



10. LIONS-Monopteros-Lauf 2013

29. September 2013

Benefizveranstaltung als Traininglauf für den München-Marathon

Es erwarten Sie:

- Organisierter Trainingslauf über 28 km für Marathon-Läufer/Läuferinnen als optimale Vorbereitung auf den MÜNCHEN MARATHON
- „Brems- / Zugläufer“ für Marathon-Zeiten (3:00, 3:30, 4:00 oder 4.30 h)
- Strecken gerne frei kombinierbar, z.B.: 5 / 5+5=10 / 14 / 14+5=19 / 14+14+5=33 km
- Gemeinsamer Start um 9:00 Uhr
- 2 Verpflegungsstände in Abständen von je ca. 7 km
- Zielschluss ca. 12:30 Uhr
- Taschenaufbewahrung im Start-/Ziel-Bereich
- km-Markierungen und hilfreiche Streckenposten

Hinter der rein ehrenamtlichen Organisation steht ein guter Zweck:

Der LIONS CLUB MÜNCHEN „ALT-SCHWABING“ – gegründet 1963 – sieht seine Hauptaufgabe darin, Hilfsbedürftige, vor allem Kinder und Jugendliche, Behinderte und andere unverschuldet in Not Geratene über das „Hilfswerk des Lions Club München Alt-Schwabing e.V.“ zu unterstützen. Mit den Reinerlösen aus dem Monopteros-Lauf fördern wir insbesondere die sportliche Betätigung und Betreuung sehbehinderter und Rollstuhl fahrender Kinder und Jugendlicher des PSV München e.V. bzw. des USC München e.V., Abt. Rollstuhlsport.

Alles Nähere inkl. Anmeldung über
www.lions-monopteros-lauf.de
Online-Informationen
zum Monopteros-Lauf 2013
aktuell ab Mitte Mai 2013

Veranstalter:

HILFSWERK DES LIONS CLUB
MÜNCHEN ALT-SCHWABING E.V.



Allgemeine Informationen

- Wann:** Sonntag, den 29. September 2013
Startzeit: Gemeinsamer Start um 9:00 Uhr
Zielschluss: ca. 12:30 Uhr
Zeitmessung: Keine; jeder läuft sein individuelles Trainingstempo
Start / Ziel: Englischer Garten – am Chinesischen Turm
Strecke: 2 markierte Runden à 14 km, also 28 km Strecken gerne frei kombinierbar, z.B.: 5 / 5+5=10 / 14 / 14+5=19 / 14+14+5=33 km
Siehe auch (Vorderseite): „Es erwarten Sie.“
An-/Abfahrt: Am besten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B. Bus 54 oder 154) direkt zum Chinesischen Turm im Englischen Garten

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Monopteros-Lauf erfolgt auf eigene Verantwortung; der Veranstalter kann keine Haftung gegenüber den Läufern und für sie übernehmen.

Teilnehmer-Gebühr:

Die Teilnehmergebühr von € 18,- schließt den Streckendienst, Getränke und Verpflegung an zwei Stationen, die Sporttaschen-Aufbewahrung sowie ein kleines Erinnerungspräsent ein. Natürlich freuen wir uns sehr, wenn ein zusätzlicher Geldschein in unseren Spenden-topf eingeworfen wird. Vielen Dank dafür!

Reinerlös:

Der Reinerlös kommt Behindertensport-Projekten in München zugute (s. Vorderseite), z.B. dem PSV München e.V. für seine Jugendarbeit mit Sehbehinderten und den Rollstuhlsportlern des USC München e.V.. Mehr Informationen hierzu online (s. u.).

Anmeldeschluss:

Online: Freitag, 27. September 2013. Nachmeldungen am Start sind auch am 29.09.2013 selbst noch möglich; Teilnehmergebühr dann allerdings € 20,-

Freistart-Verlosung:

Unter den Online-Angemeldeten unseres Benefizlaufs wird eine Freistart-Karte für den MÜNCHEN MARATHON verlost.

Online-Anmeldung:

www.lions-monopteros-lauf.de
Aktuelle Informationen online wieder ab Juni 2013
Anfragen: info@lions-monopteros-lauf.de
LIONS-Karten: www.lionskarten.de

Sponsoren:

Adelholzner Mineralwasser | Apotheke am Kufsteiner Platz
Breitsamer Honig | Munich goes Marathon

10. LIONS-MONOPTEROS-LAUF 2013

29. September 2013

Benefizveranstaltung als Trainingslauf
für den München-Marathon

