Die Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach laden ein

10. Maria-Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

-Der Jubiläumslauf-

→ Samstag, 30. April 2016

Start 09.00 Uhr Walken und Laufen 16km
Start 09.30 Uhr Laufen 10km mit /ohne Zeitnahme
Start 09.45 Uhr Walken 10km

→ Krankenhaus St. Franziskus

Forum (Gebäude C)
Viersener Str. 450
41063 Mönchengladbach

→ Anmeldung bis 26. April 2016

unter **www.mariahilf.de**

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

10. Maria-Hilf-Lauf

Immer in Bewegung!

-Der Jubiläumslauf-

Der Landschaftslauf hat eine Länge von ca. 16 km. Neben der Hauptstrecke bieten wir wieder eine kürzere Laufstrecke mit diesmal 10 km Länge an. Je nach Teilnehmerstärke sind folgende Tempogruppen vorgesehen:

→ 5:30, 6:00, 6:30, 7:00 min/km

Der 10km-Lauf kann optional auch mit Zeitnahme erfolgen. Der Zielbereich ist bis 13.30 Uhr geöffnet. Dort stehen Getränke sowie ein kleiner Imbiss zur Stärkung bereit. Duschmöglichkeiten bestehen nicht. Alle Sportler erhalten zum Abschluss eine Urkunde.

Anmeldungen sind bis zum 26. April 2016 unter **www.mariahilf.de** in der Rubrik „Aktuelles“ möglich. Teilnehmer, die sich bis zum 10. April angemeldet haben, erhalten auf Wunsch ein Funktions-Shirt. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind möglich. Laufshirts solange der Vorrat reicht!

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

Hier geht‘s zur

10 km Strecke...

16 km Strecke...

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

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach