



Hotel - Restaurant
Gasthaus Rappers



Designerleuchten, moderne Leuchten
Landhausstil und Sonderanfertigungen



4. Velener Tiergartenlauf

■ Mini-Marathon ■ Schüler-Läufe ■ Walking/Nordic Walking ■ 5 km Firmenlauf ■ 10 km Hauptlauf



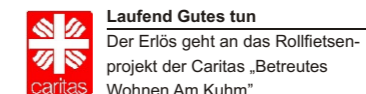
Samstag,

19. Juni 2010

ab 11 Uhr • Start/Ziel Realschule Velen

Ausschreibung

Veranstalter
Sportfreunde Nordvelen e.V. • Lauffreiff



Schirmherrschaft
Bürgermeister
Dr. Schulze Pellengahr



Veranstalter

Sportfreunde Nordvelen e.V. · Laufftreff
www.tiergartenlauf.de
Ansprechpartner: Berthold Stroick · ☎ 02861 63025

Start und Ziel

Realschule Velen
An der krummen Mauer 5 · 46342 Velen

Strecken

- Laufstrecken: Rundkurse auf befestigten Wegen aus Feinsplitt bzw. Asphalt durch den wunderschönen Velener Tiergarten. Highlight: Die Laufstrecke führt durch die historische Wassersägemühle.
- Walking/Nordic-Walking-Strecken: Rundkurse auf durchgängig asphaltierten Straßen

**Wettbewerbe und Startzeiten**

Lauf	Uhrzeit	Wettbewerb
1	11:00 Uhr	421,95 m Mini-Marathon (Jahrgang 2005 und jünger)
2	11:15 Uhr	1,4 km Schülerinnen W 2002-2004 und jünger
3	11:45 Uhr	1,4 km Schüler M 2002-2004 und jünger
	12:00 Uhr	Siegerehrung Lauf 1
4	12:15 Uhr	2,5 km Schülerinnen W 2000-2001 und jünger
5	12:45 Uhr	2,5 km Schüler M 2000-2001 und jünger
	13:10 Uhr	Siegerehrungen Lauf 2 bis 5
6	13:30 Uhr	2,5 km Schülerinnen W 1996-1999
7	14:00 Uhr	2,5 km Schüler M 1996-1999
8	14:20 Uhr	2,5 km Schüler M/W 1993-1995
9	14:40 Uhr	Halbmarathon (Mindestalter 16 Jahre)
10	14:45 Uhr	10,7 km Nordic Walking
11	14:50 Uhr	5,5 km Nordic Walking
	14:50 Uhr	Siegerehrungen Lauf 6, 7 und 8
12	15:00 Uhr	5 km Jedermannlauf (mit Firmenlaufwertung)
13	16:00 Uhr	10 km Hauptlauf (Mindestalter 14 Jahre)
	17:15 Uhr	Siegerehrungen Lauf 9 bis 13
	17:30 Uhr	Verlosung (siehe Text)

Alle Laufstrecken stehen ausführlich im Internet.

Anmeldeverfahren

Ausschließlich über die Internetseite
www.tiergartenlauf.de

Anmeldeschluss

16.06.2010

Nachmeldungen

bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start

Startgebühren

Voranmeldung:
Mini-Marathon **frei**
Schüler **3,00 €**
Schüler bei Anmeldung über Velener,
Ramsdorfer und Hochmooraner Schulen **2,00 €**
Erwachsene **5,00 €**
Halbmarathon **7,00 €**
Nachmeldung: **+ 1,00 €**
(Zahlung nur am Veranstaltungstag
bei Ausgabe der Startunterlagen)

Ergebnisse/Auszeichnungen mit Altersklassenwertung

Urkunden mit Zeitangabe für alle Starter. Die Urkunde kann auch als PDF-Datei aus dem Internet heruntergeladen und ausgedruckt werden. Alle Ergebnisse werden auch vor Ort ausgehangen.

Gruppenlaufwertung

Die/Der teilnehmerstärkste Gruppe/Club/Firma erhält einen Sonderpreis. Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter/Mitglieder für diesen einzigartigen Tag in Velen. Gesunde Beschäftigte - Gesunde Betriebe - Gesunde Gesellschaft!

Umkleiden/Duschen und Sanitäre Anlagen

Realschule Velen

Lauf- und Zielverpflegung

Tee, Wasser, Erdinger Alkoholfrei

Haftung

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.



Fotos by H.Koch

Viele Kinder und Jugendliche laufen beim Tiergartenlauf mit. **Melde auch du dich an!**

Rahmenprogramm

Neben dem sportlichen Programm erwartet sie ein buntes Programm für Jung und Alt:

- Hüpfburg
- Kinderschminken
- Livemusik
- Samba-Trommler
- Tiergartendöner-Grill
- 6-Meter-Hähnchengrill
- Heißluftballonstart
- Partymusik bei der After-Run-Party
- 8 Meter Hohe Kletterwand

Verlosung

Unter allen Teilnehmern verlosen wir attraktive Preise:

- 1 Fahrrad
- 1 i-Pod
- 1 Ballonfahrt für eine Person



Sie sind ein guter Sportler, aber überlegen ob Sie vielleicht Ihr Training noch optimaler durchführen können?

Sie möchten ein paar Pfunde verlieren, haben aber längere Zeit keinen Sport mehr gemacht und suchen nach einer Möglichkeit um Gewicht zu reduzieren ohne Ihrer Gesundheit zu schaden?

Sie sind ein leistungsorientierter Sportler und haben schon einen Wettbewerb gewonnen, möchten aber wissen, was Sie tun können um „alles herauszukitzeln“ ohne ein gesundheitliches Risiko einzugehen?

All diese Fragen können nur mit Hilfe des Spiroergometertests zuverlässig beantwortet werden. Die Messergebnisse (maximale Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidabgabe, Ventilationsmenge, Atem- und Herzfrequenzen) liefern die entscheidenden Kriterien zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin im **Reha-Zentrum Velen** unter Tel.: 02863/4400.

Reha-Zentrum Velen