



Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein zum

## 12. Maria-Hilf-Lauf

*Immer in Bewegung!*

### 21. April 2018



5km , 10km und jetzt mit  
**NEUER 15km Strecke**

➔ **Samstag, 21. April 2018, ab 09.00 Uhr**

Start 09.00 Uhr 15km Laufen und Walken

Start 09.30 Uhr 10km Laufen

Start 09.45 Uhr 10km Walken

Start 10.00 Uhr 5km Laufen

Start 10.10 Uhr 5km Walken

➔ **Kliniken Maria Hilf | Forum**

Viersener Straße 450 | 41063 Mönchengladbach

➔ **Anmeldung bis 14. April 2018**

unter [www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de) in der Rubrik „Aktuelles“

# 12. Maria-Hilf-Lauf

*Immer in Bewegung!*

## 21. April 2018

Neben den bekannten **5km- und 10km-Strecken** bieten wir eine neue **15km-Schleife** an. Alle drei Strecken sind mit Pausenstationen versehen.

**Neu ist, dass alle drei Distanzen optional mit Zeitnahme gelaufen werden können.** Vor den Starts wird ein **professionelles Warm-Up** durch unseren Partner medicoreha angeboten. Der Zielbereich ist bis 13.30h geöffnet. Dort stehen Getränke sowie ein kleiner Imbiss zur Stärkung bereit. Duschmöglichkeiten bestehen nicht. Alle Sportlerinnen und Sportler erhalten zum Abschluss auf Wunsch eine Urkunde.

**Anmeldungen bis zum 14. April 2018**  
unter [www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de) in der Rubrik „Aktuelles“

Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind möglich. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bis zum 25. März 2018 anmelden, haben die Möglichkeit, bei einer Beteiligung von 5€ ein Funktions-Shirt zu bestellen. Erwerb von nicht vorbestellten Shirts am Veranstaltungstag nur solange der Vorrat reicht!

Für den Förderverein der Kliniken Maria Hilf bitten wir gesondert um Unterstützung.

➔ Und hier geht's zu den Strecken:

5 km...



10 km...



15 km...

