



34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf



VR Bank
Nord eG

Willkommen Zuhause.



Wir sind Ihr regionaler Energieversorger.
Für mehr ökologische, soziale und
gesellschaftliche Verantwortung in der
Region. Infos unter: www.stadtwerke-sh.de





Sonntag, 10. Mai 2020

Strecken

10 km bzw. 5 km

2 bzw. 1 Runde, amtlich vermessen:
Königswiesen - Altstadt/Dom -
Königswiesen - Schleipromenade

Kreismeisterschaft

10 km Jahrgang 2004 und älter
5 km Jahrgang 2005 und jünger

**Hauptlauf mit
Zippels Nord Cup**

Jugendlauf ca. 2 km

Königswiesen - Schleipromenade
Jahrgang 2006 und jünger

Bambinilauf

Jahrgang 2013 - 2016

Fit für Ihre Finanzen?



Marco Jannsen,
Geschäftsstellenleiter und
Privatkundenbetreuer in Satrup

Gleich
einen Termin
vereinbaren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
und Erfolg beim **34. Schleswiger
VR Bank Stadtlauf.**

vrbanknord.de



VR Bank
Nord eG

Startgebühr

5 km bzw. 10 km + Jugendlauf
€ 11,- Erwachsene
€ 5,- Kinder/Jugendliche (Jahrgang 2001 und jünger)

Meldungen

bis 29. April 2020

www.spiridon-schleswig.de
ggf. schriftlich an: **Spiridon**, Arne Hansen, Norderstr. 14, 24848 Kropp
unter Angabe von Name, Vorname, Jahrgang,
männl/weibl, Strecke, ggf. Verein, Schule, etc., ggf. Walking/NW, Rolli
und Überweisung der Startgebühr auf IBAN: DE 18 2176 3542 0004 7544 68,
BIC: GENODEF1BDS, VR Bank Nord eG

Organisationsbüro

Umkleideräume

Duschen WC

Parken

Domschule
Königstraße 37, 24837 Schleswig
ab 8:00 Uhr geöffnet
Parkplatz Theaterstrasse (300m vom Orga- Büro)
Parkhaus Königsstrasse (500m vom Orga Büro)
bis 1 Stunde vor dem Start;
Nachmeldegebühr zusätzlich
Erwachsene - € 4,-- / Kinder - € 2,--

Nachmeldungen

Start/Ziel

Königswiesen/Luisenbad; ca. 300 m vom
Orga-Büro entfernt

Startzeiten

9:00 Uhr Jugendlauf - ca. 2 km
9:15 Uhr Jedermannlauf - 5 km
10:00 Uhr Hauptlauf - 10 km
11:00 Uhr Bambinilauf



**LAUFSEMINARE
LAUFTECHNIK-KURSE
VERANSTALTUNGSSERVICE
LAUFREISEN**

**PROFESSIONELLE BERATUNG
LAUFSCHUHE & -BEKLEIDUNG
LAUFBANDANALYSE
POLAR-SERVICE-CENTER**



Zippel's Kiel
Rathausstraße 2
24103 Kiel
Telefon: 0431 - 931 12



Zippel's Norderstedt
Ulzburger Str. 375
22846 Norderstedt
Telefon: 040 - 35 77 72 54



Zippel's Flensburg
Marienallee 8
24937 Flensburg
Telefon: 0461 - 500 83 03



Zippel's Lübeck
Beckergrube 24-26
23552 Lübeck
Telefon: 0451 - 50 61 27 52



Zippel's Sylt
Elisabethstr. 1a
25980 Westerland
Telefon: 0465 - 12995350

Moderation
Auswertung

Jens Rethwisch

STGK

Die Zeiterfassung erfolgt mit Mehrweg-Transpondern: Der Transponder wird während des Wettkampfs am Schuh befestigt. Beim Überschreiten der Ziellinie wird automatisch die Zeit genommen. Danach ist der Transponder zurückzugeben. Für fehlende Transponder sind € 15,- zu ersetzen.

Auszeichnung

Medaillen für alle im Ziel

Urkunden online

Siegerehrung

Ab 11:15 Uhr - nach Bambinilauf

Pokale und Gutscheine für die

drei schnellsten Männer und Frauen

auf der 5- und 10-km-Strecke,

sowie Platz 1 männliche und weibliche Jugend im Jugendlauf

Pokal für den Verein/Schule/Betrieb mit den meisten Finishern

Bambinilauf

11:00 Uhr 400 m.

Auszeichnung für jedes Kind. Keine Gebühr, Anmeldung erforderlich für Versicherung!

Rahmenprogramm

Imbissstand, Rhythmusgruppe

Ergebnisliste und
Urkunden online

www.spiridon-schleswig.de oder www.stgk.de

Veröffentlichung

Die Teilnehmer erklären sich durch ihre Meldung mit der Veröffentlichung und Weiterverwendung von Starterlisten, Ergebnissen sowie Foto- und Filmmaterial einverstanden.

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.



Neu

In diesem Jahr werden wir erstmals Mehrweg-Getränkebecher verwenden. Bitte gebt die gebrauchten Becher wieder in die gekennzeichneten Rückgabebehälter zurück!



+ mehr Leistung
+ höhere Aktivität
+ mehr Ausdauer
+ mehr Spaß am Sport

Fit-im-SCHUH.de

mehr Spaß am Sport.



- Bikefitting
- Bewegungs- und Radanalysen
- Sporteinlagen
- Sportkompression
- Sportbandagen



24376 Kappeln
Querstraße 2b
Tel.: **0 46 42 / 910 910**

24340 Eckernförde
Kieler Straße 74-76
Tel.: **0 43 51 / 889 082**

www.fit-im-schuh.de www.sanitaetshaus-hildebrandt.de



Streckenrekorde

5 km

Jessika Ehlers (2017),
LG Zippel's Runaways, 18:48

Miguel Molero-Eichwein (2019),
Spiridon Schleswig, 16:02

10 km

Anke Tiedemann (2007),
SG TSV Kronshagen/Kieler TB, 35:48

Oleg Rantzow (2008),
THW Kiel, 31:37



Sieger 2019

5 km

Jolina Delor
Nübel, 23:31

Miguel Molero-Eichwein,
Spiridon Schleswig, 16:02

10 km

Maya Rehberg,
SG TSV Kronshagen/Kieler TB, 37:56

Gerrit Kröger,
Toyota Auto Centrum Lass, 35:41





Laufen mit Spiridon

Jeden Dienstag 17:00 Uhr - Elkes Laufftreff
Treffpunkt Bugenhagenschule, Friedrichstr.
103 in Schleswig

20. September 2020

10. Schleswiger Treppenlauf

1. November 2020

39. Tiergarten Cross

3. Schleswiger Bike & Run

17. Juni 2020

Staffelmarathon - gemeinsam mit dem
Kreissportverband und dem
Radsportverein

[http://my.raceresult.com/135937/
?lang=de](http://my.raceresult.com/135937/?lang=de)

Angeliter Bahnlaufserie

29.04. - 1500 m u. 800 m in Sörup

06.05. - 3000 m u. 1000 m in Schleswig

27.05. - 5000 m u. 3 x 800 m in Satrup

jeweils 18:45 Uhr

<http://www.klv-sl-fl.de>

weitere Informationen

www.spiridon-schleswig.de

Von A wie Aneurysma bis Z wie Zwangsstörung.

Unsere Experten im Helios Klinikum Schleswig sind für Sie da und begleiten Sie in allen Phasen der Diagnostik und Therapie von akuten Erkrankungen sowie seelischen Krisen.



Telefon Klinik:
Telefon Fachklinik:

(04621) 812-0
(04621) 83-0



Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.helios-gesundheit.de/schleswig



www.helios-gesundheit.de

Für Ihre Gesundheit:

**4 Wochen
kostenloses
Kennenlern-
training**

☎ 04621-957 555

St. Jürgener Straße 55a · 24837 Schleswig

Fit for Life



Dein Gesundheitsstudio