

# 16. Vahrer Seen-Lauf

So. 7.6.2020  
ab 9:00 Uhr



[www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

# 16. Vahrer Seen-Lauf

## Liebe Läuferinnen und Läufer,

herzlich willkommen zum 16. Vahrer-Seen-Lauf am 7. Juni 2020.

Änderungen bei der Streckenführung der Läufe gibt es in diesem Jahr nicht. Lediglich die Startzeit für den Hauptlauf über 5,5 km haben wir um 5 Minuten nach hinten verlegt. Neue Startzeit ist daher 10:50 Uhr.

Eine weitere Veränderung gibt es bei der Anmeldung und den Zahlungsmöglichkeiten. Nähere Einzelheiten hierzu finden sich unter dem Bereich „Startgelder“.

Darüber hinaus bieten wir erstmalig und sozusagen „zur Probe“ die Möglichkeit an, sich bereits am Tag vor der Veranstaltung, Samstag, 6. Juni 2020, in der Zeit von 12:00–14:00 Uhr, für die Läufe nachzumelden. Ebenso können in dieser Zeit bereits die Startunterlagen durch die Vormelder abgeholt werden.

**Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und sehen uns am 7. Juni 2020 in der Bremer Vahr – zur 16. Auflage des Vahrer-Seen-Laufs!**

## LAUFTREFF Bremen-Vahr

Der Lauftreff Bremen-Vahr ist seit mehr als 40 Jahren eine Institution im Stadtteil. Seit 1978 treffen sich zwei Mal wöchentlich Lauf- und seit 2005 auch Walkingbegeisterte - aus der Vahr und den angrenzenden Stadtteilen, um gemeinsam „eine Runde zu drehen“. Und das ganz ohne Vereinsmeierei: Der Lauftreff Bremen-Vahr ist ein lockerer Zusammenschluss – ohne jegliche Verpflichtungen und ohne

Kosten. Gelaufen und gewalkt wird immer am Dienstag (Walking: 18:00 Uhr/Laufen 18:30 Uhr) und am Freitag um 17:30 Uhr (für beiden Gruppen). Treffpunkt ist die Studentenbrücke an der Berliner Freiheit/Bürgerzentrum.

**Weitere Informationen unter:**  
[www.facebook.com/ltvahr](https://www.facebook.com/ltvahr)  
und [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

Veranstalter:



LAUFTREFF  
Bremen-Vahr







## Sportlerversorgung

Frische Früchte und ausreichend Getränke sind wichtig für ein erfolgreiches Rennen. Wir danken dem REWE CENTER für die Obst-Versorgung und VILSA für Wasser & Co.

## Startgelder

Die Startgelder betragen für den Bambini-lauf 2,50 €, für die Schülerläufe jeweils 4,50 € und für die Hauptläufe (Laufen / Walking & Wandern) 12,- € (ohne T-Shirt jeweils 8,- €). Sie sind zum Abschluss der Anmeldung per PayPal, Sofortüberweisung, Lastschrift oder Kreditkarte zu begleichen. Sammelmelder mit mehr als 10 Teilnehmern haben weiterhin die Möglichkeit, die Startgebühren per Überweisung zu bezahlen (weitere Infos hierzu enthält die Meldebestätigung). Eingezahlte Startgelder können nicht zurückerstattet werden. Nachmeldungen (nach dem 25. Mai 2020) sind am Samstag, 6. Juni 2020 in der Zeit von 12:00–14:00 Uhr direkt im Bürgerzentrum sowie am Veranstaltungstag (je nach Verfügbarkeit) bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start möglich – dann wird allerdings jeweils eine zusätzliche Gebühr von 5,- € (Bambinilauf 2,- €) fällig.

## Umkleide, Aufbewahrung & Duschen

Umkleidemöglichkeiten gibt es im Bürgerzentrum Neue Vahr. Gegen eine Gebühr von 0,50 € können Gepäck und/oder Wertsachen dort deponiert werden. Duschen befinden sich in der Schule KSA.

## Urkunden/Ergebnislisten

Damit jeder seine Urkunde sofort in den Händen halten kann, werden diese nach Wettkampfe ausgegeben. Die Urkunden und Ergebnislisten können auch im Internet unter [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de) heruntergeladen werden.

## Zeitnahme

Die Zeitnahme wird durch die Firma Fitnessconcepte Bremen mittels easychip vorgenommen. Der Chip ist in der Schleife am Sportschuh zu befestigen. Eine Rückgabe ist nicht notwendig.



## Familienprogramm – betreut durch das Bürgerzentrum Neue Vahr

### Familie in Bewegungsparcour

Mit diesem zusätzlichen Familienprogramm wollen wir die Angehörigen der Läufer mit in das Geschehen einbeziehen. Hier kann man sogar noch etwas gewinnen! Die generationsübergreifenden Aktivitäten verkürzen zudem die Wartezeit, bis die Teilnehmer den Zieleinlauf überqueren.

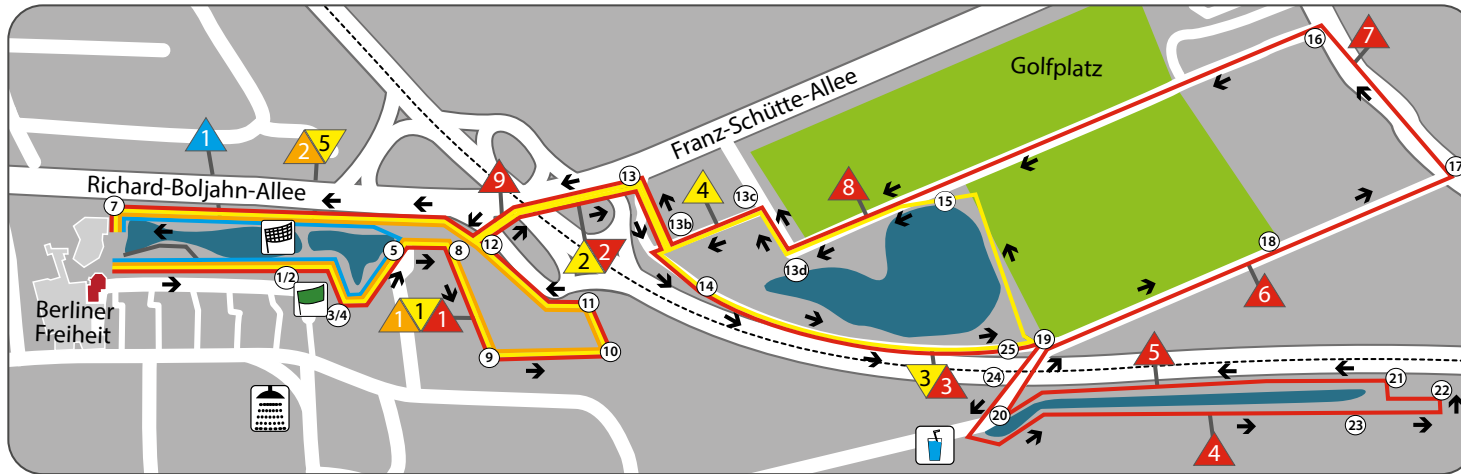
Die Anmeldung erfolgt direkt am Veranstaltungstag durch den Bezug einer Laufkarte. Die verschiedenen Aktionen werden vom pädagogischen Bereich des Bürgerzentrums Neue Vahr durchgeführt. Dabei sind neben Geschick auch Ausdauer und

Teamwork gefragt, um nach jeder Station einen Stempel zu erhalten. Das Mitmachen lohnt sich: jede Karte, auf der mindestens 2/3 aller möglichen Felder abgestempelt werden, nimmt an einer Sonderverlosung teil, wenn sie bis 12:00 Uhr am Infostand abgegeben wird. Nach der Siegerehrung der Hauptläufe werden die Gewinner der tollen Preise aus dem Lostopf gezogen.

**Wir wünschen allen Familien ganz viel Spaß mit dem Familienprogramm!**

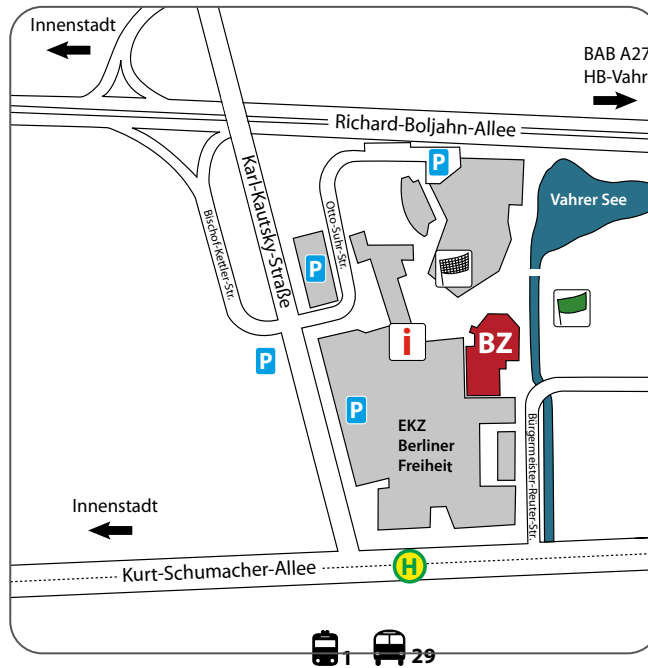


## Laufstrecken



## Parken & Öffentliche Verkehrsmittel

Parken im Parkhaus ist bis 2 Stunden kostenfrei. Die 3. Stunde kostet 0,60 €, ab 4. Stunde je 1,20 €/Std. Weitere kostenfreie Parkplätze sind auf den Parkplätzen gegenüber vom Parkhaus.



### Legende:

- km - Angaben 1,3 km
- km - Angaben 5,5 km
- km - Angaben 2,5 km
- km - Angaben 10 km
- Start
- ① - ②⑤ Streckenposten
- Ziel
- Parkplatz
- Versorgungsstand BZ-Vahr Wasser, Haltestelle Linie 1 Erkelenzer Str. bei 3,2 km + 5,5 km
- Duschen in der Schule KSA
- Anmeldung/Umkleide
- Haltestelle Berliner Freiheit

## Impressum

Werbebroschüre zum  
16. Vahrer-Seen-Lauf, 7. Juni 2020

### Herausgeber:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.  
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen  
Telefon: 0421 - 43673-45  
Fax: 0421 - 43673-59  
E-Mail: [info@bzbvahr.de](mailto:info@bzbvahr.de)  
Web: [www.bzbvahr.de](http://www.bzbvahr.de)

### Redaktion:

Michaela Kuhn  
Lauffreß Bremen-Vahr  
Insa Lohmann  
Telefon: 0162 - 92 38 491  
E-Mail: [post@insalohmann.de](mailto:post@insalohmann.de)

### Layout & Gestaltung:

designfluss - konzept & design  
Telefon: 0421 - 514 25 035  
E-Mail: [info@designfluss.de](mailto:info@designfluss.de)  
Web: [www.designfluss.de](http://www.designfluss.de)

### Veranstalter:

Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.,  
Lauffreß Bremen-Vahr, SC Vahr e.V.  
Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen  
E-Mail: [info@vahrer-seen-lauf.de](mailto:info@vahrer-seen-lauf.de)  
Web: [www.vahrer-seen-lauf.de](http://www.vahrer-seen-lauf.de)

### Auflage:

4.000 Exemplare

Präsentiert von:



Unterstützt von:

