



Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein zum

11. Maria-Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

06.Mai 2017



10km , 16km und jetzt **NEU**
auch 5km Laufen oder Walken

➔ **Samstag, 06. Mai 2017, ab 09.00 Uhr**

Start 09.00 Uhr 16km Walken und Laufen

Start 09.30 Uhr 10km Laufen mit/ohne Zeitnahme

Start 09.45 Uhr 10km Walken

Start 10.00 Uhr 5km Laufen mit/ohne Zeitnahme

Start 10.10 Uhr 5km Walken

➔ **Kliniken Maria Hilf | Forum**

Viersener Str. 450 | 41063 Mönchengladbach

➔ **Anmeldung bis 30.04.2017**

unter www.mariahilf.de in der Rubrik „Aktuelles“

11. Maria-Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

06. Mai 2017

Neben der bekannten **16km-Schleife** bieten wir eine Strecke mit **10km Länge** und erstmalig eine Kurzstrecke von **5km** an. Alle drei Strecken sind mit Pausenstationen versehen. Je nach Teilnehmerstärke **sind folgende Tempogruppen vorgesehen: 5:30, 6:00, 6:30, 7:00 min/km.**

Der 10km sowie der 5km-Lauf können optional mit Zeitnahme erfolgen. Der Zielbereich ist bis 13.30h geöffnet. Dort stehen Getränke und ein kleiner Imbiss zur Stärkung bereit. Duschmöglichkeiten bestehen nicht. Alle Sportler erhalten zum Abschluss auf Wunsch eine Urkunde.

Anmeldungen bis zum 30. April 2017 unter www.mariahilf.de in der Rubrik „Aktuelles“

Teilnehmer, die sich bis zum 10. April anmelden, haben die Möglichkeit, bei einer Beteiligung von 5 Euro ein Funktions-Shirt zu bestellen. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind möglich. Erhalt von nicht vorbestellten Shirts am Veranstaltungstag nur solange der Vorrat reicht!

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

Hier geht's zu den Strecken:

5 km...



10 km...



16 km...



Der Veranstalter Kliniken Maria Hilf GmbH übernimmt keine Haftung bei Unfällen und Schadensfällen jeder Art. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie online bei der Anmeldung.