



zum 21. Lübecker Frauenlauf

„ Wir bringen Sie auf die 5 und 10 km Laufstrecke “

Am **07. März 2019, 18:00 Uhr**, startet der Lübecker Marathon e.V. als neuer Veranstalter des Lübecker Frauenlaufes unter der Leitung des

Dipl. Ing. Arne Semken (Lauftrainer des LMV e.V.)

in Zusammenarbeit mit den Lauftrainerinnen

- 1. Anna Quellhorst** (Sporttherapeutin)
- 2. Kathrin-Sophie Hamann** (Trainerin des LMV e.V.)

und weiteren Laufbegleiterinnen einen 9-wöchigen Lauf-Kurs für Frauen (Laufanfängerinnen und Fortgeschrittene) auf dem Buniamshof.

Mit unserem Kurs-Angebot wollen wir unter professioneller Anleitung die Freizeitsportlerinnen an die 5 und 10 km-Laufstrecke heranführen.

Hierzu treffen sich die Kursteilnehmerinnen jeweils donnerstags auf dem Buniamshof, wo Umkleide- und Duschmöglichkeiten gegeben sind. Um 18:00 Uhr ist Kursbeginn. Die Gebühr beträgt **pro Teilnehmerin 50,- €**.

In dieser Kursgebühr ist die **Startgebühr für den 21. Lübecker Frauenlauf** (ohne Shirt), der am **03. Mai 2019** startet, enthalten.

Wichtiger Hinweis

Für Sportlerinnen, die jenseits der Trave wohnen, bietet der Lübecker Marathon e.V. jeweils donnerstags einen Lauf-Kurs unter gleichen Bedingungen im Ortsteil Siems an. Treffpunkt ist die Schule Rangenberg in Lübeck-Siems. Beginn ist auch hier der **07. März 2019, 18:00 Uhr**.

Laufkursleiter ist Bernd Urban.

Die Anmeldung startet ab dem **01.02.2019** unter der Mailanschrift: k.ziele@hl-marathon-verein.de . Es wird darauf hingewiesen, dass für beide Kurse die Anzahl der Teilnehmer limitiert ist.

