

powered by:



Marien
Gesellschaft
Siegen



3. Siegener WOMEN'S RUN

6. bis 13. September 2020

Jetzt kostenlos anmelden!

www.siegener-womensrun.de

:anlauf



Sparkasse
Siegen

ABSOLUTE RUN
∞ AUSDAUER



WALTER
SCHNEIDER
IHR AUTOHAUS. SEIT 1958

Ochel Consulting
PERSONLICHKEITEN FINDEN + BINDEN



Liebe Frauen!

Wir sind begeistert von der großartigen Resonanz auf das neue Format des 3. Siegener Women's Run, der vom 6. bis zum 13. September stattfindet. Deine Teilnahme ist für uns sehr motivierend!

Bereits 10 Tage vor dem offiziellen Starttermin haben wir über 1.000 Anmeldungen. Weitere Meldungen sind bis zum 10. September noch möglich, gerne könnt ihr also noch eure Freundinnen, Schwestern, Mütter und Töchter zur Teilnahme überreden.

Gemeinsam werden wir durch dieses schwere Jahr kommen und im September 2021 hoffentlich wieder ein großes Fest an der sieg-arena feiern können.

Kostenlose Teilnahme

Da unsere Sponsoren das neue Veranstaltungskonzept gut finden und ihr Engagement beibehalten, ist die Teilnahme am 3. Siegener Women's Run kostenlos und ihr erhaltet noch folgendes: **Startnummer, Gratis Finisher-Krone im WR-Design, kleines Starterpaket mit Goodies, Urkunde zum Selbstausdrucken, Veranstaltungsbroschüre**

Alle wichtigen Informationen zum 3. Siegener Women's Run, Grußworte, Tipps zum Laufen und Infos von unserem Kompetenzteam gibt es in unserem digitalen Programmheft auf unserer Homepage.

Modus des 3. Siegener Women's Run

Am ursprünglichen Veranstaltungstag, den 6.9., geben wir um 14 Uhr einen symbolischen Startschuss. Der Start zum 3. Siegener Women's Run ist gleichzeitig die Eröffnung der Frauenlaufwoche. Gelaufen und gewalkt werden kann bis zum 13. September rund um die Uhr an jedem Ort. Ob alleine oder in kleinen Gruppen bleibt den Frauen überlassen und orientiert sich selbstverständlich immer an den zu der Zeit geltenden Corona -Hygieneschutzverordnungen. Neben dem Laufen und Walken sind auch Schwimmen, Radfahren, Inlinern, Rollstuhlfahren und Klettern über einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten möglich. Für die leistungsorientierten Läuferinnen wird eine 6,6km – Strecke analog zum Women's Run an der sieg-arena gewertet.

Ergebnisse und Urkunden

Eine Rückmeldung mit dem Ergebnis ist mit der Startnummer ab dem 6.9. bis zum 30.9. über unsere Homepage möglich. Urkunden sind anschließend online erhältlich.

„Krönchen Queen“ - Das Siegener Women's Run – Shirt

Da wir in diesem Jahr vieles neu planen mussten, konnten wir die Shirts erst am 26.8. bestellen. Die Herstellung dauert etwa zwei bis drei Wochen. Wir werden per Mail, auf unserer Webseite und allen anderen Kanälen informieren, wenn die Shirts angekommen sind. Die Shirts können dann im Absolute Run Ausdauer in der Koblenzer Str. 40, Siegen abgeholt werden.

Frauenlaufwoche – Das Women's Run Kompetenzteam lädt ein.

Montag, 7.9., 18 Uhr: Nordic Walking mit Marlene (Sportplatz Bürbach, Hermelinweg)

Montag, 7.9., 18 Uhr: Schneller Werden mit Renate & Kathie (:anlauf-Büro)

Mittwoch, 9.9., 18 Uhr: Stretching und Yoga mit Anika auf facebook und anschließend auf youtube

Donnerstag, 10.9., 18 Uhr: Glücksstullen-Brotbacken mit Hanna online auf unseren Kanälen

Freitag, 11.9., 17.30 Uhr: Rosa, Renate & Ulla vom WR-Kompetenzteam **laden** Frauen mit und ohne Beeinträchtigung zur Teilnahme beim Lauftreff Inklusive Begegnungen **ein**

Sonntag, 13.9. Ort: sieg-arena, ab 12 Uhr: Ein Aktionstag zum Thema Laufschuhe und Laufkleidung von Absolute Run Ausdauer und ASICS

Probleme beim Laufen und Walken? Marien Aktiv gibt Tipps:

Laufen und Ernährung

Dr. Till Walter, Facharzt für Kardiologie, Sportmedizin und Ernährungsmedizin vom Marien Präventionszentrum gibt Tipps rund um das Thema „Laufen und Ernährung“.

Laufen und Sportverletzungen

Die Physiotherapeutinnen Melanie Grebe und Katharina Reitz vom Marien Aktiv Therapiezentrum erklären, welche Therapieformen bei Sportverletzungen, die durch das Laufen auftreten können, möglich sind.

sieg-arena Kunstprojekt im Rahmen der Frauenlaufwoche

Schülerinnen der Hauptschule Eichen gestalten, angeleitet von der der Kunstlehrerin Aniko Hackspacher und der Schulsozialarbeiterin Renate Hoffmann, die sieg-arena zu einem kleinen Traum in Pink.

Das ausführliche Programm der Frauenlaufwoche gibt es auf unserer Homepage.

Frauenlaufwoche – Infostand

Vom 7.9. bis 11.9. werden wir von 17 bis 20 Uhr an der sieg-arena einen Infostand mit einer großen Uhr präsentieren.

Mithilfe dieser könnt ihr die Zeit eures individuellen Laufs einfach ablesen.

Schickt uns Fotos von Euch

Auch in diesem Jahr wollen wir das schönste Outfit und den originellsten Auftritt ehren.

Auf facebook, instagram und auf unserer Homepage werden wir alle Fotos veröffentlichen die bei uns eintreffen.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg beim 3. Siegener Women's Run und freuen uns schon jetzt auf eine ereignisreiche Woche.

Euer Women's Run Organisationsteam

