

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 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.





Samstag, 9. März 2024

# 12. SCHWEICHER FÄHRTURMLAUF

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



# VOLKSFREUND- LUCKY-LÄUFE

- 13:40 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf I  
2 km | m/w | Jg. 2012, 2013
- 14:00 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf, Mädchen  
200 m | Jg. 2019 u. jünger
- 14:05 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf, Jungen  
200 m | Jg. 2019 u. jünger
- 14:20 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf II Mädchen  
400 m | Jg. 2016 – 2018
- 14:25 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf III, Jungen  
400 m | Jg. 2016 – 2018
- 15:05 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf IV, Mädchen  
800 m | Jg. 2014 und 2015
- 15:15 Uhr Volksfreund Lucky-Lauf V, Jungen  
800 m | Jg. 2014 und 2015

*Ohne Startgeld. Der LT Schweich spendet 1€ je Teilnehmer:in der Volksfreund Lucky-Läufe in diesem Jahr an die Kindertagesstätte St. Martin in Schweich.*



## 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
- » Prämierung der teilnehmerstärksten Schule/Kita (Gesamtwertung in allen Wettbewerben)

# 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 Gesellschaft bieten wir einen 1 km Inklusionslauf an. Hierzu laden wir alle Menschen mit körperlichen, geistigen, seelischen oder Sinnesbeeinträchtigungen ein, gemeinsam mit nicht beeinträchtigten 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.



# 1 KM | 5 KM | 10 KM STRECKEN



- 12:45 Uhr 5 km Signal Iduna Gesundheitslauf  
(inkl. Walking) – Ohne Zeitmessung!  
5€ | Jg. 2014 und 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. 2014 u. älter
- 15:00 Uhr 10 km Bitburger 0,0% Hauptlauf  
(schnelle Wendepunktstrecke,  
DLV-vermessen, Zielschluss 90 min.)  
13€ | Jg. 2010 und 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

# WEITERE INFORMATIONEN

## ANMELDUNG

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

Meldeschluss:

Mittwoch, 06.03.2024, 20 Uhr



Die Startnummernausgabe erfolgt am Samstag, 09.03.2024, ab 11:30 Uhr im Bürgerzentrum Schweich. Nachmeldungen bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start (Nachmeldegebühr: +3 € für 5 km u. 10 km; Kinder- u. Inklusionslauf: 0 €).



## 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, 25.02.2024, 10 Uhr, Stadion Schweich.  
Der Probelauf wird als Spendenlauf durchgeführt.