



Bad Segeberg bewegt
kreativ · aktiv · karitativ



Kreativ, aktiv, karitativ

Unter dem Motto „Beweg was – beweg Dich mit!“ haben Unternehmen, Vereine, Segebergerinnen und Segeberger seit 2010 gemeinsam schon Vieles auf die Beine gestellt. Alle Startgelder des AOK Volks- und Spendenlaufes werden auch 2019 an drei bewegende Projekte gespendet.

Der Bad Segeberger Volkslauf / Spendenlauf

mit Unterstützung des SC Rönau 74 ist seit 2011 fester Bestandteil von „Bad Segeberg bewegt“.

Kommen Sie – schauen Sie zu und/oder nehmen Sie teil: So tun Sie schon Gutes! Sie haben eine Idee, wie Sie sich einbringen können? Bewegen Sie mit: www.BadSegeberg-bewegt.de

**Beweg was –
beweg Dich mit!**

Jeder Schritt hilft: **Startgeld = Spende**

Die Startgelder werden dem Verein für Jugend- und Kulturarbeit im Kreis Segeberg e. V., dem Verein Paulinchen - Initiative für brandverletzte Kinder e.V. und der Jugend der Leichtathletiksparte des SC Rönau 74 gespendet.

VJKA

Paulinchen e.V.
Initiative für brandverletzte Kinder

SC RÖNNAU 74 e.V.

Partner und Sponsoren



Bad Segeberg bewegt
kreativ · aktiv · karitativ

AOK Volkslauf Spendenlauf 2019

So. 1.9.

**Beweg was –
beweg Dich mit!**

Alle Startgelder werden gespendet
Mehr Infos auf den Innenseiten

**Hauptlauf
Rund um den
Segeberger See**

**Schnupper- und Hauptlauf
Walking und
Nordic Walking**



**Teamwertung
als Verein, Firma, Schule**
unterstützt von MEBO Sicherheit



FitForFire



DLV genehmigt
Laufen, Walken und Wandern



FitForFire

Jetzt anmelden!

Aktuelle Infos, Laufstrecken und Anmeldung
www.BadSegeberg-bewegt.de



BadSegeberg-bewegt.de

Beweger



Bad Segeberg bewegt
kreativ · aktiv · nachhaltig



Schirmherr: Dieter Schönfeld
Bürgermeister der Stadt Bad Segeberg

Sehr geehrte Gäste der Stadt, liebe Bad Segebergerinnen und Bad Segeberger!

Einmal im Jahr bestimmt der Volks- und Spendenlauf „Bad Segeberg bewegt“ das sportliche Geschehen in Bad Segeberg. Sie sind herzlich eingeladen, aktiv oder als Zuschauer an diesem sportlichen Event teilzunehmen, das in diesem Jahr erneut am letzten Tag des Stadtfestes auf dem Programm steht. Als Schirmherr freue ich mich über die Initiative der Segeberger Zeitung, die diese Spendenaktion zusammen mit dem SC Rönau 74 e.V. auch in diesem Jahr wieder ausrichtet. Ob Sie selbst mitlaufen oder zuschauen – es erwartet Sie erneut ein ganz besonderes Sportevent. Welche Motive Läuferinnen und Läufern auch bewegen, ob Sie sich mit anderen messen oder persönliche Bestmarken aufstellen wollen, ob sie einfach dabei sein oder mit Familie, Freunden oder Kolleginnen und Kollegen im Rahmen der Firmenwertung oder als Angehöriger der Freiwilligen Feuerwehren des Kreises im Rahmen des „Fit-For-Fire-Run“ etwas Sportliches unternehmen möchten – sie alle finden hier eine passende Strecke und die gewünschte Herausforderung. Dabei freut es mich sehr, dass es für die Kleinsten und auch für Schüler im Rahmen des Schulwettbewerbs eine Laufstrecke gibt. Erstmals können sie dabei durch das Angebot einer Schulcupwertung des Landesverbandes bei einer hohen Teilnehmerzahl sogar einen Geldpreis gewinnen. Die hohen Teilnehmer- und Zuschauerzahlen der vergangenen Jahre zeigen, dass der Segeberger Volks- und Spendenlauf bei vielen Lauffans hoch im Kurs steht. Mein Dank gilt den Veranstaltern, allen Helfern und Sponsoren, die ein derartiges Event durch ihr Engagement ermöglichen.

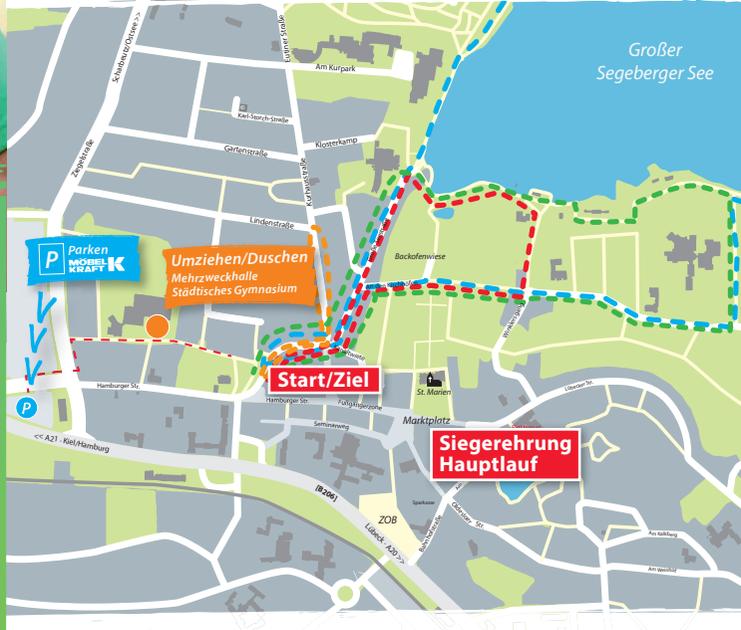
Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern, dass sie ihre eigenen, ganz persönlichen Ziele erreichen.

Ihr
Dieter Schönfeld

Dieter Schönfeld

AOK Volkslauf Spendenlauf

So. 1. September 2019



Läufe und Startzeiten

Ausgabe der Startunterlagen ab 8.00 Uhr

Lauf	Strecke	Startzeit	Startgeld
Sparkassen-Kinderlauf <small>Mit SHLV-Schüler-Cup für Schulmannschaften (Startgeld 25,- EUR)</small>	1,8 km	10.00 Uhr	4,- EUR
Schnupperlauf	3,0 km	10.15 Uhr	6,- EUR
Bambinolauf	750 m	10.17 Uhr	2,- EUR
Hauptlauf	8,5 km	11.00 Uhr	10,- EUR

Anmeldung

bei der Segeberger Zeitung oder unter www.Bad-Segeberg-bewegt.de
Meldeschluss: 26. 8. 2019



Start/Ziel

- Ausgabe der Startunterlagen ab 8.00 Uhr: Parkplatz ehemals Radio Baer
- Siegerehrungen: Parkplatz ehemals Radio Baer (Kinder- und Schnupperlauf) sowie auf der Bühne am Marktplatz (Hauptlauf)



Umziehen und Duschen

- In der Mehrzweckhalle des Städtischen Gymnasiums



Parkmöglichkeiten

- Kostenloser Parkplatz in der Hamburger Straße bei Möbel Kraft – von dort ist es nicht mehr weit zum Landratspark und den Umkleideräumen
- Wenn Sie in Bad Segeberg wohnen – kommen Sie doch einfach zu Fuß

Hauptlauf
Rund um den Segeberger See

Schnupper- und Hauptlauf
mit Walking und Nordic Walking

Firmenlauf
Stark als Team
unterstützt von MEBO Sicherheit

Volks- und Spendenläufe

Vorbei an landschaftlich reizvollen Orten wie dem Kalkberg und dem Großen Segeberger See führen die Strecken am Südufer des Sees am Stadtrand zurück zum Ziel. Je nach Trainingszustand melden Sie sich für eine Distanz von 3,5 oder 8,5 Kilometern an.

Der 8,5 km lange Hauptlauf führt um den Großen Segeberger See. Außerdem gibt es einen 3 km langen Schnupperlauf, der ebenfalls ca. 1 km am Südufer des Großen Segeberger Sees führt, einen 1,8 km langen Kinderlauf mit einer Schulwertung sowie einen 750 m langen Bambinolauf.

Für Walker und Nordic Walker gibt es beim Schnupper- und Hauptlauf eine gesonderte Wertung. Es erfolgt eine professionelle Zeitwertung per Elektro-Chip.

Im Mittelpunkt steht allerdings nicht nur die sportliche Leistung, sondern der Spaß an der gemeinsamen Bewegung und die Freude am Helfen!

**Beweg was –
beweg Dich mit!**

Alle Startgelder werden gespendet
Mehr Infos siehe Rückseite