschenken unserer Partner und Sponsoren. Die Finisher-Taschen-Ausgabe befindet sich gegenüber dem Ausgang der Zielverpflegung. Für die 5km-Starterinnen beginnt die Ausgabe ab 14:20 Uhr und für die 10km-Starterinnen ab 16:40 Uhr.

## URKUNDE

Im Bereich der Startnummernausgabe in der Welcome-Zone erhältst du ab ca. 30 Minuten nach deinem Zieleinlauf eine Urkunde. Falls du eine Zeitmessung gebucht hast, ist auf der Urkunde deine persönliche Laufzeit dokumentiert. Ansonsten erhältst du eine Teilnahmeurkunde ohne Zielzeitangabe. Du kannst deine Urkunde auch über die **Ergebnisliste** abrufen und zu Hause ausdrucken. Die Ergebnisse werden nach den Läufen auf unserer Webseite veröffentlicht.

## SIEGEREHRUNG

Beim Frauenlauf Frankfurt stehen die Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Dennoch möchten wir die Leistung der schnellsten Starterinnen über 5 und 10 Kilometer auf der Aktionsbühne der Festwiese gebührend feiern. Die Siegerehrung des 5km-Laufs findet um 15:15 Uhr und die des 10km-Laufs um 17:30 Uhr statt. Geehrt werden die Plätze 1 bis 3 der Gesamtwertung. Eine Altersklassenwertung findet nicht statt.

## SANITÄTSDIENST

Erste Hilfe leisten ist eine Bürgerpflicht – helfen kann jede(r)! Das wichtigste: nicht wegschauen. Fragen, ob Hilfe benötigt wird. Den Notruf (112) wählen! Für akute medizinische Notfälle steht das Deutsche Rote Kreuz auf dem Veranstaltungsgelände und an der Strecke bereit. Die Sanitätsstation befindet sich am Eingang der Busspur, in der sich auch der T-Shirt-Druck und die Garderobe befinden.

## FUNDSACHEN

Fundgegenstände können am Info-Point abgegeben und abgeholt werden. Ab Montag, den 11.07.2022, liegen die Fundsachen im Veranstaltungsbüro der motion events GmbH, Sonnemannstr. 5, 60314 Frankfurt am Main, zur Abholung bereit und können nach vorheriger Absprache (069 - 370 046 80, mail@frauenlauf-frankfurt.de) abgeholt werden.

## CORONA-ETIKETTE

Veranstaltungen können wieder stattfinden. Corona bedingte Auflagen entfallen. Mit dem Wegfall einer Vielzahl angeordneter Infektionsschutzmaßnahmen im Alltag kommt dem eigenverantwortlichen Handeln jeder einzelnen Person noch einmal eine größere Bedeutung zu. Bitte verhalte dich so, dass du dich und andere keinen unangemessenen Infektionsgefahren aussetzt. Berücksichtige eigenverantwortlich und situationsangepasst die allgemeinen Empfehlungen zur Hygiene und zum Tragen einer medizinischen Maske, insbesondere in Innenräumen und in Gedrängesituationen. Allgemein gilt: Du solltest nur an den Start gehen, wenn du dich gesund fühlst.

**Der Frauenlauf Frankfurt ist ein gewaltfreier Ort. Wir tolerieren weder Gewalt noch jegliche Art der Diskriminierung oder Rassismus!**

Wir wünschen dir eine angenehme Anreise und viel Spaß bei deinem perfekten Mädeltag!  
Dein Frauenlauf Frankfurt Team

Mit freundlicher Unterstützung durch



Deutsche Bank  Park

**SPORTSTADT**  
FRANKFURT AM MAIN

**Frankfurter Rundschau**