

TOLLES STARTERPAKET

- neues Funktionsshirt
- Frauenlauf-Medaille
- Give-Aways unserer Partner
- personalisierte Startnummer mit Sicherheitsnadeln
- Couponheft mit Gutscheinen und Rabattaktionen
- Finisher-Urkunde (Print-@-Home)
- Zugang zur Social Wall mit allen Bildern und Beiträgen (Website)
- Teilnahme an der Yoga-Session am Veranstaltungstag
- umfangreiche Zielverpflegung



Weitere Partner

Städtepartner



Kooperationspartner



Vereinspartner



Running Community Partner



Charitypartner



KONTAKT, AUSRICHTER, INFORMATIONEN

Weitere Infos, Flyer sowie Plakate zum Aushang sind erhältlich beim Veranstalter:

n plus sport GmbH | Tel.: 0681 968538-24
E-Mail: frauenlauf-mannheim@nplussport.de
www.frauenlauf-mannheim.de

NEUIGKEITEN AUF: WWW.FRAUENLAUF-MANNHEIM.DE



#FRAUENLAUFMANNHEIM

 engelhorn
SPORTS

10.

FRAUEN LAUF

MANNHEIM



2023

WWW.FRAUENLAUF-MANNHEIM.DE

FR. 8. SEPTEMBER

 engelhorn
SPORTS

 VeniceBeach
fitness and workout



WOCHENBLATT





GEMEINSAM LAUFEN UND FEIERN: DER BESONDERE MÄDELSABEND

In Mannheim läuft's!

Am **Freitag, 8. September 2023** fällt um 18 Uhr der Startschuss zum **10. engelhorn sports Frauenlauf Mannheim** am Hans-Reschke-Ufer.

Zusammen mit der besten Freundin, den Kolleginnen, der Mama oder gleich der ganzen Mädels-Clique – ab in die Laufschuhe, die Startnummer anpinnen und geballte Frauenpower auf der Laufstrecke und während der After-Run-Party genießen!

Sport, Spaß und Party – das sind die Erfolgsfaktoren beim Frauenlauf Mannheim. Dieses besondere Team-Erlebnis motiviert jedes Jahr aufs Neue tausende Frauen, gemeinsam die 5 km-Laufstrecke durch „Monnem“ in Angriff zu nehmen. Ob gelaufen oder gewalkt, im Ziel wartet als Belohnung nicht nur die Finisher-Medaille, sondern auch die große **After-Run-Party** mit Live-Musik, Siegerehrung und leckeren Erfrischungen.



Party, Siegerehrung & Rahmenprogramm

- Don't drink and run – gefeiert wird nach dem Lauf
- gemeinsame Yoga-Session um 16 Uhr (bitte eigene Yoga-Matte mitbringen)
- DJane Katja und Live-Musik der Band The Helmutz
- Moderation: Hartwig Thöne (Sport1)
- große Siegerehrung um 20 Uhr auf der Bühne

SO LÄUFT'S BEIM FRAUENLAUF: DIE KEY FACTS

Anmeldung & Startunterlagen

- Anmeldung unter www.frauenlauf-mannheim.de/anmeldung
- **Anmeldegebühr:** Early Bird bis 22. Mai: 22 €
23. Mai bis 21. August: 25 €
- **Anmeldeschluss:** Montag, 21. August, 23:59 Uhr
- Abholung der Startunterlagen am **Montag, 4. September** von 13 bis 19 Uhr bei engelhorn sports (N5, 68161 Mannheim) oder am Veranstaltungstag von 14 bis 18 Uhr beim TSV Mannheim (Hans-Reschke-Ufer 4, 68165 Mannheim)
- Nachmeldungen möglich (28 €)

Start & Laufstrecke

- attraktive und flache 5 km Strecke am Neckar entlang
- **Start und Ziel am Hans-Reschke-Ufer (Höhe Fernmeldeturm)**
- Der Start erfolgt in 2 Startblöcken:
18:00 Uhr | Startblock 1: Läuferinnen
18:05 Uhr | Startblock 2: Walkerinnen

Wertungen & Klassen

- Schnellste Läuferinnen (bis 39 Jahre und ab 40 Jahren)
- Schnellstes 2er-Team
- Schnellste Familie (bspw. Großmutter, Mutter, Tochter, Schwester, Enkelin, Cousine)
- Schnellste Einzelstarterin beim Virtual Run
- Größte Gruppe
- Kreativpreis

Virtual Run: Von überall mitlaufen!

- ortsunabhängige Teilnahme am virtuellen Frauenlauf
- 5 km-Laufstrecke
- GPS-Tracking und motivierende Audio-Moderation per viRACE

Laufend Gutes tun: Jede Läuferin zählt!

- Pro Läuferin spendet die n plus sport GmbH einen Euro an lokale Organisationen und Vereine sowie an den offiziellen Charity-Partner Plan International Deutschland e.V.
- Bei der Online-Anmeldung kannst du zusätzlich einen beliebigen Betrag spenden und damit eine besondere Startnummer erhalten – werde Charity-Läuferin!