



Samstag, 18. März 2023

# 11. SCHWEICHER FÄHRTURMLAUF

[lauftreff-sweich.de](http://lauftreff-sweich.de)



# VOLKSFREUND- LUCKY-LÄUFE

- 13:40 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf I  
2 km | m/w | Jg. 2011, 2012
- 14:00 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf, Mädchen  
200 m | Jg. 2018 u. jünger
- 14:05 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf, Jungen  
200 m | Jg. 2018 u. jünger
- 14:20 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf II Mädchen  
400 m | Jg. 2015 - 2017
- 14:25 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf III, Jungen  
400 m | Jg. 2015 - 2017
- 15:05 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf IV, Mädchen  
800 m | Jg. 2013 und 2014
- 15:15 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf V, Jungen  
800 m | Jg. 2013 und 2014

Ohne Startgeld.

*Der LT Schweich spendet 1€ je Teilnehmer:in der Volksfreund Lucky-Läufe in diesem Jahr an die Kindertagesstätte Angela Merici in Schweich-Issel.*

## START UND ZIEL

Die Volksfreund Lucky-Läufe finden im Stadion Schweich statt. Ohne Zeitnahme.

## AUSZEICHNUNGEN

- » Medaillen für alle Teilnehmer:innen
- » Sachpreise für die ersten 3 w/m

Gesamtwertung in allen Wettbewerben:

- » Pokal und Geldbetrag für die teilnehmerstärkste Schule/Kindertagesstätte



**NEU**

**1 KM**

# **INKLUSIONS-LAUF DER REULAND APOTHEKE SCHWEICH**

**DER SPASS AN DER BEWEGUNG STEHT IM  
VORDERGRUND UND KEINE SCHNELLE ZEIT.**

„Gemeinsam ins Ziel“ – Ob klein, ob groß, rollen  
oder laufen, mit oder ohne Beeinträchtigung.  
Gemeinsam erreichen wir das Ziel!

Für eine gleichberechtigte Teilhabe in unserer Ge-  
sellschaft bieten wir erstmalig einen 1 km Inklus-  
ionslauf an. Hierzu laden wir alle Menschen mit  
körperlichen, geistigen, seelischen oder Sinnes-  
beeinträchtigungen ein, gemeinsam mit nicht be-  
einträchtigten Menschen an den Start zu gehen.  
Alles unter dem Motto „Jeder ist ein Sieger!“

Der Lauf findet auf der Laufbahn des Schweicher  
Stadions (2,5 Runden) statt. Eine Zeitmessung wird  
es nicht geben. Für alle Teilnehmer:innen gibt es  
im Ziel eine Medaille. Der Lauf ist kostenlos.



Als starken Titelsponsor dieses  
Laufs konnten wir die Reuland  
Apotheke Schweich gewinnen.

# 1 KM | 5 KM | 10 KM STRECKEN

- 12:45 Uhr 5 km Signal Iduna Gesundheitslauf  
(inkl. Walking) – Ohne Zeitmessung!  
5 € | Jg. 2013 u. älter
- 12:50 Uhr 1 km Reuland Apotheke Inklusionslauf  
Ohne Zeitmessung! Medaillen für  
alle Teilnehmer:innen | 0 €
- 14:15 Uhr 5 km Sparkasse Trier Fitnesslauf  
(schnelle Wendepunktstrecke,  
DLV-vermessen)  
7 € | Jg. 2013 u. älter
- 15:00 Uhr 10 km Bitburger 0,0% Hauptlauf  
(schnelle Wendepunktstrecke,  
DLV-vermessen, Zielschluss 90 min.)  
13 € | Jg. 2009 u. älter

## AUSZEICHNUNGEN

Bitburger 0,0% Hauptlauf:

- » Wert- oder Sachpreise für die ersten 3 w/m
- » Wert- oder Sachpreise für die ersten 3 jeder AK
- » 160 Euro Sonderpreis der Bitburger Brauerei für einen neuen Streckenrekord w/m

5 km Sparkasse Trier Fitnesslauf:

- » Wert- oder Sachpreise für die ersten 5 w/m
- » Wert- oder Sachpreise für die ersten 3 der AK U12, U14 und U16

Gesamtwertung Bitburger 0,0% Hauptlauf und  
5 km Sparkasse Trier Fitnesslauf:

- » Prämierung der 3 teilnehmerstärksten Vereine

Gesamtwertung in allen Wettbewerben:

- » Pokal und Geldbetrag für die teilnehmerstärkste Schule/Kindertagesstätte

# WEITERE INFORMATIONEN

## ANMELDUNG

[www.lauftreff-schweich.de](http://www.lauftreff-schweich.de)

Meldeschluss: Mittwoch, 15.03.2023, 20 Uhr.

Die Startnummernausgabe erfolgt am Samstag, 18.03.2023, ab 11:30 Uhr im Bürgerzentrum Schweich. Nachmeldungen bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start (Nachmeldegebühr: +3€).



## START UND ZIEL

Sportanlage Stefan-Andres-Schulzentrum,  
Schweich

## SONSTIGES

Vor Ort gibt es Dusch- und Umkleidemöglichkeiten. Die Siegerehrungen finden im Bürgerzentrum Schweich statt. Dort gibt es auch eine Auswahl an Speisen und Getränken.

Schirmherr: Lars Rieger,  
Bürgermeister der Stadt Schweich

## PROBELAUF

Sonntag, 05.03.2023, 10 Uhr, Stadion Schweich.  
Der Probelauf wird als Spendenlauf durchgeführt.

LAUFTREFF SCHWEICH e.V.

[kontakt@lauftreff-schweich.de](mailto:kontakt@lauftreff-schweich.de)

[www.lauftreff-schweich.de](http://www.lauftreff-schweich.de)

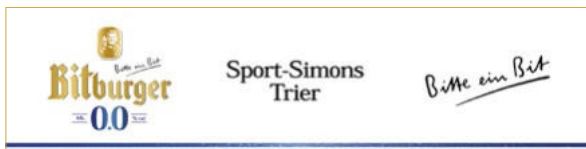
 LauftreffSchweich  Itschweich

Der Veranstalter behält sich vor, aufgrund der Corona-Pandemie oder ähnlichem das Rahmenprogramm ggf. kurzfristig zu ändern bzw. die Veranstaltung abzusagen oder zu verschieben.

Bereits gezahlte Startgelder werden auf die Folgeveranstaltung übertragen.



Ohne starke Werbepartner geht es leider nicht.  
Wir sagen vielen Dank für die tolle Unterstützung!



So gut  
kann Erfrischung  
schmecken.

- ✓ ISOTONISCH
- ✓ VITAMINHALTIG
- ✓ ALKOHOLFREI

*Bitte ein Bit*



Holsthum bei Bitburg

## Unschlagbar nach dem Sport: Bitburger 0,0%.

Nach einer intensiven Trainingseinheit braucht man neue Energie. Denn um bestmöglich zu regenerieren, muss der Verlust von Wasser, Mineralstoffen, Vitaminen und Kohlenhydraten ausgeglichen werden. Als das erste isotonische alkoholfreie Bier mit 0,0% Alkohol leistet Bitburger 0,0% genau dies: Erfrischung und Regeneration.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils ist dabei die perfekte Unterstützung. So tragen die enthaltenen Vitamine B12 und Folsäure zur Funktion des Immunsystems bei und verringern die Müdigkeit. Laut einer Analyse des Deutschen Instituts für Sporternährung e.V sind auch die in Bitburger 0,0% enthaltenen Mineralstoffe und Kohlenhydrate wichtig für die Regeneration nach dem Sport. Unter anderem belegt die Studie, dass der Mineralstoff Kalium für eine effiziente Wiederauffüllung der muskulären Energiespeicher sorgt, während die schnell verfügbare Kohlenhydrate den beanspruchten Muskelpartien neue Energie liefern. Im Ergebnis kann Bitburger 0,0% die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit fördern und sorgt nach dem Sport nicht nur für Regeneration, sondern auch für beste Erfrischung und Genuss.

