



### Sie wollen „LAUFEN“???

Oder noch ein „LÄUFER“ werden???

Dann wagen Sie doch den ersten Schritt ins Läuferleben!!!  
Denn beim Auftreff des VfL-Ahaus bleiben Sie auf dem Laufenden!!!

Bei uns gibt es für jeden die Möglichkeit mit Spaß ins Gruppen-Training einzusteigen. Auch absolute Anfänger kommen mit unseren Trainingsplänen auf Touren. Wir bieten verschiedene Laufeinheiten vom Einsteiger bis zum ambitionierten Läufer.

Denn unser Motto heißt:

Laufen ohne Schnaufen, lieber Lächeln statt Hecheln!

Mehr Infos unter

[www.luw-vflahaus.de](http://www.luw-vflahaus.de)



Öffentliches Training zum Stadtfestlauf am 12.05.2011

Zur Vorbereitung auf den Stadtfestlauf bietet der Lauftreff ein öffentliches Training für alle Läufer ab 16 Jahren an.

Der Ablauf ist wie folgt vorgesehen:

19:00 Uhr

Treffen am VfL-Heim

VfL-Heim - Rathausplatz (2 km)

2 Stadtfestlaufunden (2x 2,5 km)

Rathausplatz - VfL-Heim (2 km)

ca. 9 km

ca. 19:15 Uhr

Treffen am Rathausplatz

1 oder 2 Stadtfestlaufunden a' 2,5 km

2,5 oder 5 km

Es wird in vier Gruppen im normalen Dauerlauftempo gelaufen.



Sparkassen Finanzgruppe

Gehen Sie an den Start.  
Wir bringen Sie ans Ziel.

 Sparkasse  
Westmünsterland

Das Laufen ist eine Herausforderung, die jeder für sich allein bestehen muss. Damit auch in finanziellen Dingen alles gut läuft, geben wir Ihnen die Erfolg versprechenden Starthilfen. Welche Ziele Sie auch vor Augen haben: Mit uns erreichen Sie diese schneller! Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-westmuensterland.de](http://www.sparkasse-westmuensterland.de).

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



© photobello

# VfL-Stadt- Festlauf

## 9. 20. Mai 2011

### Reizvoller Lauf:

- los geht's in der Ahauser Innenstadt
- vorbei am schönen Barockschloss
- durch die mit fetziger Musik beschallte Trefgarage
- und ab in die bejubelte Fußgängerzone mit einzigartiger Abkühlung durch die Wasserspiele am Rathaus

Ein sehr schöner Lauf, sowohl für Hobbyläufer als auch für ambitionierte Läufer geeignet!



**Start und Ziel**  
am Rathausplatz in der Ahauser Innenstadt

**Strecke**  
Für Läufer und Zuschauer reizvoller Rundkurs durch die Ahauser Innenstadt, den Schlosspark, vorbei am Barockschloss, durch die mit fetziger Musik besetzte Tiefgarage, in die Fußgängerzone, mit den Wasserspielen vor dem Rathaus.

Klasse	Strecke	Startzeit
<b>Minimarathon</b> Jahrgang 2004 - jünger	0,42195 km	16:30
<b>Schüler/innen D</b> Jahrgang 2002 - 2003	1,25 km	16:50
<b>Schüler/innen C</b> Jahrgang 2000 - 2001	1,25 km	17:10
<b>Schüler/innen A/B</b> Jahrgang 1996 - 1999	2,5 km	17:30
<b>Schnupperlauf</b> Jahrgang 1995 - älter		
<b>Jugend A/B, Frauen, Männer</b> Jahrgang 1995 - älter	5 km	18:00
<b>Jugend A/B, Frauen, Männer</b> Jahrgang 1995 - älter	10 km	18:05

### Anmeldung

bis einschl. Mittwoch 18.05.2011, 20:00 Uhr  
Onlineanmeldung unter [www.luw-vflahaus.de](http://www.luw-vflahaus.de)

### Nachmeldung

am Veranstaltungstag bis 30 Min. vor dem jeweiligen Start  
Nachmeldegebühr außer Minimarathon 2 Euro

### Startgeld

Minimarathon 1 Euro  
1,25 km Lauf 2 Euro  
2,5 km Lauf 2 Euro  
5 km Lauf 5 Euro  
10 km Lauf 5 Euro

### Zahlungsweg

Barzahlung bei Ausgabe der Wettkampfunterlagen  
(im Kellerraum des alten Finanzamtes/Rathaus 2)

### Vermessungsprotokoll

der Streckenvermessung vom 23. Februar 2008 zum Protokoll

### Unterhaltung

mit den bekanntesten Ahauser Stimmungskanonen Jürgen, Mathias und Thomas. Cheerleader, Trommler und vieles mehr

### Auszeichnungen

Urkunden für alle  
Medaillen für alle Minimarathonis und Schüler/innen CD  
Schnupperlauf mit Zeit ohne Rangfolge  
In der Gesamtwertung bei den Läufen 2,5 km - 5 km - 10 km  
Platz 1 Original Lautfrophäe VfL Ahaus, Platz 2 und 3 Pokale

### Extra-Preis

Getränkegutscheine für die drei größten teilnehmenden  
Hobbygruppen (Stammtisch, Kegelclub, Nachbarschaften etc.,  
keine Schulen und Vereine)  
Jeder/ Läufer/in mit abgegebener Startnummer nimmt an einer  
Tombola teil.

### Anreise

von Süden: A 31 Abfahrt Legden, weiter Richtung Ahaus  
von Norden: A 31 Abfahrt Heek, weiter Richtung Ahaus  
Hinweisschildern „Stadtestauf“ folgen

### Haftung

Jeder Teilnehmer nimmt auf eigenes Risiko an der Veranstaltung  
teil. Eltern haften für ihre Kinder.

### Auskunft

Marianne Terwersche  
Unterortwick 1 · 48683 Ahaus  
Tel.: 02561 987330  
Fax.: 02561 987331  
Internet: [www.luw-vflahaus.de](http://www.luw-vflahaus.de)  
e-mail: [info@vflahaus.de](mailto:info@vflahaus.de)

## Anmeldung

**9 VfL-Stadt-Festlauf**  
■ 20. Mai 2011



Name, Vorname

Straße

PLZ, Stadt

Telefon

E-Mail

Verein

Geburtsjahr

Männlich  Weiblich

Wettbewerb:

- |  |              |                  |
|--|--------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> Minimarathon            | (0,42195 km) | Jg 2004 – jünger |
| <input type="checkbox"/> Schüler/innen D         | (1,25 km)    | Jg 2002 – 2003   |
| <input type="checkbox"/> Schüler/innen C         | (1,25 km)    | Jg 2000 – 2001   |
| <input type="checkbox"/> Schüler/innen A/B       | (2,5 km)     | Jg 1996 – 1999   |
| <input type="checkbox"/> Schnupperlauf           | (2,5 km)     | Jg 1995 – älter  |
| <input type="checkbox"/> Jgd A/B, Männer, Frauen | (5 km)       | Jg 1995 – älter  |
| <input type="checkbox"/> Jgd A/B, Männer, Frauen | (10 km)      | Jg 1995 – älter  |