



SportScheck

**RUN
CGN**

22.07.22

NIGHT EDITION

STARTERINFO



STARTBERECHTIGUNG

Startberechtigt sind alle ordnungsgemäß angemeldeten Teilnehmer, d. h. deine persönlichen Angaben liegen korrekt vor und das Startgeld ist beglichen.

Als Startberechtigung gilt das offizielle SportScheck RUN Shirt von Under Armour, welches von allen Teilnehmern getragen werden muss. Es gilt weiterhin als Berechtigung für die Verpflegung auf der Laufstrecke sowie im Zielbereich.



STARTUNTERLAGENAUSGABE

Die Ausgabe deiner Startunterlagen (inkl. SportScheck RUN Shirt von Under Armour und Zeitnahme-Chip) erfolgt vom 20.07. bis 21.07.22 in der SportScheck Filiale (Schildergasse 38-42, 50667 Köln) zu den regulären Öffnungszeiten. Am 22.07.22 werden die Unterlagen bis 13 Uhr in der Filiale und später erst ab 15 Uhr auf der Eventfläche ausgegeben (von 13 bis 15 Uhr KEINE Ausgabe).

Wir empfehlen dringend, die Startunterlagen bereits im Vorfeld abzuholen, da Wartezeiten am Veranstaltungstag möglich sind. Bei Gruppenanmeldungen ab drei Personen bitte Unterlagen gesammelt abholen und vorab per Mail ankündigen: sportscheck@time-motion.de. Wir packen die Startunterlagen dann bereits vor, um Zeit zu sparen.

Wenn du dich als SportScheck PREMIUM-Clubmitglied oder DAK-Kunde angemeldet hast, bringe bitte die/den entsprechende(n) Karte/Ausweis und deinen Personalausweis mit.

Als Schüler oder Studenten Gemeldete müssen bei der Startunterlagenausgabe einen gültigen Schüler-/Studentenausweis vorzeigen, ansonsten ist die Startgeld-Differenz vor Ort nachzuzahlen.



ZEITNAHME

Die Zeitnahme und die Wertung erfolgen über den Zeitnehmer TimeMotion mit einem Schuhtransponder. Deinen Einwegtransponder für die Zeitmessung erhältst du bei Abholung der Startunterlagen. Eine Zeitmessung ist nur mit dem Schuhtransponder möglich. Bitte befestige den Chip sicher in der Schnürung auf dem Spann deines Schuhs (nicht mit Metall anbinden).

Auf den Kinderstrecken werden keine Zeitmessungen durchgeführt.



CHIPRÜCKGABE

Auf dem Veranstaltungsgelände stehen Rückgabeböden für den Chip bereit, damit wir diese umweltfreundlich recyceln können.



STRECKEN- & ZIELVERPFLEGUNG

Im Zielbereich erwartet dich ein reichhaltiges Verpflegungsangebot unserer Partner: Uurú mit Bio-Bananen, Erdinger Alkoholfrei mit alkoholfreiem Weißbier, AA Drink mit einem isotonischen Sportgetränk außerdem Laugenstangen. Entlang der Laufstrecke sind Verpflegungsstellen eingerichtet, an denen Wasser und ein isotonisches Getränk von AA Drink ausgegeben werden.

Berechtigt zur Strecken- und Zielverpflegung sind nur Läufer mit unserem offiziellen SportScheck RUN Shirt von Under Armour.



SICHERHEIT

Mit den Startunterlagen erhältst du ein Notfallarmband, das ausgefüllt am Handgelenk zu tragen ist. Bitte gehe nur in einwandfreiem Gesundheitszustand an den Start.



ANREISE

Wir empfehlen eine Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Bei Anreise mit dem Pkw nutze bitte die lokalen Parkflächen sowie öffentliche Parkhäuser.



UMKLEIDEN & GEPÄCKABGABE

Auf dem Veranstaltungsgelände befinden sich Umkleidezette und eine Möglichkeit zur Gepäckabgabe. Es wird keine Haftung übernommen. Befolge die Regeln der lokal geltenden Hygienemaßnahmen.



TOILETTEN

Toiletten befinden sich in ausreichender Anzahl auf dem Veranstaltungsgelände.



MÜLLTRENNUNG

Für ein nachhaltiges Event stehen in diesem Jahr mehrere Tonnen zur Mülltrennung auf dem Eventgelände bereit. Bitte sei verantwortungsbewusst und nutze die Gelegenheit deinen Müll zu trennen.



PACERSERVICE

Um deine neue persönliche Bestzeit zu laufen, kannst du auf unsere professionellen CEP Pacer (Nettozeit) vertrauen.

Halte im Startbereich Ausschau nach deiner gewünschten Zielzeit und folge den CEP-Flaggen.



LEIH-SPORTUHUEN VON GARMIN & POLAR

Am neuen SportScheck Stand gibt's nicht nur eine professionelle Laufschuhberatung mit Footscan, eine Fotoaktion oder die Kontaktmatten-Challenge, bei der attraktive Preise winken.

Du kannst dir in diesem Jahr außerdem Sportuhren von Garmin und Polar ausleihen und direkt beim RUN testen. Komme dazu zum SportScheck Stand, plane ca. 20 Min. Zeit ein und bringe deinen Ausweis oder Führerschein als Pfand mit.



PRINTKIOSK

Du willst dein RUN-Shirt individuell gestalten? Ab einer Stunde vor dem ersten Start bis zum Ende der Veranstaltung kannst du im Printkiosk dein Shirt mit deinem Namen oder deiner gelaufenen Zeit für nur 10 € bedrucken lassen.



WARM-UP & REGENERATION

Kurz vor dem Startschuss macht dich unser Partner FitnessLOFT vor dem SportScheck Container mit einem Warm-up fit für den Lauf. Unser Recovery-Partner Blackroll bietet auf der Eventfläche Möglichkeiten zur Faszienmassage, Regeneration und Mobilisation an. Schau vorbei und rolle deine beanspruchte Muskulatur wieder fit.

Zusätzlich bietet die DAK Kinesiotapings an. So steht deiner Regeneration nichts mehr im Weg.



FINISHER-MEDAILLE

Alle Teilnehmer erhalten im Ziel eine Finisher-Medaille.



FOTOMOTIVE

Willst du gleich ein Bild von dir und deiner RUN-Medaille haben, mach eins nach dem Zieleinlauf vor der Wall of Fame oder unserer Sharing-Box und teile es mit #sportscheckrun.



FOTOSERVICE

Für die diesjährigen SportScheck RUNs haben wir Sportograf als offiziellen Fotoservice engagiert. Deine Bilder findest du spätestens 48 Stunden nach dem Event auf sportscheck.com/run



SIEGEREHUNG

Es erfolgt eine getrennte Wertung von Damen und Herren. In der Ergebnisliste erfolgt die Wertung nach Nettozeit (Überquerung der Startlinie bis Zieleinlauf). Bei der Siegerehrung werden jeweils die Plätze 1 bis 3 nach Bruttozeit geehrt.

20:45 Uhr Siegerehrung 5 km RUN

22:30 Uhr Siegerehrung 10 km RUN



ERGEBNISSE & URKUNDE

Deine Laufzeit kannst du direkt nach dem RUN im Internet auf sportscheck.com/run nachlesen.

Noch am selben Tag kannst du im Bereich der Ergebnislisten deine eigene Urkunde mit persönlicher Laufzeit ausdrucken.



KONTAKT

SportScheck GmbH

E-Mail: run@sportscheck.com

SPORTSCHECK RUN KÖLN NIGHT EDITION

22. JULI 2022

START & ZIEL

RHEINBOULEVARD

Ecke Hermann-Pünder-Straße

STARTZEITEN

18:45 UHR

0,6 km DAK Bambini RUN

20:00 UHR

5 km RUN

19:20 UHR

2,3 km DAK Kids RUN

21:15 UHR

10 km RUN

2x — 10 km RUN
— 5 km RUN
— 2,3 km DAK Kids RUN
— 0,6 km DAK Bambini RUN

Streckenverlauf unter Vorbehalt





SportScheck

RUNNING ACADEMY

by Laufcampus

VERBESSERE DEINE LAUFTECHNIK

Entdecke mit SportScheck und Laufcampus die neue Schule des Laufens und verbessere deine Technik Schritt für Schritt.

Egal ob du mit dem Laufen startest oder bereits Erfahrung hast, unsere neue Running Academy hilft dir, deine Ziele zu erreichen.

Laufkurse findest du in folgenden Städten:

Aachen* · Berlin* · Bielefeld · Bonn · Bremen · Dortmund*
Duisburg · Euskirchen · Frankfurt am Main* · Hamburg
Hannover* · Köln · München · Stuttgart* · Tübingen

*Standorte ab September, Anmeldung ab Juli möglich



Infos zu allen Laufkursen gibt's hier:
sportscheck.com/running-academy