

# **Volksbank Dörferlauf auf der "5amTag" Familien-Marathon Strecke durch die Gemeinde Welver, immer am 3. Oktober**

## **Die Idee:**

Eine etwas andere Ausdauersportveranstaltung, mit einer Marathonstrecke, Teilstrecken, Walking und Nordic Walkingstrecke, Tourenradstrecke. Bei allen Angeboten gibt es keine Einzelsieger, keine offizielle Zeitnahme. Alle Teilnehmer und Finisher sind am 03. Oktober die Gewinner. Wir betreiben unsere Sportarten unter dem Motto „miteinander statt gegeneinander“. Unser Ziel ist es, mit den Sportlern aus der Gemeinde Welver und den befreundeten Sportlern in Gruppen zu laufen, zu walken, Rad zu fahren und dabei Spaß zu haben.

## **Sportliche Angebote:**

- 9:00 Uhr: Marathonlauf (Gruppenlauf 1, Zielzeit: 6 Stunden)  
Erwachsene (Jahrgang 1993 und älter)
- 10:00 Uhr: Marathonlauf (Gruppenlauf 2, Zielzeit: 5 Stunden, hier können auch z. B. "4 Stunden Läufer" mit starten)  
Erwachsene (Jahrgang 1993 und älter)
- Teilstreckenläufer, Einstieg/Ausstieg in beliebigen Orten der Gemeinde Welver  
Läufer können in sich in allen Ortsteilen anschließen, bis ins Ziel nach Flerke oder Teilstrecken mitlaufen.
- 11:05 Uhr: Walking und Nordic Walking über 21,0975 km (Gemeinsames Walken in der Gruppe, Zeit ungefähr 3,5 Stunden)  
Erwachsene (Jahrgang 1993 und älter)
- 11:00 Uhr: Tourenfahrrad über 42,195 km (Gemeinsames Radfahren in der Gruppe, Zeit ungefähr vier Stunden)  
Erwachsene (Jahrgang 1993 und älter)

## **Behördliche Genehmigungen und Sicherheitsmaßnahmen:**

- Genehmigung der Sportversicherung
- Genehmigung Kreis Soest und Polizeibehörde
- Genehmigung durch Gemeinde Welver, anhängig an die Genehmigung durch den Kreis Soest
- DRK Werl stellt Sanitätsbereitschaft
- TV Flerke sichert Sportgruppen

## **Veranstaltungsort:**

- Start/Ziel: Turnhalle Flerke, Uferstraße 1, 59514 Welver
- Duschen und Umkleiden: Turnhalle Flerke
- Wettkampfbüro: Turnhalle Flerke.

- Anfahrt und Parken: Turnhalle Flerke, Parkmöglichkeiten auf dem Sportplatz neben der Turnhalle.
- Siegerfeier aller Sportler und Ehrung der Helfer rund um den Dörferlauf in der Flerker Turnhalle

### **Verpflegung am Veranstaltungsort und auf der Strecke:**

- Essen und Trinken: In der Turnhalle Flerke finden Sie eine Cafeteria, vor der Turnhalle einen Grillstand.
- Verpflegung auf der Strecke: Es befinden sich feste und mobile Verpflegungsstände auf der Strecke. Alle Teilnehmer müssen auf der Strecke Getränke mitführen!