



44. FRÜHJAHRSLAUF IN DER WIESECKAUE

24. März 2019 ab 9.45 Uhr

5km Lauf - 10km Volkslauf -
Halbmarathon - Schüler- & Bambiniläufe

Sporthalle Gießen-Wieseck
www.lgv-marathon.de



Eine **Onlineanmeldung** für alle Läufe steht unter lgv-marathon.de/fruehjahrens-lauf/ zwischen dem 24.01. und dem 21.03.2019 zur Verfügung. Am Veranstaltungstag ist eine Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem Start des jeweiligen Laufes möglich.

Die **Strecke** der 5, 10 und 21,1 km verläuft auf völlig ebener, bestenlistenfähiger Strecke an der Wieseck entlang. Streckenverpflegung in Form von Tee und Wasser ist vorhanden.

Parkmöglichkeiten im Industriegebiet „Ursulum“ direkt an der gleichnamigen Ringabfahrt. Von dort geht es ca. 500 m zu Fuß durch die Philosophenstraße zur Sporthalle.

Kosten

Bambini- und Schülerläufe
kostenfrei

5km-Lauf (Laufen/Walken)
6€ (8€ am Veranstaltungstag)

10km-Lauf
8€ (10€ am Veranstaltungstag)

21,1km-Lauf
10€ (12€ am Veranstaltungstag)

Hinzu kommen 2€ Pfand für die Startnummer.

Duschkmöglichkeiten sind in der Sporthalle Wieseck vorhanden. Hier könnt ihr nach dem Lauf auch in Ruhe ein Getränk nehmen und ein Stück Kuchen essen, während ihr auf die Siegerehrung wartet.

STARTZEIT	WETTKAMP	JAHRGÄNGE
9.45 Uhr	5km Walking	2008 und älter
10.00 Uhr	5km Lauf	2008 und älter
10.45 Uhr	Halbmarathon	2002 und älter
10.55 Uhr	10km Lauf	2004 und älter



Siegerehrung

Unter <http://my2.raceresult.com/> können nach dem Lauf die Urkunde ausgedruckt werden.

Gesamtsieger/innen (alle Läufe) und **Altersklassensieger/innen** (10 km und 21,1 km) erhalten die Urkunde bei der Siegerehrung.

Die Gesamtsieger/innen erhalten eine Auszeichnung. Einen Präsentkorb bekommt die größte teilnehmende Gruppe/Verein.

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. Ein Sanitätsdienst ist gewährleistet.





KörperKonzept

Physiotherapie & Medizinische Fitness

„Effektiveres Training von der ersten Minute an mittels Atemgasanalyse“

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Persönlicher Wettkampfbereich
- Effektive Regeneration

Sie sind Anfänger oder wettkampferfahrener Athlet?

Sie wollen sportliche Herausforderungen effizient meistern?

Sie möchten Übertraining oder „leere“ Trainingseinheiten vermeiden?

Unsere Leistungsdiagnostik mittels Aeroman® 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: 139 €

KörperKonzept

Antje Vetter & Robert Weber GbR

Neue Mitte 8 · 35415 Pohlheim

Tel 06403-97 97 842 · Fax 97 97 840

info@koerperkonzept.de

www.koerperkonzept.de

LGV Marathon Giessen e. V.
c/o Oliver Lauff
Tel. 0160/98672851
www.lgv-marathon.de

