Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein

Immer in Bewegung!

7. Maria-Hilf-Lauf

Volkslauf und Walking 9 + 16 km

Samstag, 14. September 2013
Krankenhaus St. Franziskus

Start 9.00 Uhr (Walking 16 km) bzw. 10.00 Uhr (Volkslauf 9+16 km und Walking 9 km)

TREFFPUNKT: Krankenhaus St. Franziskus, neuer Parkplatz, Viersener Str. 450, 41063 Mönchengladbach

ANMELDUNG: Bis zum **30.08.13** unter der Telefonnummer (0 21 61) 892 1044 oder als E-Mail an lauf@mariahilf.de mit Angabe der gewünschten Tempo- bzw. Walkinggruppe. Hinweis: Bestellungen für T-Shirts (Größe S, M, L, XL, XXL je 5,00 EUR) bitte bis **19.07.13**!

Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Präsent.

Veranstalter: Kliniken Maria Hilf GmbH
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen und Schadensfällen jeder Art.

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Samstag, 14. September 2013

Immer in Bewegung!

7. Maria-Hilf-Lauf

Das bewährte Motto „Immer in Bewegung“ begleitet uns auch dieses Mal wieder beim Laufen und Walken zwischen den beiden Krankenhäusern St. Franziskus und Maria Hilf sowie dem ehemaligen Krankenhaus St. Kamillus. Das Team der Mitwirkenden wird auch dieses Mal durch unsere Akademie für Gesundheitsberufe Mönchengladbach (kbs) ergänzt. Die kbs wird sich zukünftig am bisherigen Standort St. Kamillus niederlassen. Aus diesem Grund bleibt die bekannte Strecke erhalten.

Der Landschaftslauf hat eine Länge von ca. 16 km. An den einzelnen Standorten besteht die Möglichkeit, einen kostenlosen Shuttledienst zum Ausgangspunkt zu nutzen. Erstmalig wird es in diesem Jahr zusätzlich eine kürzere Laufstrecke von 9 km geben. Je nach Teilnehmerstärke bilden wir folgende Tempogruppen: 5:00, 5:30, 6:00, 6:30, 7:00 min/km.

Für die große Gruppe der Walker bieten wir ebenfalls verschiedene Tempogruppen an. Neben dem Rundkurs von ca. 9 km zwischen den Krankenhäusern St. Franziskus und Maria Hilf, geben wir den trainierten Walkern die Gelegenheit, die große Laufstrecke von 16 km zu bewältigen.

LAUFSTRECKE (groß): Wir starten direkt vom neuen Treffpunkt, dem gepflasterten Parkplatz am Krankenhaus St. Franziskus. Über Feldwege, an bunten Kleingartenanlagen und verschwiegenen Hinterhöfen vorbei, durch urbane Viertel, erreichen wir nach 9 km das ehemalige Krankenhaus St. Kamillus. Nach einer kleinen Stärkung ändert sich das bisher eher flache Streckenprofil. Leichte Steigungen und Gefälle wechseln sich auch nach dem Aufstieg zum Dahler Kirchweg und Abteiberg, durch den Bunten Garten, bis zum Ausgangspunkt am St. Franziskus ab.

Der Zielbereich ist bis 14.00 Uhr geöffnet. Dort stehen Getränke, Obst und Vollwertknabbereien zur Stärkung bereit. Duschmöglichkeiten bestehen nicht. Alle Sportler erhalten zum Abschluss eine Urkunde. Teilnehmer, die sich bis zum 19.07.13 angemeldet haben, erhalten auf Wunsch ein Funktions-T-Shirt.

Nachmeldungen möglich – T-Shirts solange der Vorrat reicht!

Zur Unterstützung unseres Fördervereins bitten wir um eine Mindestspende von 5,00 EUR.