

Teilnahmebedingungen

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

Die Anmeldung erfolgt im Firmen-Team (4 Läufer) oder als Einzelläufer über die gewünschte Distanz. Kostüme für die Firmen-Teams sind gerne gesehen.

Anmeldungen:

Anmeldungen sind bis zum **21.05.2024** online unter **www.lengerichgesundheitslauf.de** möglich. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind bis 12:00 Uhr möglich.

Die Startgebühr beträgt pro Teilnehmer 10,00 € und kann bei Anmeldung online per Paypal oder 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 Freundeskreis der Schule in der Widum 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

Alle Informationen
rund um den 3. Lengericher
Firmenstaffel-
und Gesundheitslauf



Helios Klinik Lengerich
Martin-Luther-Straße 49
49525 Lengerich

Telefon (05481) 801-0
Fax (05481) 801-685



www.lengerichgesundheitslauf.de

IMPRESSUM

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



Saustrag,
25.05.2024

Helios Klinik Lengerich

3. Lengericher Firmenstaffel- und Gesundheitslauf



www.helios-gesundheit.de



Wir freuen uns auf Sie

Die Stadt Lengerich, die Stadtparkasse Lengerich, der Turnverein Lengerich und die Helios Klinik Lengerich laden Sie am Samstag, den **25.05.2024** ganz herzlich zur Teilnahme am 3. Lengericher Firmenstaffel- und Gesundheitslauf ein.

Genießen Sie mit Arbeitskollegen oder alleine einen Rundlauf durch den Teutoburger Wald – und das für einen guten Zweck. Sämtliche Erlöse kommen dem Freundeskreis der Schule in der Widum zugute.

Firmenstaffellauf

Bei dem Staffellauf 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, freuen wir uns über viele kreative Trikots oder Verkleidungen der Staffel-Teams.

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 der 11 Km Strecke.

Endoprothesen-Lauf

Für alle Läufer mit künstlichem Gelenkersatz bieten wir eine Gehstrecke von 1,5 km an.

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

Wir bieten allen 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
14:45 Uhr	Endoprothesen-Lauf 1,5 km
15:00 Uhr	Start des Firmen-Staffellaufes
17:00 Uhr	Siegerehrung

Verpflegung: Wasser und Bananen nach 5 km für die Läufer

Toiletten und Duscmöglichkeiten werden in der Helios Klinik zur Verfügung gestellt.

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