

kind of magic
35.



ÖSTERREICHISCHER®
FRAUENLAUF
4. JUNI 2023



Programm
VERANSTALTUNGSINFOS



SAMSTAG, 3. Juni 2023 | PROGRAMM

09.15

BÜHNE

Live on stage: Masala Brass Kollektiv

Anti-Musikkapelle, mobile Bigband, Karawane von Brass-Aficionados mit leichtem Hang zum Wahnsinn... das alles ist das Masala Brass Kollektiv. Die bis zu 20-köpfige Grazer Formation navigiert geschickt durch verschiedene Genres. Mit zahlreichen Originalkompositionen und hin und wieder auch einem Klassiker, irgendwo zwischen Alternative Rock, Balkan Beat, Klezmer, Funk, Reggae oder anderen Extravaganzen weiß das bunte Kollektiv auf Bühnen wie auf Straßen sein Publikum mitzureißen.

09.30

17.30

FESTWIESE

Startnummernausgabe, T-Shirtausgabe, Startsackerlausgabe & Nachmeldung

am Pierre-de-Coubertin-Platz, 1020 Wien, Zugang Meiereistraße/Olympiaplatz (U2 Stadion).

09.30

17.30

FESTWIESE

Top4running Verkaufszelt

die aktuelle Frauenlauf-Kollektion passend zum Frauenlauf-Shirt 2023, uvm.

09.30

17.30

FESTWIESE

Durchgehende Gastronomie

Frühstück, Brunch oder Nachmittagskaffee? Bei dem reichen Angebot unserer Gastronomie bleiben keine Wünsche offen.

09.30

17.30

FESTWIESE

Medical Center – Medizinische Last-Minute Beratung

Das Medical Center ist ein kostenloses Service der SPORTordination für alle Teilnehmerinnen am Samstag und dient als **Last-Minute-Anlaufstelle für akute gesundheitliche Probleme bzw. Fragen** vor dem Rennen.

09.30

17.30

FESTWIESE

T-Shirt Charity

Bei der T-Shirt Charity kannst du die Frauenlauf T-Shirts der letzten Jahre kaufen. Die Erlöse kommen dem Verein Wiener Frauenhäuser zugute.

09.30

FESTWIESE

Kinderlauf

Beginn der Kinderlauf-Startnummernausgabe und Eröffnung der Kinderlauf-Erlebniswiese

10.00

BÜHNE

Beginn der Moderation

mit Leila Mahdavian

10.00

10.10

BÜHNE

ASICS und der Österreichische Frauenlauf - eine magische Verbindung

Im Gespräch mit Enno von Seht, Head of Marketing ASICS

10.15

-

10.35

BÜHNE

Happy Morning Yoga mit Sara Grace powered by Kellogg's

Das kostenlose Happy Morning Yoga Programm sorgt für einen guten Start in den Tag! Die Yoga-Übungen sind auch für Anfängerinnen bzw. Unerfahrene bestens geeignet. Nimm deine Matte mit! Die ersten 100 angemeldeten Läuferinnen erhalten eine Yoga Matte von Kellogg's! Alle weiteren Läuferinnen können gerne ihre eigene Matte mitnehmen und mitmachen!

[Hier](#) kommst du zur Anmeldung!

10.30

PRATER HAUPTALLEE

Start Kinderlauf

10.35

-

10.45

BÜHNE

"Kind of Magic" - Sport als Wundermedikament

im Gespräch mit Dr. Robert Fritz und Mag. Michael Koller, MPH von der SportOrdination

10.50

-

11.00

BÜHNE

Erste Bank und ihr Engagement im Laufsport

im Gespräch mit Günther Weninger, Sportsponsoring Erste Bank

11.00

-

11.20

BÜHNE

Zumba mit Brian Wimpel

Der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen inspirieren zum Mitmachen. Die kostenlose Zumba-Session sorgt für gute Laune. Mach mit!

11.25

-

11.35

BÜHNE

Zum 35. Mal am Start!

im Gespräch: Ingrid Riedler, Monika Zorzi & die Laufpionierinnen von 1988

11.35

-

11.45

BÜHNE

Das Frauenlauf-Shirt - eine Zeitreise

Ein Zeichen für (Frauen)Laufbegeisterung

11.45

-

11.55

BÜHNE

Der ASICS Österreichische Frauenlauf wird 35!

Ilse Dippmann, Gründerin und Organisatorin des ASICS Österreichischen Frauenlaufs im Gespräch.

11.55

-

12.40

BÜHNE

Live on stage: Masala Brass Kollektiv

Anti-Musikkapelle, mobile Bigband, Karawane von Brass-Aficionados mit leichtem Hang zum Wahnsinn... das alles ist das Masala Brass Kollektiv. Die bis zu 20-köpfige Grazer Formation navigiert geschickt durch verschiedene Genres. Mit zahlreichen Originalkompositionen und hin und wieder auch einem Klassiker, irgendwo zwischen Alternative Rock, Balkan Beat, Klezmer, Funk, Reggae oder anderen Extravaganzen weiß das bunte Kollektiv auf Bühnen wie auf Straßen sein Publikum mitzureißen.

12.45

-

13.05

BÜHNE

Meet the running stars

nationale und internationale Top-Athletinnen im Gespräch

13.05

13.35

BÜHNE

Autogrammstunde mit Julia Mayer

Deine Chance, Julia Mayer persönlich zu treffen und ein Autogramm zu ergattern!

13.05

13.35

Autograph session with Julia Mayer

Your chance to meet Julia Mayer in person and get her autograph!

13.10

13.35

BÜHNE

Magic Summer Yoga mit Natacha Alves powered by Erste Bank

Das kostenlose Magic Summer Yoga sorgt für magische Stimmung! Vorfreude auf den Sommer garantiert! Die Übungen sind auch für Anfängerinnen bzw. Unerfahrene bestens geeignet. Die ersten 100 angemeldeten Läuferinnen erhalten eine Yoga Matte von unserer Sponsorin & Partnerin Erste Bank!

Alle weiteren Läuferinnen können gerne ihre eigene Matte mitnehmen und mitmachen!

[Hier](#) kommst du zur Anmeldung!

13.40

14.00

BÜHNE

Tanz Show mit Alamande

Starchoreograph, Alamande Belfor, gemeinsam mit seinem Kids- & Teens-Animationsteam

14.00

14.05

BÜHNE

Der Wiener Prater freut sich auf die Läuferinnen des ASICS Österreichischen Frauenlaufs

im Gespräch mit Tina Heindl vom Wiener Praterverband und Mag. Michael Prohaska von der Prater Wien GmbH

14.05

15.00

BÜHNE

SiegerInnenehrung Kinderlauf

Ehrung der ersten 3 Mädchen und Buben der Altersklassen mit Christoph Hogl

15.05

15.15

BÜHNE

Mehr Power für deinen perfekten Run

im Gespräch mit Bauerfeind

15.15

15.25

BÜHNE

Geheimtipps für morgen - so klappt der Lauf

im Gespräch Dr. Robert Fritz und Mag. Michael Koller, MPH von der SportOrdination

15.40

16.00

BÜHNE

Happy Dance Vibes mit Brian Wimpel

Der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Lateinamerikanische und exotische Rhythmen inspirieren zum Mitmachen. Die kostenlose Zumba-Session sorgt für gute Laune.

Mach mit!

16.00

Shakeout Run mit ASICS

Eine angenehme Vorbereitung für den Lauf am Sonntag! Gemeinsam wird aktiviert, mobilisiert und ein bisschen locker gelaufen.

Treffpunkt: ASICS Trailer (beim Top4Running Verkaufszelt)

16.05

-

16.15

BÜHNE

Move every mind und die NAGINO-Frauenkollektion

im Gespräch mit ASICS

16.15

-

16.25

BÜHNE

Mehr Kraft durch BIO

im Gespräch mit Elisabeth Zoubek, Geschäftsführerin Adamah BioHof

16.30

BÜHNE

Pre-run stretch mit Sara Grace powered by Kellogg's

Das kostenlose Pre-run stretch Programm sorgt für einen schönen Ausklang des Tages und für eine perfekte Vorbereitung für den Lauf! Die Übungen sind auch für Anfängerinnen bzw. Unerfahrene bestens geeignet. Die ersten 100 angemeldeten Läuferinnen erhalten eine Yoga Matte von Kellogg's! Alle weiteren Läuferinnen können gerne ihre eigene Matte mitnehmen und mitmachen!

[Hier](#) kommst du zur Anmeldung!

SONNTAG, 4. Juni 2023 | PROGRAMM

07.30

-

15.00

FESTWIESE

Top4running Verkaufszelt

die aktuelle Frauenlauf-Kollektion passend zum Frauenlauf-Shirt 2023, uvm.

07.30

-

15.00

FESTWIESE

Durchgehende Gastronomie

Frühstück, Brunch oder Nachmittagskaffee? Bei dem reichen Angebot unserer Gastronomie bleiben keine Wünsche offen.

07.30

BÜHNE

Beginn der Moderation

mit Elisabeth Auer

08.00

BÜHNE

Warm Up mit Alamande Belfor

Das legendäre Warm-Up mit Alamande Belfor, Star-Choreograph, Tänzer & Motivationskünstler

08.30

PRATER HAUPTALLEE

Beginn der Moderation beim Start

mit Sabine Loho & Sonja Watzka

08.30

PRATER HAUPTALLEE

Startaufstellung 5 km

Bitte begib dich bis spätestens 08:50 Uhr in deinen Startbereich (A-R).

08.45

ZIELBEREICH

Beginn der Moderation im Zielbereich

mit Elisabeth Auer und Mona Müller

08.58

Der Countdown zum 5 km Start

Die Spannung steigt! Mit dem traditionellen Donauwalzer startet der Countdown zum 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf 2023!

09.00

FESTWIESE

T-Shirt Charity

Bei der T-Shirt Charity kannst du die Frauenlauf T-Shirts der letzten Jahre kaufen. Die Erlöse kommen dem Verein Wiener Frauenhäuser zugute.

-

13.00

09.00

PRATER HAUPTALLEE

5 km Start

1. Block - danach alle 2-3 Min Start der weiteren 17 Startblöcke

09.01

ZIELBEREICH

DJ Alex List

Für Stimmung auf der Zielgeraden sorgt Austria's Most Wanted DJ ALEX LIST!

09.15

ZIELBEREICH

Zieleinlauf

Siegerin des 5km Elite-Bewerbs

09.30

ZIELBEREICH

Flower Ceremony im Ziel

Ehrung 1.-3. Platz 5km Elite-Bewerb

09.30

ZIELBEREICH

Zieleinlauf

aller Läuferinnen und Nordic Walkerinnen!

-

12.30

10.00

PRATER HAUPTALLEE

10 km Warm Up

Das legendäre Warm-Up mit Alamande Belfor, Star-Choreograph, Tänzer & Motivationskünstler in den Startblöcken.

10.00

PRATER HAUPTALLEE

Startaufstellung für den 10 km Bewerb

Bitte begib dich bis spätestens 10.20 Uhr in deinen Startbereich

10.23

Der Countdown zum 10 km Start

Die Spannung steigt! Mit dem traditionellen Donauwalzer startet der Countdown zum 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf 2023!

10.25

PRATER HAUPTALLEE

10 km Start

1. Block - danach alle 2-3 Min Start der weiteren 5 Startblöcke

10.45

-

12.15

BÜHNE

Live on stage: Ridin' Dudes

Es darf getanzt, gestaunt und gefeiert werden, wenn „The Ridin´ Dudes“ mit ihrem Original Vintage Sound und -Look auf der Bühne stehen und uns in eine andere Zeit entführen!

10.55

PRATER HAUPTALLEE

Startaufstellung für Nordic Walking Bewerb

Bitte begib dich bis spätestens 11:00 Uhr in deinen Startbereich

11.00

ZIELBEREICH

Zieleinlauf

Siegerin 10km-Bewerb

11.03

Der Countdown zum Nordic Walking Start

Die Spannung steigt! Mit dem traditionellen Donauwalzer startet der Countdown zum 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf 2023!

11.05

PRATER HAUPTALLEE

Start Nordic Walking Bewerb

1. Block - danach alle 2-3 Min Start der weiteren 3 Startblöcke

12.30

-

12.55

BÜHNE

Siegerinnenehrung Elite

Ehrung der 5km Elite & Ehrung der besten Österreicherinnen (U18, 20, 23, AK) inkl. Vergabe der Nachwuchsförderpreise

13.00

-

13.15

BÜHNE

Übergabe des E-Bike sponsored by Bikepirat

Die glückliche Gewinnerin des "Bring your friends"-Gewinnspiels darf sich freuen! Sie bekommt ihr E-Bike SPECIALIZED Turbo Como SL. 5.0 übergeben!

13.15

-

14.35

BÜHNE

Frauenlauf-Party & Siegerinnenehrung

Einzel-und Teamwertung für 5km und 10km.

Die größte Siegerinnenehrung Österreichs!

15.00

Veranstaltungsende

17.35

ORF EINS

Erlebe die Highlights des 35. ASICS Österreichischen Frauenlaufs® 2023

Bitte an alle Verwandten, Bekannten und Freunde weitersagen!

A-Z

ANREISE

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Wir ersuchen dich innerhalb von Wien auf den Pkw zu verzichten und die Wiener Linien zu benützen!

Mit der Linie U2 kommst du von der Station STADION schnell, bequem und direkt ins Veranstaltungsgelände des ASICS Österreichischen Frauenlaufs.

Im Geländeplan hast du den direkten Weg von der U2 auf die Festwiese und zum Start eingezeichnet.

Hinweis für Sonntag, den 4. Juni 2023: Die U2 fährt in der Zeit von 7.00 – 13.30 Uhr im Intervall von 3 Minuten. Bitte nutze sowohl bei der An- als auch bei der Abreise die in der Station Stadion vorhandenen Eventaus- bzw. eingänge (siehe Geländeplan). Bitte nutze den Stationsbereich keinesfalls als Treffpunkt und beachte die Hinweise und Durchsagen der Wiener Linien! Du ermöglichst dadurch einen raschen und reibungslosen Ablauf.

Mit der Straßenbahnlinie 1 bis zur Endstelle „Prater Hauptallee“ und dann ca. 1 km zu Fuß zum Festgelände

Mit den Bussen der Linie 77A bis zur Station Pierre-de-Coubertin-Platz. (nur Samstag, den 3. Juni 2023! Am 4. Juni 2023 wird die Linie 77A in beiden Fahrrichtungen bis 13.30 Uhr über die A23 geführt und hält nicht im Prater!

Mit dem Pkw

Aufgrund der hohen Besucherzahl, des damit verbundenen hohen Verkehrsaufkommens und der großräumigen Absperrungen raten wir von einer direkten Anreise mit dem Pkw ab! Unser Tipp: parke in der Nähe einer U-Bahnstation und nutze für das letzte Stück die öffentlichen Verkehrsmittel.

ACHTUNG: Aus organisatorischen Gründen sind am 3. und 4. Juni 2023 die Meiereistraße und Stadionallee zwischen Vorgartenstraße und Lusthausstraße gesperrt!

ACHTUNG – Widerrechtlich abgestellte Fahrzeuge werden aus Sicherheitsgründen von den zuständigen Behörden kostenpflichtig abgeschleppt!

Parkverbot 4. Juni 2023: Lusthausstraße, Rustenschacherallee, Rotundenallee, Teile der Stadionallee und rund ums Lusthaus.

Dein Weg zum Start:

Bitte beachte, dass die Querung des Zielauslaufs am Olympiaplatz, am Sonntag, den 4. Juni 2023, NICHT möglich ist.

DUSCH- UND UMKLEIDEMÖGLICHKEITEN

Diese befinden sich im Ernst Happel Stadion (Eingang Sektor E)

Öffnungszeiten: 08.00 – 12:45 Uhr

ERGEBNISSE

Dein Ergebnis ist am Veranstaltungstag sobald wie möglich auf www.oesterreichischer-frauenlauf.at einzusehen.

Da deine genaue Platzierung zum Zeitpunkt des Zieleinlaufes aufgrund der Blockstarts noch nicht feststeht, kannst du diese frühestens nach Bewerben abfragen.

Beim Nordic Walking Bewerb gibt es keine Altersklassenwertung, die Finisherinnen werden mit Name und Zeit alphabetisch aufgelistet.

SMS Ergebnis-Service

Mit dem SMS Ergebnis-Service bekommst du deine Laufzeit unmittelbar nach Zieleinlauf als SMS Nachricht kostenlos auf dein Mobiltelefon gesendet.

Leider war der SMS Ergebnis-Service nur im Rahmen der Online-Anmeldung zu buchen und kann bei der Nachmeldung vor Ort nicht mehr dazu gebucht werden.

GETRÄNKE

Jede Läuferin erhält an der Strecke und im Ziel ausreichend Getränke (0,2l Vöslauer ohne).

Hier findest du die Ausgabestellen:

5 km Bewerb: vor km 2,5

10 km Bewerb: bei km 4,5, km 6,2 und km 8 (zusätzlich Gatorade)

Im Ziel erhält jede Teilnehmerin eine 0,75l Flasche Vöslauer Sport + Magnesium. Bitte nimm dir - auch aus Rücksicht auf die nachfolgenden Läuferinnen und Walkerinnen - nur 1 Flasche!

Beachte noch folgende Tipps:

Trinke bereits vor dem Lauf (Vortag!) ausreichend - damit kommst du dem Durstgefühl während des Laufs zuvor! Bedenke - du läufst/walkst während des ASICS Österreichischen Frauenlaufs 5 bzw. 10 km - trinke also bei den Verpflegungsstellen genügend, aber nicht zu viel. Es lohnt sich übrigens das Trinken auch schon bei einem Trainingslauf zuvor zu üben!

Bleibe bei den Verpflegungsstellen an der Strecke nicht gleich beim 1. Ausgabetisch stehen. Bei der ersten Verpflegungsstelle (km 2,5 beim 5 km Bewerb bzw. km 4,5 beim 10 km Bewerb) sind an beiden Seiten 15 (!) Tische platziert.

KLEIDERABGABE

Die Kleiderabgabe ist aus Sicherheitsgründen ausschließlich im transparenten offiziellen Kleiderabgabesack (Abmessung: 45 x 50 cm) möglich. Den bei der Anmeldung mitbestellten Kleiderabgabesack erhältst du im Rahmen der Startnummernausgabe.

Kleiderabgabe im Ernst Happel Stadion Sektor F

Geöffnet von 7.30 – 12.45 Uhr!

Alle Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit ihren offiziellen Kleiderabgabesack während des Laufes im Ernst Happel Stadion (Sektor F) zu deponieren.

Bitte denke daran, alle für den Lauf nötigen Utensilien bereit zu halten. Nach Abgabe des Kleiderabgabesacks ist es aus organisatorischen Gründen erst wieder nach dem Lauf möglich, deine Sachen abzuholen.

Der Kleiderabgabesack muss nach dem Lauf bis spätestens 12.45 Uhr abgeholt werden! Nicht abgeholte Säcke werden bis 30. Juni 2023 vom Veranstalter verwahrt.

Bitte gib keine Wertsachen mit dem Kleiderabgabesack ab! Der Veranstalter übernimmt keine Haftung im Falle einer Beschädigung bzw. eines Verlustes.

Information für Teilnehmerinnen aus den Bundesländern und dem Ausland: Bitte deponiere etwaiges Reisegepäck (Taschen, Koffer, Rucksäcke etc.) in deinem Hotel. Diese können vom Veranstalter NICHT entgegengenommen werden.

So funktioniert die Abgabe des Kleiderabgabesacks:

Am unteren Teil deiner Startnummer ist dein Kleiderabgabestreifen befestigt. Bitte diesen vorsichtig abtrennen und mit deiner Tasche abgeben.

Gehe zu einer der 12 von A-L gekennzeichneten Kleiderabgabestellen. Dein Kleiderabgabestreifen wird an deinem Kleiderabgabesack befestigt. Auf den Kleiderabgabestreifen und auf deine Startnummer wird die fortlaufende Nummerierung deiner Kleiderabgabestelle (z.B. D-45) geklebt.

So funktioniert die Abholung des Kleiderabgabesacks:

Die Abholung erfolgt mit deiner Startnummer bei derselben Kleiderabgabestelle, bei der du deinen Kleiderabgabesack abgegeben hast. Den Buchstaben deiner Kleiderabgabestelle findest du auf dem Kleber, den du bei der Abgabe auf deine Startnummer erhalten hast (z.B. D-45; das bedeutet deine Kleiderabgabestelle ist beim Buchstaben D).

Die Kleiderabgabe schließt pünktlich um 12.45 Uhr!

MEDICAL CENTER – MEDIZINISCHE LAST-MINUTE BERATUNG

Das **Medical Center** ist ein **kostenloses Service der [SPORTordination](#)** für alle Teilnehmerinnen am Samstag und dient als **Last-Minute-Anlaufstelle** für **akute gesundheitliche Probleme bzw. Fragen vor dem Rennen**. Jede Teilnehmerin – Laufanfängerin, Hobbyläuferin oder schnelle Wettkämpferin – kann sich von den ExpertInnen Inputs zum Thema Laufen, Training und Wettkampf holen. Alle Fragen zu Gesundheitsbeschwerden werden in nettem Rahmen beantwortet.

Das Expertenteam unter der Leitung von Dr. Robert FRITZ besteht aus laufbegeisterten Sportärzten, Sportwissenschaftlern, Sporttraumatologen, Orthopäden, Internisten, physikal. ÄrztInnen und Physiotherapeuten, die ihr Expertenwissen unentgeltlich zur Verfügung stellen. Durch das Expertenteam der Sportordination können gesundheitliche Risiken minimiert und die Sicherheit für die Läuferinnen erhöht werden.

MÜLL

Bitte hilf mit, das Festgelände und den Prater sauber zu halten und wirf deinen Müll getrennt nach Fraktionen (Altpapier, Restmüll, Leichtverpackungen - Plastik/ Metall) in die dafür vorgesehenen Behälter der MA48. Der Umwelt zuliebe. Vielen Dank!

SANITÄTSDIENST

Die Veranstaltung wird vom Arbeiter Samariterbund Leopoldstadt betreut. Am Samstag gibt es eine Sanitätsstation am Pierre-de-Coubertin-Platz, am Sonntag ein großes Versorgungszelt links neben dem Ziel und flexible Versorgungstellen entlang der Strecke. Siehe [Strecken-](#) und [Geländeplan](#).

Im Notfall sind die Sanitäter über alle HelferInnen des ASICS Österreichischen Frauenlaufs erreichbar.

Solltest du auf der Strecke Hilfe benötigen, wende dich bitte an einen Streckenposten, bitte eine andere Läuferin dies zu tun oder rufe die Notrufnummer der Rettung: 144

SIEGERINNENEHRUNG

Die größte Siegerinnenehrung Österreichs findet am Sonntag, 4. Juni 2023 ab 12:30 Uhr auf der Frauenlaufbühne statt. Es werden jeweils die ersten 3. Plätze geehrt. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du gewonnen hast, schau online dein Ergebnis nach oder komm zur Siegerinnenehrung und finde es so heraus!

9:30 Flower Ceremony im Ziel

12:30 Siegerinnenehrung 5 km Elitelauflauf & Ehrung der besten Österreicherinnen U18, U20, U23, Allgemeine Klasse

13:15 Siegerinnenehrung Einzel- und Teamwertung für 5 km und 10 km

-> [alle Altersklassen](#)

STARTBLOCK

Um trotz der hohen Teilnehmerinnenanzahl die Qualität auf der Laufstrecke gewährleisten zu können, wird in unterschiedlichen Startblöcken gestartet.

Damit dieses System für alle funktioniert, ist es notwendig, dass alle Teilnehmerinnen unbedingt aus den ihnen zugewiesenen Startblöcken starten. Die Einteilung der Startblöcke erfolgt laut der Zielzeitangabe bei der Anmeldung bzw. anhand der Vorjahreslaufzeiten. Die Blockeinteilung kann nicht selbst gewählt werden und ist nicht abänderbar. Der zugewiesene Startblock ist in deinen Startunterlagen und auf der Startnummer ersichtlich.

Starte unbedingt in dem für dich vorgesehenen Startblock! Läuferinnen, die in einem vorderen als den ihnen zugewiesenen Startblock starten, werden disqualifiziert!

Es ist kein Nachteil, in einem hinteren Startbereich zu starten, da durch den Chip deine persönliche Zeitmessung erst mit dem Überqueren der Startlinie zu laufen beginnt.

Zugang zu den Startblöcken: ACHTUNG – der Zugang zu den Startblöcken erfolgt abwechselnd beidseitig. In Laufrichtung A – von links, B – von rechts, C – von links, D – von rechts, ... siehe auch Geländeplan!

[Zu allen Startzeiten >>>](#)

STARTNUMMERN AUSGABE

Die Abholung der Startnummer inkl. Leih-Chip, des Startsaackerls und des ASICS Frauenlauf T-Shirts findet ausschließlich am Frauenlauf-Wochenende statt:

Samstag, 3. Juni 2023: 9:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Sonntag, 4. Juni 2023: 7:30 Uhr bis 8:30 Uhr

Frauenlauf-Festwiese
Pierre-de-Coubertin-Platz neben dem Ernst-Happel-Stadion
1020 Wien

So kommst du zu deinen Unterlagen

1. Am 19. Mai bekommst du per e-mail deine Abholungsbestätigung zugesandt.
2. Im großen weißen Startnummernausgabezelt bekommst du gegen Vorweis deiner Abholbestätigung dein Startnummernkuvert mit deiner Startnummer. Hier bekommst du auch deinen Leih-Chip und den vorbestellten Kleiderabgabesack.
3. Mit deinem Startnummernkuvert bekommst du links hinter dem Startnummernausgabezelt dein Startsaackerl mit den Geschenken unserer Sponsoren und Partner.
4. Danach kannst du auf der Festwiese vis á vis der Bühne dein ASICS Frauenlauf-Shirt abholen. Bitte nimm die Startnummer zum Vorweisen aus dem Startnummernkuvert! Damit hilfst du uns die Wartezeit zu verringern! Vielen Dank!
Am Sonntag, dem 4. Juni 2023 erfolgt die T-Shirtausgabe im Startnummernausgabezelt.

Bitte überlege genau, welche Größe du auswählst. Achtung: aus hygienischen Gründen ist das Probieren und Umtauschen der T-Shirts nicht möglich!

T-SHIRT BEDRUCKUNG

Schon gehört? Alle Läuferinnen die beim 35. ASICS Österreichischen Frauenlauf mitlaufen, können sich das **Frauenlauf-Shirt personalisieren** lassen! Bei der Anmeldung kannst du bis zu 15 Zeichen (inkl. Leerzeichen) für deine Rückenbedruckung angeben.

Ob euer **Teamnamen** oder ein **kurzer cooler Motivationsspruch**, du bestimmst und komplettierst dein T-Shirt. Dieses Service kann auch am Frauenlauf-Wochenende auf der Frauenlauf-Expo erworben werden!

WC

Im Veranstaltungsgelände und am Weg zum Start sind ausreichend Toiletanlagen der MA48 und Mobiltoiletten vorhanden. Vor allem auf deinem Weg zum Start ersuchen wir dich, dich nicht gleich bei den ersten WCs in der Nähe des Festgeländes anzustellen. Auf der Strecke zwischen dem Festgelände und dem Start sind beidseitig in regelmäßigen Abständen ausreichend WCs vorhanden. Die letzten WCs vor dem Start findest du unter der Südosttangente, Höhe Startblock B. Bitte nimm auf nachfolgende Teilnehmerinnen Rücksicht und halte die Toiletten sauber!

ZU DEINER SICHERHEIT

Bitte gehe nur an den Start, wenn du dich am Renntag absolut gesund fühlst. Solltest du dir schon am Vortag nicht sicher sein, steht dir am Festgelände im Medical Center das Team der SPORTordination kostenlos zur Beratung zur Verfügung.

Bitte informiere dich über die bevorstehende Wetterlage und kleide dich entsprechend. Auch eine warme Kleidung kann belastend auf den Körper wirken.

Bitte fülle vor dem Lauf die Notfalldaten auf der Rückseite deiner Startnummer aus.

Bitte bedenke, dass deine Startnummer während des Laufbewerbs dein eindeutiges Erkennungsdokument ist. Eine Weitergabe der Startnummer an eine andere Person ohne gleichzeitige Datenänderung kann im Notfall schwerwiegende Folgen und Haftungsfragen nach sich ziehen.

Bitte beende den Laufbewerb solltest du dich währenddessen nicht gut fühlen und suche eine Versorgungstelle des Sanitätsdienstes (siehe [Strecken-](#) und [Geländeplan](#)) auf.