



**Bäckerei-Konditorei
Mensing**



Kfz.-Meisterbetrieb
BORKENS

Kfz.-Recycling-
und Verwertungs GmbH



REHAU

Unlimited Polymer Solutions



**Sparkasse
Westmünsterland**



In guten Händen. LVM

Ingo Nattefort



Andreas
Apotheke

Bernhardine Eversmann e.K.
Ignatiusstraße 12 • 46342 Velen
Tel.: 02863-2642 • Fax: 02863-2842
www.andreas-apotheke-velen.de
info@andreas-apotheke-velen.de



Ihre Apotheke im Ärztehaus Velen

Hotel - Restaurant
Gasthaus Rappers



Organisation von Wertstoffsammlungen
Transport & Logistik

Gesinenweg 11 • 46342 Velen • Tel. 02863/4647



Vertriebsleiter: Alois Schulte FM (BWB)



besser Hören - besser Leben



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

5. Tiergartenlauf

powered by 



Samstag,

18. Juni 2011

ab 11 Uhr • Start/Ziel Realschule Velen

Ausschreibung

Veranstalter
Sportfreunde Nordvelen e.V. • Lauftreff



Laufend Gutes tun

Der Erlös geht an die Aktion

Herzschwäche e.V.

Schirmherrschaft

Bürgermeister

Dr. Schulze Pellengahr



Veranstalter

Sportfreunde Nordvelen e.V. • Lauftreff
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.



Wettbewerbe und Startzeiten

Lauf	Uhrzeit	Wettbewerb
1	11:00 Uhr	421,95 m Mini-Marathon (Jahrgang 2006 und jünger)
2	11:15 Uhr	1,4 km Schülerinnen W 2003-2005 und jünger
3	11:45 Uhr	1,4 km Schüler M 2003-2005 und jünger
	12:00 Uhr	Siegerehrung Lauf 1
4	12:15 Uhr	2,5 km Schülerinnen W 2001-2002 und jünger
5	12:45 Uhr	2,5 km Schüler M 2001-2002 und jünger
	13:10 Uhr	Siegerehrungen Lauf 2 bis 5
6	13:30 Uhr	2,5 km Schülerinnen W 1994-2000 und jünger
7	14:00 Uhr	2,5 km Schüler M 1994-2000 und jünger
8	14:30 Uhr	Halbmarathon (Mindestalter 16 Jahre)
9	14:45 Uhr	7,5 km Walking/Nordic Walking
	14:50 Uhr	Siegerehrungen Lauf 6 und 7
10	15:00 Uhr	5 km Jedermannlauf
11	16:00 Uhr	10 km Hauptlauf (Mindestalter 14 Jahre)
	17:15 Uhr	Siegerehrungen Lauf 8 bis 11

Alle Laufstrecken stehen ausführlich im Internet.

Anmeldeverfahren

Ausschließlich über die Internetseite
www.tiergartenlauf.de

Anmeldeschluss

15.06.2011

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 **8,00 €**
Nachmeldung: **+ 2,00 €**
(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.

Gesamtveranstaltung

Die teilnehmerstärkste Gruppe/Firma erhält einen Sonderpreis (keine Schülerläufe):
1. Platz: 200 € • 2. Platz: 100 € • 3. Platz: 50 €
Motivieren Sie Ihre Mitglieder/Mitarbeiter 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 und behält sich Änderungen jeglicher Art vor.



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
- Riesenseifenblasen
- Kinderschminken
- Airbrush Tatoos
- Livemusik
- Am Streckenrand: Samba-Trommler
- Tiergartendöner-Grill
- 6-Meter-Hähnchengrill
- 8 Meter hohe Kletterwand
- Tigerentenrodeo



Anzeige



Spiroergometrie

Der Weg zur Leistungssteigerung für Ausdauersportler

Jeder Sportler kennt das Gefühl: Man trainiert regelmäßig, ernährt sich gesund und spürt: „Nach oben ist noch Luft!“ Es ist, als ob ein Teil des Leistungsvermögens nicht abgerufen wird. Das Potential ist da, doch es wird nicht genutzt.

Ein Fall für die Leistungsdiagnostik Spiroergometrie

Bei der Spiroergometrie werden verschiedenste Messungen, z.B. die exakte Bestimmung der anaeroben Schwelle, durchgeführt. Anhand der Ergebnisse wird eine individuelle Trainingsempfehlung gegeben. Außerdem werden Störungen bzw. Erkrankungen der Atmungsorgane und des Herz-Kreislaufsystems erkannt.

Wer bei Training und Sport sein persönliches Leistungsvermögen kennt, kann schneller, sicherer und gesünder greifbare Ziele erreichen!

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin im Reha-Zentrum Velen unter der Tel.-Nr. 02863 4400.

Reha-Zentrum
Velen

www.reha-velen.de