

## Anmeldung

Persönliche Anmeldungen sind bis zum 27. Mai 2019, 23:59 Uhr, unter [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de) möglich und werden durch eine E-Mail bestätigt. Die Namen aller angemeldeten Läufer werden nach Zahlungseingang in der wöchentlich aktualisierten, vorläufigen Meldeliste auf der Website des Vahrer-Seen-Laufs eingetragen. Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer damit einverstanden, dass seine in der Anmeldung gemachten Daten, die von ihm gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern und sonstigen fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch seinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen.

## Auszeichnungen

Die Teilnehmer der Schüler- und Bambiniläufe erhalten eine Urkunde, ein T-Shirt (solange der Vorrat reicht) und ein kleines „Dankeschön“. Die ersten drei Plätze im Gesamtklassement beim Hauptlauf werden mit einer Urkunde und einem zusätzlichen Preis ausgezeichnet. Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es die große Startnummerentombola mit vielen Überraschungspreisen, die schon so etwas wie Kultstatus erreicht hat. In den Lostopf kommen alle abgegebenen Startnummern der Teilnehmer im Hauptlauf und im Walking/Wandern, um die Preise zu verteilen. Wichtig ist: Nur wer noch anwesend ist gewinnt – lassen Sie sich überraschen!

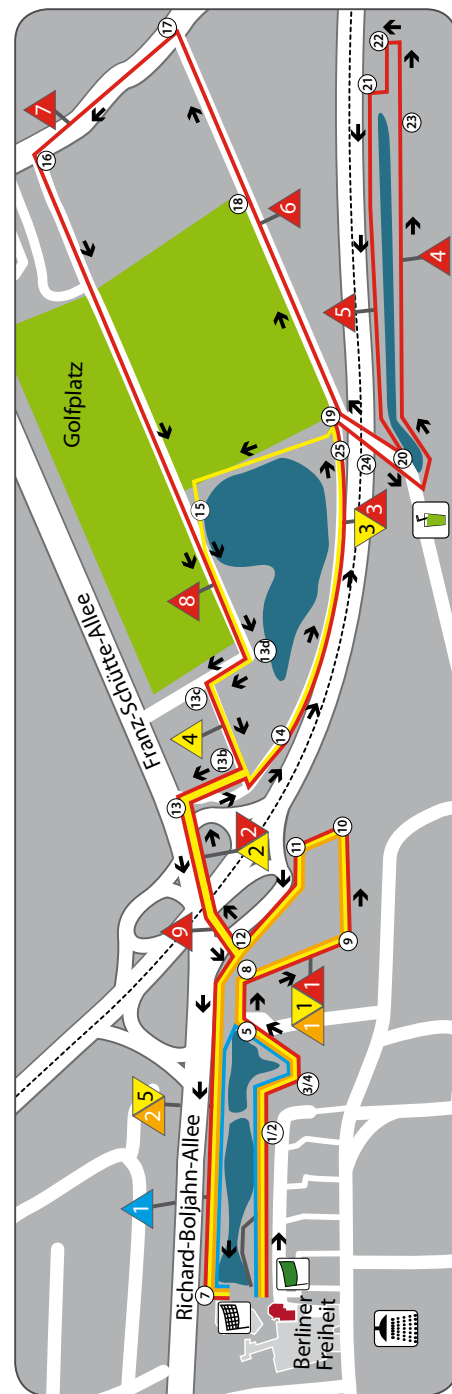
## Benefizlauf

Im Jahr 2018 gingen 2.500,- € an die Elterninitiative Spielplatz Philipp-Scheidemann-Straße. Auch im Jahr 2019 wird die Gewoba AG unsere gelaufenen Kilometer wieder prämiieren. Das Geld wird einer gemeinnützigen Einrichtung/Projekt im Stadtteil zur Verfügung gestellt.

## Funktionsshirts

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Funktionsshirts unterteilt nach Damen / Herren / Jugend an (ab Größe 152). Für die Größen 128 und 140 wird es weiterhin Baumwoll-Shirts geben. Bei den Schülerläufen und dem Bambinilauf ist das Shirt bereits in der Startgebühr enthalten. Für die Hauptläufe gilt ein Preis von 12,- € incl. Shirt (solange der Vorrat reicht) und 8,- € ohne Shirt.

Laufstrecken



Legende:

- km - Angaben 1,3 km
- km - Angaben 5,5 km
- km - Angaben 2,5 km
- km - Angaben 10 km

- Start
- Ziel

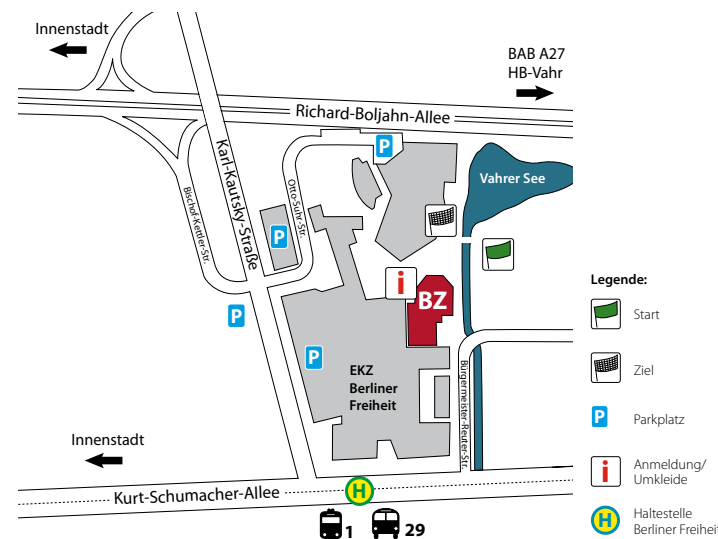
- Streckenposten
- Parkplatz



Versorgungsstand BZ-Vahr Wasser, Haltestelle Linie 1  
Erkelenzer Str. bei 3,2 km + 5,5 km  
Duschen in der Schule KSA

## 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.



Legende:

- Start
- Ziel
- Parkplatz
- Anmeldung/Umkleide
- Haltestelle Berliner Freiheit

## Impressum

Werbebrochure zum 15. Vahrer-Seen-Lauf, 2. Juni 2019

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

Michaela Kuhn  
Lauftreff Bremen-Vahr  
Insa Lohmann  
Fon: 0162 - 92 38 491  
E-Mail: [post@insalohmann.de](mailto:post@insalohmann.de)

### Layout & Gestaltung:

designfluss - konzept & design  
Fon: 0421 - 514 25 035  
E-Mail: [info@designfluss.de](mailto:info@designfluss.de)  
Web: [www.designfluss.de](http://www.designfluss.de)

### Veranstalter:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.,  
Lauftreff Bremen-Vahr, SC Vahr e.V.  
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen  
E-Mail: [info@vahrer-seen-lauf.de](mailto:info@vahrer-seen-lauf.de)  
Web: [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

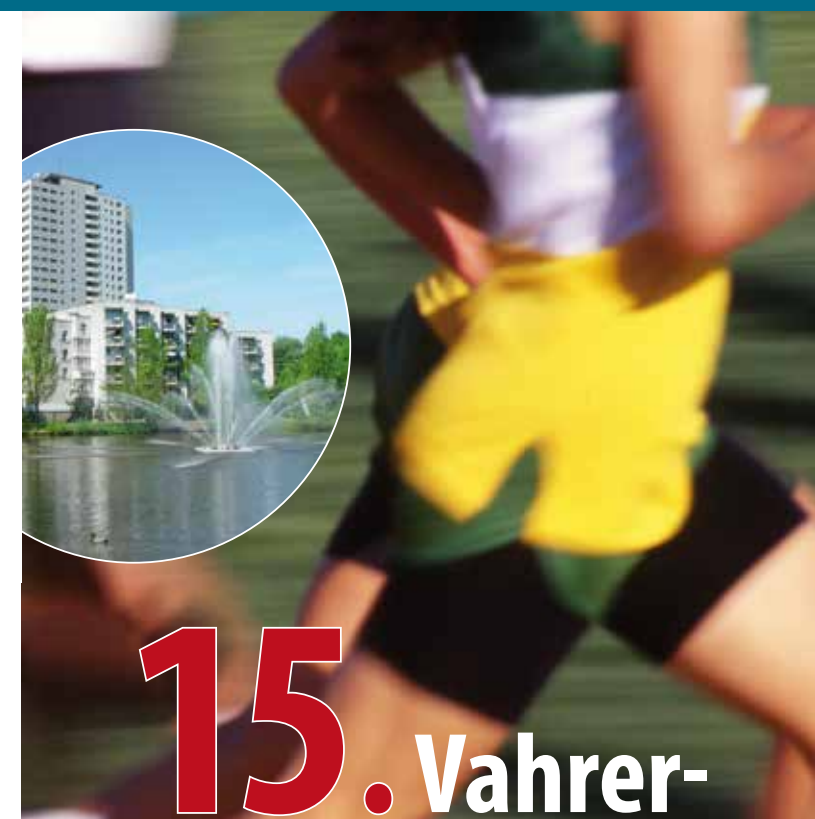
### Auflage:

5.000 Exemplare

Präsentiert von:



Unterstützt von:



# 15. Vahrer-Seen-Lauf

So. 2. Juni 2019  
ab 9:00 Uhr



[www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

# 15. Vahrer-Seen-Lauf

## Liebe Läuferinnen und Läufer,

herzlich willkommen zum 15. Vahrer-Seen-Lauf. Wir feiern in diesem Jahr ein kleines Jubiläum und hoffen wieder auf Eure zahlreiche Teilnahme. Änderungen bei der Streckenführung der Läufe gibt es nicht und auch die Startzeiten bleiben unverändert. Sollte sich bei den Teilnehmerzahlen der Bambinis eine ähnlich hohe Zahl wie im Vorjahr zeigen, behalten wir uns hier jedoch vor, den Lauf zu teilen. Die Starts werden dann im Abstand von ca. 5 Minuten stattfinden. Wir würden dieses im Vorfeld auf unserer Internetseite und am Veranstaltungstag durch Aushänge sowie Ansagen bekannt geben.

Aufgrund der insgesamt gestiegenen Kosten mussten wir leider eine Erhöhung bei den Startgebühren vornehmen: Die Kinder- und Jugendläufe kosten in diesem Jahr 0,50 € mehr und die Hauptläufe haben wir um 1,- € erhöht.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und sehen uns am 2. Juni 2019 in der Bremer Vahr – zur 15. Auflage des Vahrer-Seen-Laufs!

## LAUFTREFF Bremer-Vahr

Der Lauftreff Bremen-Vahr ist seit mehr als 40 Jahren eine Institution im Stadtteil. Seit 1978 treffen sich zwei Mal wöchentlich Lauf- und seit 2005 auch Walkingbegeisterte - aus der Vahr und den angrenzenden Stadtteilen, um gemeinsam „eine Runde zu drehen“. Und das ganz ohne Vereinsmeierei: Der Lauftreff Bremen-Vahr ist ein lockerer Zusammenschluss – ohne jegliche Verpflichtungen und ohne Kosten. Gelaufen und gewalkt wird immer am Dienstag (Walking: 18.00 Uhr / Laufen 18.30 Uhr) und am Freitag um 17.30 Uhr (für beiden Gruppen). Treffpunkt ist die Studentenbrücke an der Berliner Freiheit / Bürgerzentrum.

Weitere Informationen unter: [www.facebook.com/ltvahr](http://www.facebook.com/ltvahr) und [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

Veranstalter:



## Wettbewerbe und Zeitplan

Walking/Wandern	alle Jahrgänge	5.500 m	09:00 Uhr	12,- €*
Schülerinnen I	JG 2008 - 2011	1.300 m	09:20 Uhr	4,50 €
Schüler I	JG 2008 - 2011	1.300 m	09:40 Uhr	4,50 €
Schüler/Innen II	JG 2004 - 2007	2.500 m	09:55 Uhr	4,50 €
Bambinilauf	JG 2012 & jünger	400 m	10:15 Uhr	2,50 €
Hauptlauf	alle Jahrgänge	10.000 m	10:30 Uhr	12,- €*
Hauptlauf	alle Jahrgänge	5.500 m	10:45 Uhr	12,- €*

Die **Nachmeldegebühr** beträgt für alle Läufe 5,- € (Ausnahme Bambinilauf: 2,- €).  
\* (ohne Funktionsshirt 8,- €)

## Streckenführung

**Hinweis:** Alle Streckenlängen sind ungefähre Angaben. Die Zeiten können nicht als Leistungen für die Bestenliste anerkannt werden.

**Startplatz:** Alle Starts finden auf dem Hauptweg am Vahrer See statt.

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

**Schüler/Schülerinnen I:** Gelaufen wird um beide Seen.

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

**Hauptlauf & Walking/Wandern:** Gelaufen wird entlang der Vahr- er Seen, unter der Autobahn zum Achterdieksee, weiter um den Blockdieksee, Heinrich-Baden-Weg, Rockwinkeler Landstraße, Iksendamm, wieder zum Achterdieksee und zurück zur Studenten- brücke am Vahrer See.

**Achtung:** Einige Wege weisen Unebenheiten auf. Alle Wege sind gekennzeichnet.

## Haftung

Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt, der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung. Mit Empfang der Startunterlagen erklärt jede/r Teilnehmer/in verbindlich, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Den Haf- tungsausschluss erkennt jede/r Teilnehmer/in mit seiner/ihrer An- meldung an.



## Sportlerversorgung

Frische Früchte und ausreichend Getränke sind wichtig für ein erfolgreiches Rennen. Wir danken dem REWE CENTER für die Obst-Versorgung und VILSA für Wasser & Co.

## Startgelder

Die Startgelder betragen für den Bambinilauf 2,50€, für die Schülerläufe jeweils 4,50 €, für die Hauptläufe (Laufen / Walking & Wandern) 12,- € (ohne T-Shirt jeweils 8,- €). Sie sind mit der Voranmeldung unter dem Stichwort „Vahrer-Seen-Lauf“ bis zum 27. Mai 2019 auf das Konto DE32 2905 0101 0081 1497 59 vom Bürgerzentrum Neue Vahr e.v. bei der Sparkasse in Bremen ein- zuzahlen. Eingezahlte Startgelder können nicht zurückerstattet werden. Nachmeldungen (nach dem 27. Mai 2019) sind am Ver- anstaltungstag bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich – dann wird allerdings eine zusätzliche Gebühr von 5,- € (Bambinilauf 2,- €) fällig. Gleiches gilt für Vormelder, die ihre Startgebühr erst am Veranstaltungstag in bar bezahlen. Bei Einzahlungen nach dem 27. Mai 2019 bitte unbedingt die Einzahlungsnachweise zur Abholung der Startunterlagen mit- bringen.

## Umkleide, Aufbewahrung & Duschen

Umkleidemöglichkeiten gibt es im Bürgerzentrum Neue Vahr. Gegen eine Gebühr von 0,50 € können Gepäck und/oder Wertsachen dort deponiert werden. Duschen befinden sich in der Schule KSA.

## Urkunden / Ergebnislisten

Damit jeder seine Urkunde sofort in den Händen halten kann, werden diese nach Wettkampfung ausge- druckt. Die Urkunden und Ergebnislisten können auch im Internet unter [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de) heruntergeladen werden.

## Zeitnahme

Die Zeitnahme wird durch die Firma Fitnessconcepte Bremen mittels easychip vorgenommen. Der Chip ist in der Schleife am Sportschuh zu befestigen. Eine Rückgabe ist nicht notwendig.



## Familienprogramm – betreut durch das Bürgerzentrum Neue Vahr

### Familie in Bewegungsparcour

Mit diesem zusätzlichen Familienprogramm wollen wir die Angehörigen der Läufer mit in das Geschehen einbeziehen. Hier kann man sogar noch etwas gewinnen! Die generationsübergreifenden Aktivitäten verkürzen zudem die Wartezeit, bis die Teilnehmer den Zieleinlauf überqueren.

Die Anmeldung erfolgt direkt am Veranstaltungstag durch den Bezug einer Laufkarte. Die verschiedenen Aktionen werden vom pädagogischen Bereich des Bürgerzentrums Neue Vahr durchge- führt. Dabei sind neben Geschick auch Ausdauer und Teamwork gefragt, um nach jeder Station einen Stempel zu erhalten. Das Mit- machen lohnt sich: jede Karte, auf der mindestens 2/3 aller mög- lichen Felder abgestempelt werden, nimmt an einer Sonderverlo- sung teil, wenn sie bis 12:00 Uhr am Infostand abgegeben wird. Nach der Siegerehrung der Hauptläufe werden die Gewinner der tollen Preise aus dem Lostopf gezogen.

**Wir wünschen allen Familien ganz viel Spaß mit dem Familien- programm!**