

Krefelder für Krefeld

# Königshofer

Es muss nicht immer Wasser sein...



Anne Poleska, Olympia-Medaillengewinnerin im Schwimmen  
Königshofer Biere - halt typisch Krefeld.

Krefelder für Krefeld  
www.brauerei-koenigshofer.de

Brauerei Königshofer

SC Bayer 05 Uerdingen Fitness- und Gesundheitscenter



Hier laufen Sie bei jedem Wetter!

timeout

HOP ON Sport, der mir passt

KISA

timeout Fitness- und Gesundheitscenter  
im Sportpark des SC Bayer 05 Uerdingen e.V.  
Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld, Tel. 02151 / 444 6 333, www.scbayer05.de

## „Gemeinsam durchs Ziel“

Unter diesem Motto laden wir alle Sportbegeisterten in den Krefelder Stadtwald ein. Teilnahme am Pfingstlauf bedeutet nach unserer Philosophie: Es geht nicht um Wettkampf und Ergebnisse, sondern darum, die Freude am Laufen, Walken und Handbiken gemeinsam zu aktivieren. Der Erlös fließt in die Aktion „Behindertengerechte Spielplätze“. Viele schöne Eindrücke und ein spannendes Lauferlebnis wünschen

Holger Falk, Klaus Freiberger und Frank Klein

### Wissenswertes:

- Moderation, Interviews und Top-Musik
- Umkleiden und Duschen vor Ort
- Wasserverpflegung auf der Strecke
- Massage im Zielbereich
- Kostenfreier Ausschank von Königshofer Alkoholfrei
- Kaffee, Kuchen, Getränke und Grillspezialitäten

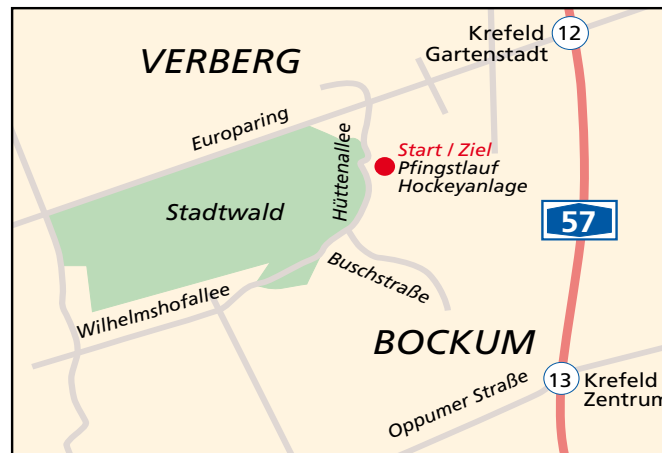


## reha team West

Wir bringen Hilfen

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)

Das reha team West präsentiert die Aktion „Laufen bewegt“ ([www.laufen-bewegt.de](http://www.laufen-bewegt.de)) und betreut die Strecke für die Handbiker und Rollstuhlfahrer mittels Reparaturdienst.



MACH' MIT BEIM JUBILÄUMSLAUF!

# 20. KREFELDER PFINGSTLAUF

PFINGSTMONTAG 25. MAI · 10 UHR

Stadtwald Krefeld · Hockey-Anlage · Hüttenallee 256



Unser Lauf-Happening ist ideal für Läufer, Jogger, (Nordic-) Walker, Handbiker, Rollstuhlfahrer, Familien, Clubs, Schulklassen, Firmen und alle, die gemeinsam Laufspaß erleben wollen.

Schirmherrschaft:  
Karin Meincke, Bürgermeisterin  
Dieter Hofmann, Vors. Stadtsportbund

„Gemeinsam durch's Ziel“,  
gemeinsam laufen,  
gemeinsam leben.

**Info & Anmeldung:**  
[www.krefelder-pfingstlauf.de](http://www.krefelder-pfingstlauf.de)  
Telefon 0 21 51 - 59 82 03 · [happy-runner@web.de](mailto:happy-runner@web.de)

Das Startgeld (5,-/7,- €) wird für behindertengerechte Spielgeräte verwendet.

Anmeldungen sind noch kurz vor dem Start möglich!

**Laufstrecken über 2 - 5 - 10 - 15 und 21,1 km ohne Zeitnahme.**

## Herzlich willkommen!

Bei uns gilt: Jeder in seinem Tempo. Wer möchte, schließt sich den von den Laufpaten angeführten Startgruppen laut u. a. Zeitplan an. Die bezeichneten Distanzen und das angegebene Durchschnittstempo, in dem die Laufpaten unterwegs sind, bilden das Angebot, gemeinsam auf den ebenen Wegen und der schönen Kulisse des Krefelder Stadtwaldes aktiv zu sein.

- Die markierte 5 km-Runde bietet Gelegenheit zu einem entspannten Training ohne Zeitmessung über die Distanzen 5, 10, 15 und 21,1 km.
- Die Halbmarathonis hängen eine zusätzliche 1,1 km-Schleife an. Will heißen: Ihr lauft in die fünfte Runde und biegt dann nach einigen hundert Metern nach links in diese gekennzeichnete Schleife ab, die Ihr (logisch) bereits vorher vier Mal passiert habt.
- Die 2 km-Strecke ist ideal für Einsteiger und Familien.

Laufpaten sind erfahrene Läufer, Walker, Triathleten und der RSC Krefeld. (Nordic-) Walker und Handbiker bilden eigene Startgruppen. Auch (Sport-) Prominenz wird traditionell gemeinsam mit Euch auf die Strecke gehen.



- Anmeldungen sind bis kurz vor dem Start möglich.
- Eine Vergabe von Startnummern erfolgt nicht.
- Gruppen bitten wir bis 22. Mai mit Namen und Distanzen um Voranmeldung.
- Urkunden vor Ort für Starter über 2 und 5 km. Alle anderen Pfingstläufer/innen können sich ihre Urkunde Zuhause über unsere Homepage ausdrucken.
- Die Streckenprofile findet Ihr auf unserer Homepage.

### Startzeiten Laufgruppen

10.05 Uhr	Handbiker und Rollstuhlfahrer 2 - 21,1 km
10.10 Uhr	10, 15 und 21,1 Kilometer, das Tempo der Laufpaten liegt bei 5:00, 5:30 und 6:00 Min/km.
10.15 Uhr	(Nordic-) Walker 5 und 10 km
10.20 Uhr	2 km im eigenen Wohlfühltempo.
10.25 Uhr	5 km im eigenen Wohlfühltempo.



*„Gemeinsam durch's Ziel“,  
gemeinsam laufen,  
gemeinsam leben.“*

**„Ich bin beim Krefelder  
Pfingstlauf dabei!“**

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Ich melde für folgende Strecke:

2 km  5 km  10 km  15 km  21,1 km

Urkunde  ja  nein

Diesen Coupon abschneiden und samt Startgeld in einen Fensterumschlag stecken.

