



FRAUENLAUF FRANKFURT

EVENTINFOS 29. JULI 2023

Liebe Teilnehmerin,
wir freuen uns sehr, dass du beim 2. Frauenlauf Frankfurt am 29. Juli 2023 dabei bist. Nachfolgend haben wir dir alle relevanten Informationen zum Veranstaltungsablauf zusammengestellt:

VERANSTALTUNGSZEITRAUM

Das Veranstaltungsgelände ist von 11 bis 18 Uhr für dich geöffnet.

VERANSTALTUNGSLOCATION

Unsere Veranstaltungslage 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 Adler Business Zelt auf dem Kunstrasenplatz gegenüber der Haupttribüne. Start und Ziel befinden sich auf dem Sommerweg zwischen den Trainingsplätzen vor dem Stadion. In der angrenzenden Wintersporthalle kannst du die Duschen und Umkleiden nutzen sowie deine Sporttasche verwahren lassen. Anhand des **Geländeplans** kannst du dich bereits mit der Location 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 **Fahrplanauskunft** 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 zur Verfügung. Der Parkplatz wird entsprechend über die Verkehrsführung beschildert. Um hier kostenfrei parken zu können, musst du einen **Parkschein** vorab ausdrucken und gut sichtbar hinter der Windschutzscheibe platzieren. Dieser Schein berechtigt Teilnehmerinnen, Gäste und Volunteers des Frauenlauf Frankfurt 2023 bei einer Einfahrt vor 16 Uhr zum kostenfreien Parken auf dem Waldparkplatz. Aufgrund des im Anschluss stattfindenden Konzerts „THE GRAND JAM“, fällt für die Zufahrt ab 16 Uhr eine Parkgebühr in Höhe von 10€ an. Alle Fahrzeuge, die bereits vor 16 Uhr mit diesem Schein eingefahren sind, können selbstverständlich auch nach 16 Uhr kostenfrei auf dem Waldparkplatz stehen bleiben.

ANFAHRT MIT DEM FAHRRAD

Du hast die Möglichkeit den Deutsche Bank Park über verschiedene Radwege des Rhein-Main-Gebiets zu erreichen. Es sind 1060 Fahrradstellplätze verfügbar. Die Standorte der Abstellplätze sind dem **Geländeplan** zu entnehmen.

EINLASS

Der Zugang zum Veranstaltungsgelände ist ab 11 Uhr über die Fußgängertore am Haupteingang, am Gleisdreieck und am Waldparkplatz möglich. Hunde - mit Ausnahme von Blinden- und Therapiehunden mit entsprechendem Zertifikat - und Fahrräder sind auf dem kompletten Gelände nicht erlaubt. Der Eintritt für Begleitpersonen unserer Teilnehmerinnen ist frei.

INFO-POINT

Falls du vor Ort Fragen zum Ablauf oder zur Veranstaltungslage hast, kannst du dich von 11 bis 18 Uhr an unseren Info-Point wenden. Der Info-Point befindet sich neben dem Eingang zum Adler Business Zelt auf dem Kunstrasenplatz. Am Info-Point kannst du übrigens auch dein Bonusheft der Krankenkasse abstempeln lassen.

STARTNUMMERN AUSGABE

Die Startnummernausgabe befindet sich im Adler Business Zelt auf dem Kunstrasenplatz gegenüber der Haupttribüne und ist von 11 bis 15 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.

STARTNUMMER

Zum Start sind nur Teilnehmerinnen mit einer originalen Startnummer des Frauenlauf Frankfurt 2023 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 Zusatzleistungen (Zeitmessung, T-Shirt-Druck) 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 deine Teilnahme an der Aldiana Verlosung, s. Abschnitt „GEWINNE EINEN CLUBURLAUB BEI ALDIANA“.



Hier siehst du eine Beispiellabbildung der diesjährigen **Startnummer** inklusive Erläuterung .

UMMELDUNGEN

Du möchtest deinen Startplatz an eine Ersatzläuferin abgeben? Kein Problem! Das ist vor Ort am Help-Desk im Bereich der Startnummernausgabe gegen eine Gebühr von 5€ (nur Barzahlung) möglich. Die Ersatzläuferin muss am Veranstaltungstag ab 11 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. Bitte beachte, dass gebuchte Zusatzleistungen (Zeitmessung, T-Shirt-Druck) 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 11 Uhr bis eine Stunde vor dem Start am Help-Desk im Bereich der Startnummernausgabe 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 oder einen T-Shirt-Druck nachbuchen? Kein Problem! Nachbuchungen sind vor Ort gegen Barzahlung möglich. Für die Nachbuchung einer Zeitmessung (3€) hole zunächst deine Startnummer ab und wende dich dann bitte an den Help-Desk im Bereich der Startnummernausgabe. Eine Veredelung deines Starterinnen-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 11 Uhr bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start am Help-Desk im Bereich der Startnummernausgabe zum Preis von 39€ möglich (nur Barzahlung).

STARTERINNEN-SHIRT

In der Startgebühr ist unter anderem ein ultraleichtes Funktionsshirt enthalten. Du erhältst dein Starterinnen-Shirt gegen Vorlage deiner Startnummer. Die T-Shirt-Ausgabe befindet sich wie die Startnummernausgabe im Adler Business Zelt auf dem Kunstrasenplatz und ist ab 11 Uhr geöffnet. Die Größe kannst du vor Ort auswählen und ggf. auch anprobieren. Wir haben ausreichend Shirts in den Größen XS bis XXL vorrätig.



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 im Bereich der Startnummernausgabe 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 Starterinnen-Shirt und deiner Startnummer zum T-Shirt-Druck. Der T-Shirt-Druck befindet sich direkt neben der T-Shirt-Ausgabe im Adler Business Zelt auf dem Kunstrasenplatz und ist von 11 bis 15 Uhr geöffnet. Solltest du keinen T-Shirt-Druck vorbestellt haben, gibt es vor Ort die (begrenzte) Möglichkeit, diesen Service direkt an der T-Shirt-Druck-Station gegen Barzahlung (Namensdruck: 12€, Städtedruck: 10€, Kombiangebot: 18€) nachzubuchen.



GARDEROBE

Die Garderobe befindet sich in der Wintersporthalle und ist von 11 bis 18 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 Duschkmöglichkeiten stehen von 11 bis 18 Uhr in der Wintersporthalle zur Verfügung.

BEAUTY LOUNGE

Die Beauty Lounge befinden sich auf der Festwiese, dem Kunstrasenplatz vor dem Stadion. Genieße ein kostenfreies Beratungs- und Behandlungsangebot rund um die Themen Kosmetik, Beauty und Wellness. Die „Relaxexperten“ der Beauty Lounge freuen sich darauf, dich zwischen 11 und 18 Uhr zu beraten und mit hochwertigen Treatments und Produkten zu verwöhnen.

YOGA POWERED BY BALANCE YOGA

Unter der professionellen Anleitung der Trainer:innen von Balance Yoga kannst Du auf der Festwiese um 12:00 Uhr, 13:30 Uhr und 16:30 Uhr an 30-minütigen Yoga-Kursen teilnehmen. Lerne verschiedene Yoga-Stile kennen, bringe Deinen Körper und Geist in Einklang und schöpfe neue Energie! Die Teilnahme an den Yoga-Kursen ist Teil des attraktiven Rahmenprogramms und in der Startgebühr inklusive. Bitte bring Deine eigene Yoga-Matte oder ein Handtuch mit.

WARM-UPS POWERED BY BALANCE YOGA

Unser Fitness-Partner Balance-Yoga bietet für die 5km-Läuferinnen um 12:40 Uhr und für die 10km-Läuferinnen um 14:40 Uhr ein gemeinsames Warm-Up an. Die Warm-Ups finden vor der Aktionsbühnen auf der Festwiese statt.

START

Der 5km-Wettbewerb startet um 13 Uhr und der 10km-Wettbewerb um 15 Uhr. Der Start befindet sich auf dem Sommerweg vor dem Stadion. Gestartet wird mit Blickrichtung Norden; also vom Stadion weg. Bitte

begib dich nach deinem Warm-Up zur Startaufstellung und ordne dich ungefähr deiner voraussichtlichen Zielzeit entsprechend in die ausgewiesenen Startblöcke ein:

- Radio Frankfurt Block: ≤ 6 min/km (5km ≤ 30, 10km ≤ 60)
 - Sportstadt Frankfurt Startblock: ≤ 7 min/km (5km ≤ 35, 10km ≤ 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, ordne dich hinten im Startfeld ein. Bitte achte darauf, bei hohen Temperaturen ausreichend zu trinken: idealerweise Wasser oder leichte Schorlen.

STRECKE

Die 5km- und 10km-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 Fahrrädern 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 3, 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; also auf das Stadion zu. 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 außerhalb der gesperrten Bereiche.

FINISHERINNEN-TASCHE

Am Ausgang der Zielverpflegung erhältst du deine ganz persönliche „Laufen macht glücklich“-Finisherinnen-Tasche gefüllt mit Geschenken unserer Partner und Sponsoren. Für die 5km-Starterinnen beginnt die Ausgabe ab 13:20 Uhr und für die 10km-Starterinnen ab 15:40 Uhr.

THE GRAND JAM

Als besonderes Highlight in diesem Jahr erhalten alle Teilnehmerinnen eine **Freikarte für THE GRAND JAM**. Die Freikarte befindet sich in deiner Finisherinnen-Tasche. Mit deiner Karte hast du freie Sitzplatzwahl im Oberrang. Das Stadionkonzert von Hobby- und Profimusikern findet im Anschluss an den Frauenlauf Frankfurt im Innenraum statt. Sichere dir im Vorfeld ein Ticket für deine Begleitpersonen und spare 15% mit

dem **Rabattcode EINTRACHT15**. Die Begleitpersonen haben wie du freie Platzwahl im Oberrang. Es sollten daher Oberrang-Tickets gekauft werden! Bitte beachte, dass am 29. Juli auf dem Gelände des Deutsche Bank Park kein Ticketverkauf stattfinden wird.

URKUNDE

Im Bereich der Startnummernausgabe im Adler Business Zelt erhältst du ab ca. 30 Minuten nach deinem Zieleinlauf eine Urkunde. Falls du eine Zeitmessung gebucht hast, ist auf der Urkunde deine persönliche Laufzeit und deine Platzierung dokumentiert. Ansonsten erhältst du eine Teilnahmeurkunde. 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 14:30 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.

GEWINNE EINEN CLUBURLAUB BEI ALDIANA

Wir verlosen zwei Mal vier Nächte für eine Person in einem Aldiana Bergclub! Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen die Teilnehmerinnen des 5km-Laufs bis 13 Uhr und die Teilnehmerinnen des 10km-Laufs bis 15 Uhr ihre Startnummer in den Lostopf am Info-Point einwerfen. Einen entsprechenden Abriss findest du am rechten Rand deiner Startnummer. Die Ziehung der Gewinnerinnen findet auf der Aktionsbühne der Festwiese statt. Für die 5km-Läuferinnen erfolgt die Ziehung um 14:30 Uhr und für die 10km-Läuferinnen um 17:30 Uhr. Die Gewinne werden nur in Anwesenheit der Teilnehmerinnen vergeben.

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 östlichen Eingang der Busspur links neben dem Eintracht Frankfurt Museum.

FUNDSACHEN

Fundgegenstände können am Info-Point abgegeben und abgeholt werden. Ab Montag, den 31.07.2023, liegen die Fundsachen im Veranstalterbüro 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. 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 beim Frauenlauf Frankfurt! Dein Organisationsteam von motion events Mit freundlicher Unterstützung durch

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 beim Frauenlauf Frankfurt!
Dein Organisationsteam von motion events

Mit freundlicher Unterstützung durch

