Ablauf Airportlauf 09.05.2025

	10:00 Uhr bis 14.00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr
Läufe:	Startnummernausgabe [Turnhalle] 10:00 - 13:45 Uhr	Start 22,5 km + 11 km 14:00 Uhr Start 5 km + 5 km Walking 14:15 Uhr			Start Staffel 16:30 Uhr	
Bühne:		Warm-Up body + soul für 22,5 und 11 km 13:50 - 13:55 Uhr Warm-Up body + soul für 5 km 14:05 - 14:10 Uhr	Impulsvortrag Sportlerernährung (AOK) 14:30 - 14:45 Uhr	Impulsvortrag Sportlerernährung (AOK) 15:30 - 15:45 Uhr	Warm-Up body + soul für Staffel 16:20 - 16:25 Uhr	Siegerehrung ab 17 Uhr
Kursbereich Body + soul	PilatesFLOW I 13:00 - 13:30 Uhr	PilatesFLOW II 14:30 bis 15:00 Uhr		PilatesFLOW III 15:45 - 16:15 Uhr		Silent Sundowner Yoga 18:00 bis 18:30 Uhr
Kursbereich AOK/ BlackRoll Van	Get Ready: BLACKROLL® Fascia Gun Aktivierung 13:15 - 13:30 Uhr		BLACKROLL® Active Recovery Kurs I 15:00-15:30 Uhr	BLACKROLL® Active Recovery Kurs II 16:15 Uhr-16:45		

Direkt im Anschluss nach der Siegerehrung: After-Run-Party mit Simon & Mac bis 20 Uhr

Durchgehend am Stand der AOK Bayern: Ernährungsberater Tim Engelbrecht steht für Fragen rund um Sport und die passende Ernährung zur Verfügung!

Durchgehend am Van von BLACKROLL: BLACKROLL® Recovery Area Entspannung und Regeneration auf höchstem Niveau!

In der BLACKROLL® Recovery Area erwarten Dich der bequeme Blackroll Lounger für maximale Erholung, Compression Boots zur Regeneration müder Beine und individuelle Beratungen, um Deine Erholung perfekt auf Dich abzustimmen. Dein Ort für Regeneration und neue Energie!