

Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle Lengericher Firmen und Vereine, deren Mitarbeiter, Mitglieder, Freunde und Bekannte, die Spaß am Laufen haben.

Die Anmeldung erfolgt im Firmen-Team (4 Läufer) oder als Einzelläufer über die gewünschte Distanz.

Anmeldungen:

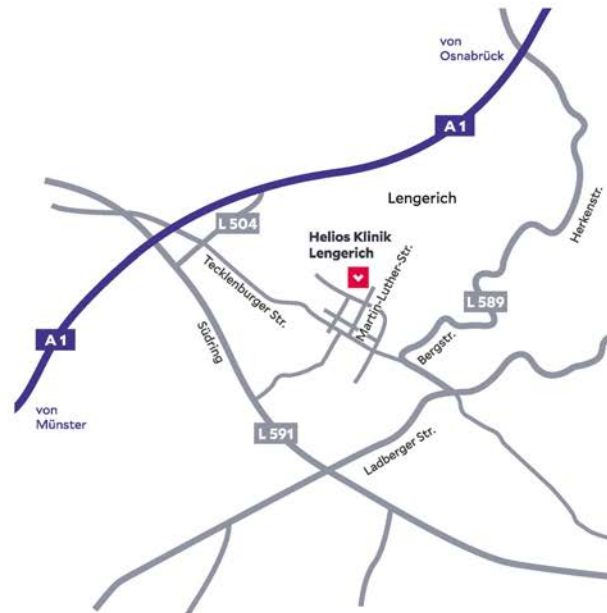
Anmeldungen sind bis zum **30.04.2019** online unter www.lengerichergesundheitslauf.de möglich. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 13:00 Uhr möglich.

Die Startgebühr beträgt pro Teilnehmer 5,00 € und können bei Anmeldung online per SEPA-Mandat bezahlt werden oder in bar vor Ort am Tag der Veranstaltung. Die Anmeldung wird erst mit Eingang des Startgeldes wirksam.

Das Geld kommt der Initiative „Bündnis für Familie Lengerich“ als Spende zugute.

Vorbereitung:

Der TVL bietet zur Vorbereitung eine Laufgruppe an. Diese trifft sich ab dem 10. Oktober 2018 immer mittwochs, um 17:30 Uhr am Sport- und Gesundheitszentrum des TVL, Hollenbergsweg 6 in Lengerich. Jeder, der Lust hat, kann teilnehmen. Eine kurze telefonische Anmeldung dort wird erbeten. T (05481) 304 98 48



Helios Klinik Lengerich

Martin-Luther-Straße 49
49525 Lengerich

T (05481) 801-0

www.lengerichergesundheitslauf.de

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinik Lengerich GmbH
Martin-Luther-Straße 49 · 49525 Lengerich
Druckerei: print24 · Friedrich-List-Straße 3 · 01445 Radebeul

Helios Klinik Lengerich

2. Lengericher Firmenstaffel- und Gesundheitslauf

Samstag, 18.05.2019



 Helios

www.helios-gesundheit.de

 Stadtparkasse
Lengerich

 TVL
Turnverein Lengerich
von 1879 e.V.

 Lengerich
Stadt mit Weitblick



Wir freuen uns auf Sie

Die Stadt Lengerich, die Stadtparkasse Lengerich, der Turnverein Lengerich und die Helios Klinik Lengerich laden Sie am Samstag, den **18.05.2019** ganz herzlich zur Teilnahme am **2. Lengericher Firmenstaffel- und Gesundheitslauf** ein.

Firmenstaffellauf

Genießen Sie mit Arbeitskollegen einen Rundlauf durch den Teutoburger Wald - und das für einen guten Zweck. Sämtliche Erlöse kommen der Initiative „Bündnis für Familie Lengerich“ zugute.

Bei dem Lauf gilt es insgesamt 6 km zu meistern. Eine Staffel besteht aus 4 Läufern. Jeder Läufer der Staffel erläuft 1,5 km. Nachdem der letzte Läufer den Staffelstab über das Ziel getragen hat, wird die Zeit gestoppt. An erster Stelle soll hier der Spaß in der Gruppe stehen. Prämiert werden die drei schnellsten Teams.

Um den Spaßfaktor zu erhöhen, würde wir uns über viele kreative Trikots oder Verkleidungen der Staffel-Teams freuen.

Einzelläufer

Weiterhin bieten wir eine 7,5 oder 11 km Distanz an. Hier können alle Einzelläufer der Lengericher Firmen und Vereine, sowie deren Freunde und Bekannte teilnehmen. Mit ihren schmalen Pfaden durch schattige Wälder und herrlichen Aussichten, verspricht diese Runde, vorbei am Naturschutzgebiet Canyon, ein ungetrübtes Laufvergnügen. Die Strecke hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad. Prämiert werden die drei schnellsten Läufer (m/w) jeder Altersgruppe und Distanz.

Nordic Walking Strecke

Für alle die nicht laufen möchten, bieten wir auch eine 1,5 km lange Nordic Walking Strecke an.

Endoprothesen-Lauf

Für alle Läufer mit künstlichem Gelenkersatz bieten wir eine Gehstrecke von 1,5 km an, die von unserem Chefarzt der Orthopädie – Dr. med. Stefan Garmann begleitet wird.

Die genauen Streckenläufe können Sie sich unter www.lengerichergesundheitslauf.de anschauen.

Den Zuschauern bieten wir auf dem Klinikgelände ein buntes Rahmenprogramm mit Kinder-Animation, Musik, Streetfood-Truck und vielem mehr.

➤ Ablauf

Start und Ziel:

Helios Klinik Lengerich
Martin-Luther-Str. 49 · 49525 Lengerich

ab 13:00 Uhr	Warm-up und Einchecken
14:00 Uhr	Eröffnung
14:30 Uhr	gleichzeitiger Start für beide Distanzen
15:00 Uhr	Start des Firmen-Staffellaufes
14:45 Uhr	Start Nordic-Walking und Endoprothesen-Lauf 1,5 km
17:00 Uhr	Siegerehrung

Verpflegung: Wasser und Bananen nach 5 km

Toiletten und Duscmöglichkeiten werden in der Helios Klinik zur Verfügung gestellt, sowie die Möglichkeit nach dem Lauf zur Regeneration in das Bewegungsbecken der Physiotherapie zu nutzen.

Für Wertgegenstände in den zur Verfügung stehenden Schließfächern wird keine Haftung übernommen.