



8. Vahrer- Seen-Lauf & hkk Nordic Walking



Sonntag, 3. Juni 2012
ab 9:00 Uhr

Veranstalter:



Präsentiert von:



www.vahrer-seen-lauf.de

Erste Gesundheit. **hkk**

hkk vivalance

Aktiv gesund bleiben mit der hkk!



Ihr Wohlbefinden steht bei uns als Krankenkasse im Mittelpunkt. Nutzen Sie das vielseitige Gesundheitsprogramm hkk vivalance und steigern Sie Ihre Lebensqualität. Ihre Aktivitäten zur Vorsorge honorieren wir im Rahmen unseres attraktiven Bonusprogramms hkk bonusaktiv. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

info@hkk.de www.hkk.de
0421 3655-0 0180 1 455255*

* Festnetzpreis 3,9 ct/min;
Mobilfunkpreise maximal 42 ct/min

Wettbewerbe und Zeitplan

Walking/Wandern	alle Jahrgänge	5.500 m	09:00 Uhr	7 €*
Walking/Wandern	alle Jahrgänge	10.000 m	09:00 Uhr	7 €*
Teamlauf	Kind + Erwachsener	900 m	09:05 Uhr	**
Schülerinnen I	JG 2001 - 2004	1.300 m	09:25 Uhr	2 €
Schüler I	JG 2001 - 2004	1.300 m	09:40 Uhr	2 €
Schüler/Innen II	JG 1997 - 2000	2.500 m	09:55 Uhr	2 €
Bambinilauf	JG 2005 & jünger	400 m	10:15 Uhr	1 €
Hauptlauf	alle Jahrgänge	5.500 m	10:30 Uhr	7 €*
Hauptlauf	alle Jahrgänge	10.000 m	10:30 Uhr	7 €*

* (ohne T-Shirt 4 €) ** (Extra-Anmeldung)

Streckenführung

Hinweis: Alle Streckenlängen sind ungefähre Angaben, da diese nicht exakt vermessen wurden. Die Zeiten können nicht als Leistungen für die Bestenliste anerkannt werden.

Startplatz: Alle Starts finden auf dem Hauptweg am Vahrer See, direkt hinter der Studentenbrücke statt.

Bambinilauf: Der erste Teil des Laufes ist auf dem Hauptweg, der Rückweg führt direkt am See entlang. Ziel ist vor der Studentenbrücke am Vahrer See.

Teamlauf: Gelaufen wird um den ersten See.

Schüler/Schülerinnen I: Gelaufen wird um beide Seen.

Schüler/Schülerinnen II: Gelaufen wird um beide Seen mit Abstecher durch das schöne Parzellengebiet „Rose am See“.

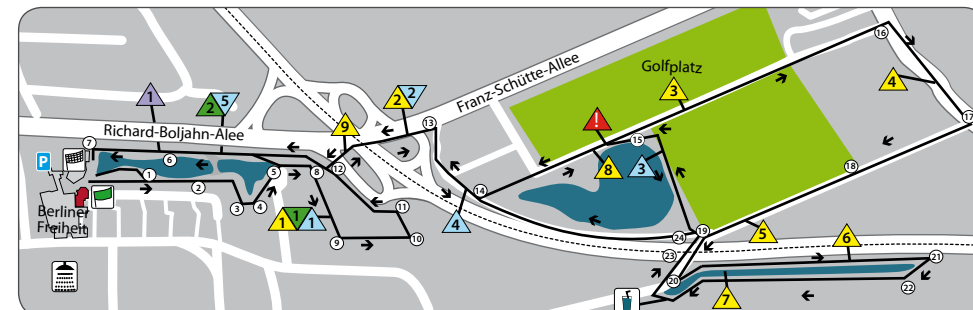
Hauptlauf & Walking/Wandern: Gelaufen wird entlang der Vahrer Seen, unter der Autobahn zum Achterdieksee, Ikensdamm, Rockwinkeler Landstrasse, Heinrich-Baden-Weg, um den Blockdieksee, wieder zum Achterdieksee, zurück zum Vahrer See zur Studentenbrücke. Die Kurzstrecke (5.500 m) wird am Ikensdamm um den Achterdieksee (ohne Blockdieksee) geführt.

Achtung: Einige Wege weisen Unebenheiten auf. Alle Wege sind gekennzeichnet. Bei den 10.000 m - Strecken ist die Autobahn A27 zweimal über eine Fußgängerbrücke zu überqueren.

Haftung

Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt; der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Laufstrecken



km - Angaben 1,3 km	km - Angaben 10 km	Start	Versorgungsstand BZ-Vahr Wasser, Haltestelle Linie 1 Erkelenzer Str. bei 5,3 km + 7,2 km
km - Angaben 2,5 km	Achtung - Trennung 10 + 5,5 km	Ziel	Duschen in der KSA
km - Angaben 5,5 km	① - ②② Streckenposten	Parkplatz	



Freiheit Vahr Schön und nah.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Berliner  Freiheit

ÜBER 700 KOSTENLOSE PARKPLÄTZE. ÜBER 80 VIELFÄLTIGE SHOPPING- UND GASTRONOMIEANGEBOTE.
LEICHT ERREICHBAR MIT BUS (29) UND BAHN (1). IHR SHOPPING-CENTER IN DER BREMER VAHR.
WWW.BERLINER-FREIHEIT.DE

Studentenbrücke / Lauftreff

Die Verbindung von der Berliner Freiheit zu den Wohnblocks geht über die „Studentenbrücke“, die gleichzeitig Treffpunkt des seit 1978 bestehenden Lauftreff Bremen-Vahr ist. Der Treffpunkt zu den Laufveranstaltungen ist am Dienstag um 18:00 Uhr und 18:30 Uhr und am Freitag um 17:30 Uhr.

Zeitnahme

Die Zeitnahme wird durch die Firma Fitness-concepte Bremen mittels Armband-Transponder vorgenommen. Die Armbänder sind beim Zieleinlauf an die Helfer zurückzugeben. Bei Verlust bzw. für nicht zurückgegebene Transponder ist eine Gebühr von 10,00 € zu zahlen.

Umkleide, Aufbewahrung & Duschen

Umkleidemöglichkeiten sind im Bürgerzentrum Neue Vahr gegeben. Gepäck und/oder Wertsachen können gegen eine Gebühr von 1 € im Bürgerzentrum deponiert werden. Duschen sind in der Schule KSA.

Sportlerversorgung

Das **REWE CENTER** aus dem Einkaufszentrum übernimmt für die Sportler die Versorgung mit Obst, die Getränke stellt uns **VILSA** zur Verfügung. Dafür bedanken wir uns.

Startgelder

Die Startgelder betragen für den Bambinilauf 1 €, für die Schülerläufe jeweils 2 € und für den Hauptlauf 7 €. Bei den Läufen über 5.500 m und 10.000 m ohne T-Shirt ist das Startgeld 4 €. Die Startgelder sind mit der Voranmeldung unter dem Stichwort „Vahrer-Seen-Lauf“ bis zum 25. Mai 2012 auf das Konto 112 69 52, BLZ 290 501 01 vom Bürgerzentrum Neue Vahr e.V. bei der Sparkasse in Bremen einzuzahlen. Eingezahlte Startgelder können nicht zurückerstattet werden. Nachmeldungen (nach dem 25. Mai 2012) sind bis eine Stunde vor dem Start möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt

2 €. Bei Einzahlungen nach dem 25. Mai 2012 bitte Einzahlungsnachweise mitbringen.

Anmeldebestätigung/-liste

Die Anmeldungen per Internet mit E-Mail-Adresse werden durch eine E-Mail bestätigt. Alle Anmeldungen sind dann auch unter www.vahrer-seen-lauf.de in der wöchentlich aktualisierten vorläufigen Meldeliste enthalten.

Benefizlauf

Der Benefizlauf findet zugunsten einer Kinder- und Jugendeinrichtung im Stadtteil Vahr statt. Die **GEWOBA AG** spendet je gelaufenem Kilometer einen Betrag von 1 €. Das allein ist schon ein Grund mitzumachen. 2011 ging der Betrag von 2.500 € an die „Elterninitiative Spielplatz Philipp-Scheidemann-Straße e.V.“.

Auszeichnungen

Die Teilnehmer der Schüler- und Bambiniläufe erhalten eine Urkunde, ein T-Shirt und ein kleines „Dankeschön“. Die ersten drei Plätze im Gesamtklassement beim Hauptlauf erhalten einen Preis und eine Urkunde. Für die Teilnehmer beim Walking/Wandern werden Preise der **hkk** ausgelost, da es hier nicht auf die Geschwindigkeit, sondern auf die Teilnahme ankommt. Weitere Preise werden für Teilnehmer beim Hauptlauf und beim Wandern/Walking mit einer Startnummerentombola ermittelt, an der alle abgegebenen Startnummern teilnehmen. Folgende Hauptpreise sind bisher bekannt: Es gibt wieder einige attraktive Gutscheine von Sport Ziel und dem Atlantik-Hotel. Lassen Sie sich überraschen.

Urkunden / Ergebnislisten

Urkunden und Ergebnislisten werden kurz nach Wettkampfung ausgegeben. Eine Nachsendung ist nur gegen eine Gebühr von 2 € möglich. Die Ergebnislisten und Urkunden sind nach dem Veranstaltungstag unter www.vahrer-seen-lauf.de zu finden. Beim Wandern/Walking wird die Zeit ohne Wertung angegeben.

Elektrotechnik

mit Service und Kompetenz!

Elektroinstallationen

Planung, Installation und Instandhaltung von

- Haus- und Industrieanlagen
- Netzwerktechnik
- Sprech- und Videoanlagen
- Lichttechnik + Beleuchtungsanlagen
- Antennenanlagen
- 24 Stunden Notdienst
- E-Check

Elektro-Fachgeschäft

- 400 m² Ausstellungsfläche
- Wohnraumleuchten
- Technische Leuchten
- Elektro Klein- und Großgeräte
- Schirmanfertigungen
- Reparaturwerkstatt
- Vor-Ort Beratungsservice

Stibel Eltron
Vertragskundendienst

Lassen Sie sich beraten!



Gerhard Alpert GmbH Ludwig-Quidde-Straße 20 28207 Bremen
Telefon: 0421 - 430 17 0, Fax: 0421 - 430 17 17, E-mail: info@elektro-alpert.de



Sieger & Bestzeiten im Hauptlauf

Hauptlauf 10 km - männlich

2005	Jan	Oude-Aost	SV Werder Bremen	32:19,6	Bestzeit
2006	Jan	Oude-Aost	SV Werder Bremen	33:17,4	
2007	Thorben	Preikschat	SV Werder Bremen	34:40,0	
2008	Daniel	Tobry	Turbine Halle	33:17,7	
2009	Daniel	Tobry	Turbine Halle	33:55	
2010	Christoph	Mahr	LG Bremen-Nord	35:39,1	
2011	Christoph	Freudenfeld	TSV Worpswede	35:19,8	

Hauptlauf 10 km - weiblich

2005	Elsa	Jischa-Wolf	FLIB Bremen	45:33,4	
2006	Christine	Feger	LG Kreis Verden	44:02,7	
2007	Uschi	Kunert	LT Höpkens Ruh	46:28,5	
2008	Birgit	Niemann-Scheffel	LG Hansa-Stuhr	42:04,2	
2009	Regina	Heidorn		41:07	Bestzeit
2010	Regina	Heidorn		42:49,6	
2011	Regina	Heidorn		42:43,4	

Hauptlauf 5,5 km - männlich

2006	Emin	Ördek		20:00,9	
2007	Thomas	Thizy	SV Werder Bremen	19:40,6	
2008	Michael	Willner	SG Road Runners	19:55,3	
2009	Thorben	Preikschat	Marathon Club Bremen	18:37	
2010	Thorben	Preikschat	Marathon Club Bremen	18:33,2	Bestzeit
2011	Thorben	Preikschat	Marathon Club Bremen	19:34,2	

Hauptlauf 5,5 km - weiblich

2006	Dr. Margret	Bucklitsch	SV Werder Bremen	23:43,6	
2007	Angelika	Hartwig	BLT / BTV von 1877	24:53,0	
2008	Araceli	Reyes Aguilera	FLIB Bremen	25:25,9	
2009	Frauke	Möller	TFR Bremen	25:13	
2010	Gabriele	Laudan	TSV Worpswede	25:57,5	
2011	Nina	Schnaars	TSV Bieren	23:20,1	Bestzeit



Jan Oude-Aost
10 km = 32:19,6



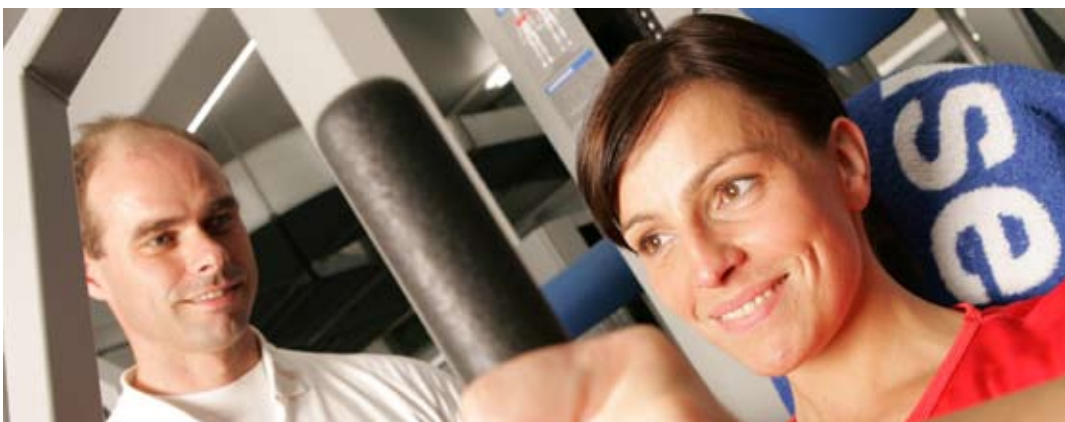
Regina Heidorn
10 km = 41:07



Thorben Preikschat
5,5 km = 18:33,2



Nina Schnaars
5,5 km = 23:20,1



Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Leistungstief? **Das Eisenhauer Systemtraining wirkt!**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

07:30 - 22:00 Uhr

Samstag, Sonn-/ Feiertag:

09:00 - 18:00 Uhr

2 x in Bremen:

Bremen-Mitte, Neuenstr. 3-5,

Tel.0421/ 1 44 99

Bremen-Vahr, In der Vahr 55,

Tel. 0421/ 43 66 5 77



www.eisenhauer-training.de

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.

8. Vahrer-Seen-Lauf

Berliner Freiheit 10

28327 Bremen

Anmeldeformular (Bitte in Druckschrift ausfüllen!)

Veranstaltung: 8. Vahrer-Seen-Lauf am Sonntag, 3. Juni 2012

Persönliche Daten

Geschlecht: Männlich Weiblich

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

* T-Shirt Größe: _____

Geschlecht: Männlich Weiblich

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

* T-Shirt Größe: _____

Geschlecht: Männlich Weiblich

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

* T-Shirt Größe: _____

Geschlecht: Männlich Weiblich

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

* T-Shirt Größe: _____

Wettbewerb

Bambini 1 € Hauptlauf 5,5 km 7 €

(JG 2005 + jünger) Hauptlauf 10 km 7 €

Schüler I 2 € Walking 5,5 km 7 €

(JG 2001 - 2004) Walking 10 km 7 €

Schüler II 2 € ohne T-Shirt 4 €

(JG 1997 - 2000) Startgeld: _____ €

Bambini 1 € Hauptlauf 5,5 km 7 €

(JG 2005 + jünger) Hauptlauf 10 km 7 €

Schüler I 2 € Walking 5,5 km 7 €

(JG 2001 - 2004) Walking 10 km 7 €

Schüler II 2 € ohne T-Shirt 4 €

(JG 1997 - 2000) Startgeld: _____ €

Bambini 1 € Hauptlauf 5,5 km 7 €

(JG 2005 + jünger) Hauptlauf 10 km 7 €

Schüler I 2 € Walking 5,5 km 7 €

(JG 2001 - 2004) Walking 10 km 7 €

Schüler II 2 € ohne T-Shirt 4 €

(JG 1997 - 2000) Startgeld: _____ €

Bambini 1 € Hauptlauf 5,5 km 7 €

(JG 2005 + jünger) Hauptlauf 10 km 7 €

Schüler I 2 € Walking 5,5 km 7 €

(JG 2001 - 2004) Walking 10 km 7 €

Schüler II 2 € ohne T-Shirt 4 €

(JG 1997 - 2000) Startgeld: _____ €

* T-Shirt-Größen = 128 - 140 - 152 - 164 - S - M - L - XL - XXL

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Verein: _____

Die gesamten Startgelder in Höhe von _____ € wurden auf das Konto 112 69 52, BLZ 290 501 01 vom Bürgerzentrum Neue Vahr e.V. bei der Sparkasse Bremen eingezahlt bzw. überwiesen.

Ich erkläre mich mit der Nutzung meiner persönlichen Daten im Rahmen der Veranstaltung einverstanden und erhebe keine Vergütungsansprüche. Ich stimme ebenso der Speicherung meiner Daten zu, um über weitere Vahrer-Seen-Läufe informiert zu werden.

Für nicht zurückgegebene Armbandtransponder ist eine Gebühr von 10 € an den Veranstalter zu zahlen, bzw. wird im Nachhinein berechnet. (Bambini erhalten keine Armbandtransponder).

Datum: _____

Unterschrift: _____

(Die Anmeldung kann auch per E-Mail unter info@vahrer-seen-lauf.de oder im Internet auf www.vahrer-seen-lauf.de ausgefüllt werden.)



8. swb - Marathon 2012 Bremen

swb-Marathon
AOK-Halbmarathon
10km der Deutschen Bank Bremen
AOK-Kinderlauf
AOK-Frühstückslauf



7. Oktober 2012
nix geht, alles läuft...



Anmeldeschluss: 26. September 2012 (Poststempel)
online anmelden unter
www.swb-marathon.de oder www.lauf-ziel.de



VILSA Lebendig. Nordisch. Frisch.



sportgarten

TRAMPOLIN SKATEN
SNOW HOCKEY
VOLLEYBAL
KICKEN STREETBALL
BMX BLADEN
PARKOUR KLETTERN



UNSER ENGAGEMENT IN DER VAHR:

S Schulkooperationen Sportakademie:

- Schule an der:
- Paul Singer Str.
 - Witzlebenstr
 - Kurt Schumacher Allee
- Zusätzliche Sportangebote

S Projekt: Schöner Wohnen in der Carl-Severing-Straße

- Freizeitangebote für Kids
DI, MI und FR. Nachmittags

S Ausbildung zum Sportfachmann/Sportfachfrau

S Veranstaltungen und Kurse (z.B. Klettern, Skaten, Trampolin) auf Anfrage möglich

Kontakt und weitere Infos unter:

- 0421/75808 und
- www.sportgarten.de

340 TAGE SPORT UND BEGEGNUNG

www.sportgarten.de

hkk - Familienprogramm – betreut durch den Sportgarten

Familie in Bewegung

Wir haben dieses Programm neu in unsere Veranstaltung aufgenommen um:

- Zusätzliche Aktivitäten für Familien anzubieten.
- Etwas Generationenübergreifendes zu unternehmen.
- Die Wartezeiten für die Angehörigen zu verkürzen.
- und als Anreiz noch etwas gewinnen zu können.

Die Anmeldung hierfür wird erst am Veranstaltungstag durch den Bezug einer Teilnahmekarte als Laufkarte vorgenommen.

Sie können den Teamlauf als Einstieg um 09:05 Uhr mitmachen, um dann bis 12:00 Uhr an anderen Aktivitäten des „Sportgarten“ teilzunehmen. Es sind Geschicklichkeit und Ausdauer gefragt. An jeder Station erhalten Sie für Ihre Aktivität einen Stempel auf Ihrer Laufkarte. Sie sollten an allen Stationen teilnehmen. Wenn Sie dann 2/3 der möglichen Stempel erhalten haben und Ihre Laufkarte bis 12:00 Uhr am Infostand der hkk abgeben, nehmen Sie an einer Sonderverlosung teil.

Angeboten werden unter anderem:

Teamlauf

Laufen Sie mit Ihrem Kind. Ob Vater mit Sohn, Oma mit Enkelin oder der große Bruder mit der kleinen Schwester an den Start gehen, kann am Starttag von Ihnen entschieden werden. Start: 09:05 Uhr. Gelaufen wird eine Runde um den ersten Vahrer See mit einer Streckenlänge von 900 m. Der Zieleinlauf sollte Hand in Hand vorgenommen werden. Einen Stempel erhalten Sie in Ihrer Laufkarte im Zielauslauf.

Kletterwand

Ob nun nur das Kind oder beide Personen in die Wand gehen ist für die Wertung nicht wichtig. Ggf. kann der Erwachsene auch die Hilfestellung übernehmen. Unsere Betreuer helfen Ihnen gerne.

Bewegungsparcour

Hier soll mit Geschicklichkeit eine Strecke mit Überwindung von Hindernissen zurückgelegt werden. Es gibt dabei keine Zeitnahme.

Torwandschießen

Hier kommt es auf die Treffsicherheit an, denn 3 Schuss unten und 3 Schuss oben wollen erst einmal platziert sein.

Slackline

Eine Balancierstrecke mit Unterstützung des Partners ist auf dem losen Band zurückzulegen. Gleichgewicht und Körperspannung sind hier entscheidende Faktoren.

weitere Aktivitäten

Bis zum Veranstaltungstag sind weitere Mitmachaktionen und Aktivitäten in Planung. Lassen Sie sich überraschen.

Wertung

Bis 12:00 Uhr sollten Sie die Laufkarte mit mindestens 2/3 der möglichen Stempel in die Losbox für das hkk-Familienprogramm am Infostand der hkk abgegeben haben. Nach der Siegerehrung der Hauptläufe werden dann attraktive Sonderpreise unter allen Teilnehmern verlost.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Glück bei der Tombola.

Unser Wunsch

Wir möchten am Veranstaltungstag des Volkslaufes gerade für Familien ein zusätzliches Angebot machen, um Spaß bei der Teilnahme zu haben und die Kinder nicht zu kurz kommen zu lassen. Und wenn dann ein „Familien-Erfolg“ mit der Teilnahme auch noch mit einem Sonderpreis in der Tombola gekrönt wird, ist für „Groß“ und „Klein“ ein Super-Sonntag gesichert.

Tel. Voranmeldung unter (0421) 333 00-533
oder per E-Mail an: info@restaurant-derby.de

WE FORK HEART KNIFE TWINGLE

Das Drei-Gang-Menü für zwei Personen inkl. einem Glas Wein (0,2 l)

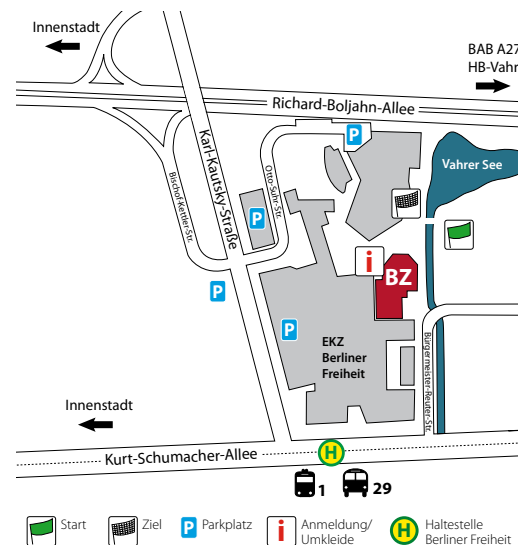
JEDEN MONAT NEU –
€ 36,50 für zwei

DERBY
RESTAURANT CAFÉ BAR

im ATLANTIC Hotel Galopprennbahn
Ludwig-Roselius-Allee 2, 28329 Bremen
www.atlantic-hotels.de

Parken & Öffentliche Verkehrsmittel

Parken im Parkhaus ist bis 2 Stunden kostenfrei. Die 3. Stunde kostet 0,60 €, ab 4. Stunde je 1,20 €/Std. Weitere kostenfreie Parkplätze sind auf den Parkplätzen gegenüber vom Parkhaus.



Impressum

Werbebrochure zum
8. Vahrer-Seen-Lauf, 3. Juni 2012.

Herausgeber:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen
Fon: 0421/43673-45 Fax: 0421/43673-59
E-Mail: info@bzbvahr.de
Web: www.bzbvahr.de

Redaktion:

Wilfried Krebs, Lauftreff Bremen-Vahr
E-Mail: info@vahrer-seen-lauf.de
Web: www.vahrer-seen-lauf.de

Layout & Gestaltung:

designfluss - konzept & design, Jana Möllers
Fon: 0421 - 847 333 50
E-Mail: info@designfluss.de
Web: www.designfluss.de

Veranstalter:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.,
Lauftreff Bremen-Vahr, SC Vahr e.V.
Berliner Freiheit 10
28327 Bremen

Auflage:

12.500 Exemplare

» Allen Teilnehmern viel Erfolg beim 8. Vahrer Seen-Lauf

wünscht das **DATAc Büro Lutz Rudolph**, selbständiger Buchhalter

KONTIEREN · ERFASSEN · AUSWERTEN · LFD. LOHNABRECHNUNGEN, PÜNKTLICH, SCHNELL UND PREISWERT

Wer ein Gewerbe betreibt und noch mehr Zeit zum Trainieren haben möchte, bringt seine laufende Buchhaltung einfach zu mir. Je nach Vereinbarung berechne ich meine Leistungen nach Festpreis, Stundensatz oder Buchungsaufwand.

Floraweg 26 A · 28359 Bremen
Telefon (04 21) 2 23 27 28 · Fax (04 21) 2 23 27 24
E-mail: rudolph@datac.de · www.rudolph.datac.de

Der selbständige Buchhalter arbeitet im Rahmen des § 6 Ziff. 3 und 4 Steuerberatungsgesetz



DATAc



GEWOBA

**ist immer da,
wo das
Leben spielt.**

Familiengerechte Wohnungen 

Kinderfreundliches Umfeld 

Zahlreiche Spielplätze und Grünanlagen 