

# 14. Gießener Frauenlauf

## im Schiffenberger Wald



**am Freitag, 19. Mai 2017**

18:30 Uhr **Langstrecke (ca. 9,2km)**

18:45 Uhr **Kurzstrecke (ca. 5,7km)**

**Lauf, Walking und Nordic Walking auf beiden Strecken!**

Start und Ziel: Open-Air-Gelände, Karl-Glöckner-Straße  
bei Intersport BEGRO im Schiffenberger Tal

Veranstalter:  
LGV MARATHON GIESSEN E.V.  
c/o Oliver Lauff  
Tel. 0160-98672851



**INTERSPORT<sup>®</sup>**  
**BEGRO**

## 14. Gießener Frauenlauf am 19. Mai 2017

### Anmeldungen:

Online-Anmeldung bis zum 17. Mai über den Link auf unserer Webseite [www.lgv-marathon.de](http://www.lgv-marathon.de),  
Nachmeldungen nur am Veranstaltungstag bis 18 Uhr.  
**NEU:** Sammelabholungen der Startnummern sind nur nach Vorbestellung per Mail bei Wolfgang Fricke ([w.fricke@lgv-marathon.de](mailto:w.fricke@lgv-marathon.de)) unter Angabe des Team-Namens und der Adress- und Telefondaten der Kontaktperson möglich.

### Teilnahmebeitrag:

6,- € für die Kurzstrecke, 7,- € für die Langstrecke,  
+ Nachmeldegebühr 2,- €

### Startzeiten:

18:30 Uhr - Langstrecke,  
18:45 Uhr - Kurzstrecke.

### Laufstrecken:

Die bewährten Rundstrecken der Vorjahre:  
5,7 km bzw. 9,2 km durch den  
Schiffenberger Wald.

Der Streckenplan ist auf unserer Webseite zu finden.

### Urkunden:

Die Urkunden können ab dem folgenden Tag von unserer Webseite abgerufen werden.

### Auszeichnungen:

Wir verzichten auf die sonst übliche Siegerehrung, da beim Frauenlauf das gemeinsame Lauferlebnis im Vordergrund stehen soll.

Für die drei Gruppen mit den meisten Teilnehmerinnen gibt es schöne Sachpreise.

Eine Gruppe kann aus einem Verein, einem Lauftreff oder einfach einem Haufen Frauenpower bestehen.

Also Frauen: Tut Euch zusammen, denkt Euch einen Gruppennamen aus und los geht's!

### Ergebnislisten:

Werden ausgehängt und können ebenfalls von unserer Webseite [www.lgv-marathon.de](http://www.lgv-marathon.de) herunter geladen werden.



## Parken:

Auf dem Parkplatz von Intersport BEGRO und in der Karl-Glöckner-Straße.

## Streckenverpflegung:

Tee und Wasser

## Essen und Trinken:

Kuchen, herzhafte Snacks und verschiedene Getränke im großen Zelt.

## Haftungsausschluss:

Für Diebstähle oder Sachschäden keine Haftung des Veranstalters. Allen, die zum ersten Mal an einem Wettkampf teilnehmen, empfehlen wir vorab die Überprüfung der körperlichen Eignung (ggf. auch unter [www.paps-test.de](http://www.paps-test.de)). Ein Sanitätsdienst wird gewährleistet.

## Musik:

Die Sambistas sorgen mit ihren heißen afrobrasilianischen Rhythmen auch dieses Jahr wieder für das Aufwärmen vor dem Start und die Stimmung während des Gießener Frauenlaufs.

**Die LGV wird aus dem Erlös wieder ein gemeinnütziges Projekt mit Bezug zu frauenspezifischen Themen unterstützen.**

**Wir wünschen allen viel Spaß bei unserer Veranstaltung!**



## Grußwort der Büros für Frauen und Gleichberechtigung von Stadt und Landkreis:

*Mitmachen, etwas Gutes für die Gesundheit tun, dabei Spaß haben und in einer gut gelaunten Gemeinschaft von Frauen sich bewegen, das ist der Gießener Frauenlauf, wie er sich schon seit Jahren bewährt hat.*

*Die Büros für Frauen und Gleichberechtigung der Stadt Gießen und des Landkreises Gießen unterstützen deshalb den Gießener Frauenlauf.*

*Laufen Sie mit! Sie können laufen, walken oder nordic-walken, die kurze oder die lange Strecke wählen, je nachdem, ob Sie sporterfahren oder ungeübt sind.*

*Laufen Sie alleine oder schließen Sie sich einer Gruppe an. Die Freude an der Aktivität und das gemeinschaftliche Erleben steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.*

*Wir bedanken uns herzlich bei den Verantwortlichen der LGV Marathon Giessen, die dieses Event mit viel persönlichem Engagement bereits seit Jahren erfolgreich ausrichten und mit dem Erlös ein gemeinnütziges Projekt unterstützen.*

*Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.*



# Aeroman<sup>®</sup>

## Leistungsdiagnostik



KörperKonzept

Physiotherapie & Medizinische Fitness

### „Effektiveres Training von der ersten Minute an mittels Atemgasanalyse“

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Persönlicher Wettkampfbereich
- Effektive Regeneration

Sie sind Anfänger oder wettkämpferfahrener Athlet?  
Sie wollen sportliche Herausforderungen effizient meistern?  
Sie möchten Übertraining oder „leere“ Trainingseinheiten vermeiden?

Unsere Leistungsdiagnostik mittels Aeroman<sup>®</sup> Atemgasanalyse hilft Ihnen Ihr aktuelles Leistungsniveau richtig einzuschätzen. Ihr Vorteil: optimale Trainings- und Wettkampfplanung. Nennen Sie uns Ihr sportliches Ziel und Ihr Zeitkontingent. Wir erstellen Ihnen Ihren optimalen Trainingsplan.

**Kosten: 119 €**

KörperKonzept

Antje Vetter · Sportphysiotherapeutin

Neue Mitte 8 · 35415 Pohlheim

Fon 06403-9797842 · Fax 9797840

[www.koerperkonzept.de](http://www.koerperkonzept.de)