



gemeinsam statt  
einsam

# 16. Gießener Frauenlauf

24. Mai 2019 ab 18.30 Uhr

Walken oder Laufen  
5,7 oder 9,2 km

Open-Air-Gelände, Karl-Glöckner-Straße  
[www.lgv-marathon.de](http://www.lgv-marathon.de)



Eine **Onlineanmeldung** für alle Läufe steht unter [lgv-marathon.de/frauenlauf/](http://lgv-marathon.de/frauenlauf/) zwischen dem 24.03. und dem 22.05.2019 zur Verfügung. Am Veranstaltungstag ist eine Nachmeldung bis 30 Minuten vor dem Start des jeweiligen Laufes möglich.

Die **Rundstrecken** über 5,7 bzw. 9,2 km verlaufen durch den Schifftenbergerwald.

### **Kosten:**

**Kurzstrecke 5,7 km**  
(Laufen/Walken)  
7€ (9€ am Veranstaltungstag)

**Langstrecke 9,2 km**  
8€ (10€ am Veranstaltungstag)

*Hinzu kommen 2€ Pfand für die Startnummer.*

### **Startzeiten:**

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

### **GEMEINSAM zum Ziel**

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. Um als Gruppe zu laufen, müsst ihr euch nur unter dem gleichen Vereins-/Gruppennamen anmelden. Unter <http://my2.raceresult.com/> könnt ihr am Tag nach dem Lauf eine Urkunde zur Erinnerung ausdrucken.

### **Nach dem Lauf**

In unserem Verpflegungszelt findet ihr Süßes und Salziges. Hier könnt ihr auch in Ruhe ein Getränk nehmen, während ihr auf unsere Tombola wartet.

### **Parkmöglichkeiten**

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

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

GEMEINSAM statt EINSAM ist auch in diesem Jahr wieder das Motto des Gießener Frauenlaufs! Mitmachen, etwas für die Gesundheit und die persönliche Fitness tun und Spaß mit vielen bewegten Frauen haben, das sind Merkmale des Gießener Frauenlaufs, wie er sich schon seit Jahren bewährt hat. Wir unterstützen daher den Gießener Frauenlauf und ermuntern Sie, in diesem Jahr (wieder) dabei zu sein.

Laufen oder walken Sie mit! Egal, ob Sie untrainiert oder lauferfahren sind, jede Frau ist herzlich willkommen und eingeladen mit unserem Team von engagierten Frauen zu starten. Die Männer kümmern sich – wie in jedem Jahr – um das Drumherum und empfangen jede Frau im Ziel mit einem Gläschen Sekt!

Wir bedanken uns herzlich bei den Verantwortlichen der LGV Marathon Giessen, die dieses Event auch in diesem Jahr wieder mit viel persönlichem Engagement ausrichten und zu einem Laufhighlight für jede Frau werden lassen. Mit dem Erlös unterstützt der Verein den Träger der Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch, Wildwasser Gießen e.V.

Egal wie das Wetter wird – der Spaßfaktor ist auf jeden Fall garantiert! Dabei sein ist alles!



### **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.

**Die LGV wird aus dem Erlös Wildwasser Gießen e.V unterstützen. Ein gemeinnütziger Träger einer Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch.**

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

# 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 wettkampferfahrener 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 Wettkampflplanung. Sie messen

Sie um Ihr sportliches Ziel und Ihr Zeitkontingent. Wir erarbeiten

Ihnen Ihren optimalen Trainingsplan.

**Kosten: 139 €**

KörperKonzept  
Antje Vetter & Robert Weber GbR  
Neue Mitte 6 · 35415 Pohlheim  
Tel. 06403-97 97 842 · Fax 97 97 840  
[info@koerperkonzept.de](mailto:info@koerperkonzept.de)  
[www.koerperkonzept.de](http://www.koerperkonzept.de)

LGV Marathon Giessen e. V.  
c/o Oliver Lauff  
Tel. 0160/98672851  
[www.lgv-marathon.de](http://www.lgv-marathon.de)

