



Samstag, 29. März 2025

13. SCHWEICHER FÄHRTURMLAUF

www.lauftreff-schweich.de



Foto © Holger Teusch

VOLKSFREUND- LUCKY-LÄUFE

- 13:25 Uhr 1.200 m Volksfreund Lucky-Lauf
m/w | Jahrgang 2013 und 2014
- 13:40 Uhr 2.000 m Volksfreund Lucky-Lauf
m/w | Jahrgang 2011 und 2012
- 14:00 Uhr 200 m Volksfreund Lucky-Lauf
weiblich | Jahrgang 2020 und jünger
- 14:05 Uhr 200 m Volksfreund Lucky-Lauf
männlich | Jahrgang 2020 und jünger
- 14:17 Uhr 400 m Volksfreund Lucky-Lauf
weiblich | Jahrgang 2017 - 2019
- 14:22 Uhr 400 m Volksfreund Lucky-Lauf
männlich | Jahrgang 2017 - 2019
- 15:05 Uhr 800 m Volksfreund Lucky-Lauf
weiblich | Jahrgang 2015 und 2016
- 15:15 Uhr 800 m Volksfreund Lucky-Lauf
männlich | Jahrgang 2015 und 2016

Startgeld: 1 €. Der LT Schweich spendet die Startgelder der Volksfreund Lucky-Läufe in diesem Jahr an die Kindertagesstätte Kinderland in Schweich und wird die Spende ggf. aufstocken.

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 3 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



- 12:30 Uhr 1 km Reuland Apotheke Inklusionslauf
Ohne Zeitmessung! Medaillen für
alle Teilnehmer:innen | 0€
- 13:00 Uhr 5 km Signal Iduna Gesundheitslauf
(inkl. Walking) – Ohne Zeitmessung!
5€ | Jahrgang 2015 und älter
- 14:15 Uhr 5 km Sparkasse Trier Fitnesslauf
(schnelle Wendepunktstrecke,
DLV-vermessen)
7€ | Jahrgang 2015 und älter
- 15:00 Uhr 10 km Bitburger 0,0% Hauptlauf
(schnelle Wendepunktstrecke,
DLV-vermessen, Zielschluss 90 min.)
13€ | Jahrgang 2011 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

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

HINWEISE

- » Radbegleitung ist verboten.
Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation.
- » Gepäckaufbewahrung von 13:30 – 16:30 Uhr
möglich (ohne Haftung)

WEITERE INFORMATIONEN

ANMELDUNG

www.lauftreff-schweich.de

Meldeschluss:

Mittwoch, 26.03.2025, 20 Uhr



Die Startnummernausgabe erfolgt am Samstag, 29.03.2025, ab 11:00 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, 16.03.2025, 10 Uhr, Stadion Schweich.
Der Probelauf wird als Spendenlauf durchgeführt.

LAUFTREFF SCHWEICH e.V.

kontakt@lauftreff-schweich.de

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.

