

## Teilnahmebedingungen

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

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

### Anmeldungen:

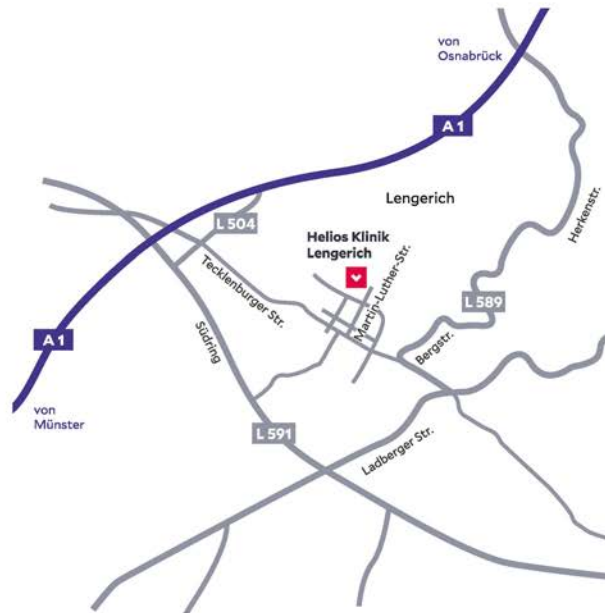
Anmeldungen sind bis zum **28.04.2022** online unter [www.lengerichergesundheitslauf.de](http://www.lengerichergesundheitslauf.de) möglich. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 12:00 Uhr möglich.

Die Startgebühr beträgt pro Teilnehmer 10,00 € 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 dem Tierheim Lengerich als Spende zugute.**

### Vorbereitung:

Der TVL bietet zur Vorbereitung eine Laufgruppe an. Jeder, der Lust hat, kann teilnehmen. Eine kurze telefonische Anmeldung dort wird erbeten. Bitte entnehmen Sie die Termine auf der Website des TVL unter [www.tvlengerich.de](http://www.tvlengerich.de)



### Helios Klinik Lengerich

Martin-Luther-Straße 49  
49525 Lengerich

T (05481) 801-0

[www.lengerichergesundheitslauf.de](http://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

## 3. Lengericher Firmenstaffel- und Gesundheitslauf

Samstag, 07.05.2022





## Wir freuen uns auf Sie

Die Stadt Lengerich, die Stadtparkasse Lengerich, der Turnverein Lengerich und die Helios Klinik Lengerich laden Sie am Samstag, den 07.05.2022 ganz herzlich zur Teilnahme am 3. 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 „Tierheim 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.

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

### Einzelläufer

Weiterhin bieten wir eine 6,5 km oder 10 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 der 10 Km Strecke.

### Nordic Walking Strecke

Für alle die nicht laufen möchten, bieten wir auch eine 1,5 km und 6 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](http://www.lengerichergesundheitslauf.de) anschauen.

Den Zuschauern bieten wir auf dem Klinikgelände ein buntes Rahmenprogramm mit Kinder-Animation, Musik, Imbiss 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
17:00 Uhr	Siegerehrung

### Verpflegung: Stilles Wasser nach 5 km

**Toiletten und Duschkmöglichkeiten** werden in der Helios Klinik zur Verfügung gestellt.

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