

Der IJM Mudraise Ablauf

Herzlich willkommen beim IJM Mudraise. Wir freuen uns sehr, dass du dabei bist und dich mit uns gemeinsam für Gerechtigkeit einsetzt!

Im Folgenden findest du viele Informationen rund um den Mudraise. Wenn du bereits am Freitagabend anreisen möchtest, beachte bitte die zusätzlichen Hinweise weiter unten.

Zeitplan am Samstag

- **11:00 - 12:15 Uhr:** Treffe gerne beim Mud Masters Gelände ein.
- Nach deinem Check-In zeigt dir das IJM-Team den Weg zum IJM Meeting Point.
- **12:50 Uhr:** Begrüßung durch Dietmar Roller, Vorstandsvorsitzender von IJM Deutschland e.V.
- **13:00 Uhr:** Powerrede von Rosa Oppong, Sozialarbeiterin bei IJM Ghana
- **13:15 Uhr:** Aufwärm-Übungen mit TikTok-Influencer Ronny Berger
- **13:30 Uhr:** Startschuss zum Mudraise!
- **Ab ca. 15 Uhr:** Eintreffen im Zielbereich
- **Im Anschluss:** Essen, trinken, feiern!
- **Ab ca. 18:00 Uhr:** Glückliche nach Hause fahren

Hast du dein Ticket bei Mud Masters gekauft?

Damit du beim Lauf teilnehmen kannst, brauchst du dringend ein Start-Ticket von unserem Partner und Event-Ausrichter Mud Masters (für IJM Mudraiser mit 10% Rabatt). Prüfe gerne vorab, ob du dieses Ticket gekauft und erhalten hast. Ansonsten kannst du es bis am Donnerstagabend, 16.6.2022 hier noch erwerben.

Ticket mitbringen

Bitte bring dein Ticket von Mud Masters ausgedruckt oder als Screenshot auf deinem Smartphone mit. Damit erhältst du Zugang zum Mud Masters Gelände.

Zuschauer/-innen

Wir freuen uns, wenn dich deine Familie oder Freund/-innen beim Lauf anfeuern möchten. Mit einem gültigen Zuschauerticket erhalten sie Zugang zum Start- und Finish-Gelände. Außerhalb dieses Bereichs wird kein Ticket benötigt.

Beachte bitte: Die Zuschauertickets sind nur im Ticketshop von Mud Masters erhältlich (fast schon ausverkauft!). Für Kinder bis 11 Jahre ist der Eintritt frei.

Anreise

Du reist mit dem Auto an?

Die Adresse für die Anfahrt lautet:

L544 Kleinbahnstraße

59759 Arnsberg

→ Weiter zu Google Maps

Folge ab dort den Schildern zum Event. Der Parkplatz wird um 7:00 Uhr geöffnet. Ein Tagesparkticket kostet 8 Euro. Bitte zahle mit Karte, vielen Dank.

Du reist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an?

Am besten reist du bis „Neheim-Hüsten, Arnsberg“. Von dort sind es ca. 15min Fußweg.

Sportbekleidung

Wir empfehlen dir, bequeme Sportbekleidung anzuziehen, die auch im Nachhinein Spuren von Schlamm enthalten dürfen:

- Turnschuhe
- Socken
- Hosen: Wir empfehlen mindestens knielange Hosen.
- T-Shirt: Du erhältst vor Ort ein eigenes IJM Mudraise T-Shirt!

Garderobe & sanitäre Anlagen

Bring gerne Wechselklamotten für nach dem Lauf mit sowie einen Beutel für die nassen Sachen. Deine Tasche kannst du in der bewachten Garderobe abgeben (kostenlos).

Beachte bitte: Vor Ort gibt es **keine Schließfächer**. Bring also möglichst keine Wertsachen mit.

Auf dem Gelände gibt es keine Duschen. Das macht aber nichts, weil eine der letzten Stationen auf der Laufstrecke ein erfrischendes Wasserhindernis ist. Danach kannst du dich auf der Strecke kalt abspülen.

Verpflegung

Während des Laufs erhältst du:

- Wasser und Obst

Nach dem Lauf erhältst du:

- ein Bier
- einen Essensgutschein für bspw. Burger, Pommes und/oder Crêpes
- einen Getränkergutschein für ein alkoholfreies Getränk deiner Wahl

Die Laufstrecke

Du möchtest wissen, wie die Laufstrecke aussieht? [Hier](#) findest du eine Übersicht.

Das Wetter

Wir hoffen natürlich auf das beste Wetter. Für Sonnenschein empfehlen wir, dich mit Sonnencreme einzudecken. Sollte es wider Erwarten etwas regnen, empfehlen wir, einen Regenschirm für vor/nach dem Lauf mitzubringen.

ACHTUNG: Für Alle, die bereits am Vorabend anreisen:

Wir freuen uns sehr, dass du beim IJM Mudraise Warm-Up am Freitagabend, 17.6.2022 dabei bist, herzlich willkommen! Unser Künstlerbotschafter Jonnes wird exklusiv für uns ein Konzert geben. Dazu gibt es viel Gemeinschaft.

Zeitplan am Freitagabend

- 17:00 – 19:30 Uhr: Ankunft
- Ab 18 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20 Uhr: Exklusives Konzert mit Künstlerbotschafter [Jonnes](#)
- Anschließend: Gemeinschaft und Ausklang

Zeitplan am Samstagmorgen

- 8 – 9 Uhr: Gemeinsames Frühstück
- 9:30 – 10:30 Uhr: Referat und Q&A mit Rosa Oppong, Sozialarbeiterin von IJM Ghana
- 11 – 12 Uhr: Wir packen die Zelte zusammen
- Ab 12 Uhr: Auf geht's zum Mudraise!

Anreise und Shuttleservice

Wir treffen uns in der Nähe des Jagdschloss Herdringen, siehe [hier](#).

Du reist mit dem Auto an?

Die Adresse für die Anfahrt lautet:

L544 Kleinbahnstraße

59759 Arnsberg

→ Weiter zu [Google Maps](#)

Folge ab dort den Schildern zum Event.

Du reist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an?

Wir bieten von ca. 17 – 20 Uhr ab „[Neheim-Hüsten, Arnsberg](#)“ einen Shuttle an.

Wichtig: Bitte teile uns vorab mit, ob und wann du öffentlich anreist, sodass wir den Shuttle entsprechend planen können. Sende die E-Mail gerne an Alexandra Barden, abarden@ijm-deutschland.de, vielen Dank.

Verpflegung

Wir bieten am Freitagabend folgendes an:

- Vorspeise
- Pasta mit Tomatensauce (mit/ohne Fleisch)
- Getränke

Wir bieten am Samstagmorgen folgendes an:

- Belegte Brötchen
- Müsli (vegan, nicht-vegan)
- Getränke

Übernachtungsort

Wir werden auf einer eingezäunten Wiese in der Nähe des Mud Masters Gelände übernachten. Vor Ort gibt es 2 Toiletten (Dixi) und Wasser in Kanistern (kein fließendes Wasser).

Was brauchst du vor Ort?

- Zelt, Isomatte, Schlafsack
- Kulturbeutel
- Taschenlampe
- Ggf. Wasserflasche
- Ggf. Schlafanzug
- Ggf. Powerbank für dein Handy
- Ggf. zweite Decke und/oder warmen Pulli

Kosten

Es fallen für dich keine zusätzlichen Kosten an.

Notfall-Telefonnummer

Rufe bei dringenden Fragen oder Anliegen gerne folgende Nummer an: +49 30 246 369 018