



Samstag, 13.09.25

Gelaufen wird eine 7 km lange Strecke, die ein bis dreimal gelaufen werden kann. Die 7 km Strecke kann auch gewalkt werden.

Treffpunkt: Restaurant Zeus, Sprudeldyk 12, Krefeld
(nach Möglichkeit bitte mit dem Rad anreisen)

Start 21,1 km: 9.30 Uhr (Halbmarathon, max. 3 Std. Zeit)

Start 14 km: 10.00 Uhr

Start 7 km: 10.30 Uhr (laufen oder walken)

Startspende: 20,00 Euro (freiwillig auch mehr möglich)

Der Erlös ist für das "Offene Ohr". Dort wird bedürftigen Menschen und Familien in Not-situationen geholfen bei der Anlaufstelle an der Annakirche 18 in Krefeld. Spendenbescheinigung möglich bei Überweisung an Pfarrgemeinde Heiligste Dreifaltigkeit IBAN DE03 3206 0362 1044 6880 14



Treffpunkt am Restaurant Zeus, der Biergarten öffnet extra für uns. Toiletten stehen kostenlos zur Verfügung. Keine Umkleidekabinen oder Duschen vorhanden!

Es gibt zudem zwei Verpflegungsstände auf der Strecke mit Getränken und Snacks.

Zeitnahme erfolgt per Hand in Eigenregie, geeignetes Gerät bitte mitbringen (Laufuhr, App oder Stoppuhr).

Anerkennung: Es gibt für alle eine Urkunde über die jeweilige Strecke im Ziel und eine Medaille vor Ort. Nachweis über die gelaufene Strecke erforderlich (z.B. Screenshot von Garmin Connect, Strava, Foto der Laufuhr, etc.).

Anmeldung bis 3.9.25 bei Matthias Totten bitte per Mail unter Angabe von Vor- und Nachnamen, Jahrgang, und geplante Distanz (7, 14 oder 21,1 km Laufen oder Walken)

Mail: kapuzinerlauf-krefeld@outlook.com

auch unter: 0179 78 75 178 zu kontaktieren

Weitere Infos auf der Homepage (s. QR-Code) oder **www.katholisch-krefeld-nordwest.de**



Alle Teilnehmenden erhalten ca. 10 Tage vor dem Start genaue Informationen per Mail zugesandt.

Der Organisator übernimmt keine Haftung für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden. Der Teilnehmer erklärt, dass er einen für die Absolvierung des Laufs ausreichenden Trainings- und Gesundheitszustand besitzt. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Jede und jeder läuft für sich selbst.