



© volkslaufbilder.de



www.mittelhessen-cup.de



45. Frühjahrslauf in der Wieseckaue

22. März 2020 ab 9.45 Uhr

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

Sporthalle Gießen-Wieseck,
Anmeldung: www.lgv-marathon.de



Eine **Onlineanmeldung** für alle Läufe steht unter lgv-marathon.de/fruehjahrenslauf/ zwischen dem 23.01. und dem 20.03.2020 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.

Duschmöglichkeiten 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.



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.



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.

Special zum 45. Jubiläum

Du bist am Veranstaltungstag 18 Jahre oder jünger? Dann darfst Du am 5km-Lauf kostenfrei teilnehmen. Wie Du Dich richtig anmeldest, erfährst Du unter: <https://lgv-marathon.de/fruehjahrslauf/special/>.



Startzeit	Wettkampf	Jahrgänge
9.45 Uhr	5km-Walking	2010 und älter
10.00 Uhr	5km-Lauf	2010 und älter
10.45 Uhr	Halbmarathon	2004 und älter
10.55 Uhr	10km-Lauf	2006 und älter

Gesünder Laufen. Schneller Laufen.

Mit **KörperKonzept** die Laufsaison optimal & verletzungsfrei meistern!

Wir berücksichtigen, was Dich als Läufer definiert & begleiten Dich effizient vom ersten Schritt an – individuell nach Deinem Anspruch!

Als Laufeinsteiger wirst Du Fehler vermeiden und als Profi Dein Training effektiver gestalten.

Du schnürst die Schuhe – wir schnüren Dein Konzept!

Das Konzept:

- **Laufkurs nach § 20 SGB V:** Du läufst gerne in der Gruppe & möchtest Dein Training abwechslungsreich gestalten? Dieser **Laufkurs** wird von Deiner Krankenkasse bis zu 80% übernommen!
- **Leistungsdiagnostik:** Kenne Deine optimale Trainingsbereiche. Mittels der Leistungsdiagnostik stellen wir Dein aktuelles Leistungsniveau fest.
- **Sportartspezifische Testung & Beratung:** Wir nehmen Dich unter die Lupe und fördern Dich im Bereich Kraft, Beweglichkeit und Koordination um Verletzungen zu vermeiden & Dysbalancen auszugleichen.
- **Trainingssteuerung:** Nenne uns Dein sportliches Ziel & Zeitkontingent. Wir erstellen Deinen optimalen Plan fürs Laufen oder im Bereich Athletik.



Du bist motiviert & willst Durchstarten, dann melde Dich bei uns!

laufen@koerperkonzept.de
www@koerperkonzept.de

 **KörperKonzept**
Neue Mitte 8
35415 Pohlheim

 **Kontakt**
Tel. 06403-97 97 842
Fax 06403-97 97 840

 **E-Mail + Web**
laufen@koerperkonzept.de
www.koerperkonzept.de