Die Kliniken Maria Hilf GmbH in Mönchengladbach lädt ein

Immer in Bewegung!

6. Maria-Hilf-Lauf

Volkslauf 16 km und Walking 9 + 16 km

Samstag, 8. September 2012
Krankenhaus St. Franziskus

Start 9.00 Uhr (Walking 16 km)

und 10.00 Uhr (Volkslauf, Walking 9 km)

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

ANMELDUNG: Bis zum 17.08.12 unter Telefon (0 21 61) 892 1044 oder als E-Mail an lauf@mariahilf.de mit Angabe der T-Shirt-Größe (S, M, L, XL, XXL je 5,00 EUR), der gewünschten Tempo- bzw. Walkinggruppe (siehe Rückseite). 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, 8. September 2012

Immer in Bewegung!

6. Maria-Hilf-Lauf

Das 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 dieses Mal durch unsere Katholische Bildungsstätte für Gesundheits- und Pflegeberufe, kurz kbs genannt, ergänzt. Die kbs wird sich zukünftig am bisherigen Standort St. Kamillus niederlassen. Aus diesem Grund behalten wir die bewährte Strecke bei.

Der Landschaftslauf hat eine Länge von ca. 16 km. An den einzelnen Standorten besteht die Möglichkeit, einen kostenlosen Shuttledienst zum Ausgangspunkt zu nutzen.

Es wird in verschiedenen Gruppen gelaufen. Voraussichtlich bieten wir folgende Tempogruppen an: 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 emsigen Walkern die Gelegenheit, die gesamte Laufstrecke (16 km) zu bewältigen.

LAUFSTRECKE: 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 17.8.12 angemeldet haben, erhalten 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.