

TOLLES STARTERPAKET

Neuigkeiten auf: www.frauenlauf-mannheim.de

- neues Funktionsshirt
- Frauenlauf-Medaille
- Give-Aways unserer Partner
- personalisierte Startnummer mit Sicherheitsnadeln
- digitales Couponheft mit Gutscheinen und Rabattaktionen
- Finisher-Urkunde (Print-@-Home)
- Teilnahme an der Yoga-Session am Veranstaltungstag
- umfangreiche Zielverpflegung



Weitere Partner

Städtepartner



Kooperationspartner



Vereinspartner



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

11.

FRAUEN LAUF

MANNHEIM



2024

WWW.FRAUENLAUF-MANNHEIM.DE

SA. 7. SEPTEMBER

 engelhorn
SPORTS



odlo



ZWEIBRÜCKEN
FASHION OUTLET

WOCHENBLATT



GEMEINSAM LAUFEN UND FEIERN: DER BESONDERE MÄDELSABEND

In Mannheim läuft's!

Am **Samstag, 7. September 2024** fällt um **17 Uhr** der Startschuss zum 11. 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 5,5 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 (bitte eigene Yoga-Matte mitbringen)
- DJane und Live-Musik der Band Project xXx
- Moderation: Ben Salzner
- große Siegerehrung um 19 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 19. Mai: 24 €
20. Mai bis 19. August: 27 €
- Anmeldeschluss: Montag, 19. August, 23:59 Uhr
- Abholung der Startunterlagen am **Dienstag, 3. September** von 13 bis 19 Uhr bei engelhorn sports (N5, 68161 Mannheim) oder **am Veranstaltungstag von 13 bis 16 Uhr** beim TSV Mannheim (Hans-Reschke-Ufer 4, 68165 Mannheim)
- Nachmeldungen möglich (30 €)

Start & Laufstrecke

- attraktive und flache 5,5 km Strecke am Neckar entlang
- **Start und Ziel am Hans-Reschke-Ufer**
- Der Start erfolgt in 2 Startblöcken:
17:00 Uhr | Startblock 1: Läuferinnen
17:05 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
- 6 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!