

Südwestpark FunRun 2019 ist Rock'n Roll!

ALLE INFORMATIONEN ZUM FUNRUN 2019 AUF EINEN BLICK

Ort: SÜDWESTPARK Nürnberg
Datum: 06. Juni 2019
Anmeldeschluss: 31. Mai 2019

Abholung der Startunterlagen:

Vor Ort am 06.06.2019 von 14 bis 17 Uhr im Wäldchen im SÜDWESTPARK

Startzeiten je nach gewählter Strecke:

18.00 Uhr: Kinder
18:15 Uhr: Schüler
18:30 Uhr: 9,9 km Läufer
18:35 Uhr: 9,9 km Walker
18:45 Uhr: 5 km Läufer

Startgebühren:	Frühbucher	Gruppe Erwachsene:	12,- €
		Einzelläufer Erwachsene:	14,- €
		Kinder:	0,- €
	Regulär	Gruppe Erwachsene:	14,- €
		Einzelläufer Erwachsene:	16,- €
		Kinder:	5,- €

FunRun T-Shirts

Solange der Vorrat reicht, können erwachsene Läufer auf Wunsch und gegen eine Aufwandsentschädigung von 8,- € ein FunRun T-Shirt mitbestellen.

Kinder erhalten ihr FunRun T-Shirt kostenlos zur Anmeldung dazu! Bitte einfach bei der Anmeldung entsprechend vermerken und uns die gewünschte Größe mitteilen.

ALLE INFORMATIONEN ZUM FUNRUN 2018 AUF EINEN BLICK

Duschen und Umkleidekabinen

Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind in den Räumen des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. zu finden. Der Weg dorthin ist ausgeschildert. Eine Gepäckaufbewahrung ist leider nicht möglich.

So sieht die Strecke aus:



Anfahrt und Parkplätze

Mit ausreichend gebührenfreien Parkplätzen in den Parkhäusern, perfekter Anbindung mit S-Bahn (eigener Bahnhof SÜDWESTPARK / Stein am Gelände) und kostenlosen Umkleide- sowie Duschkmöglichkeiten ist im Südwestpark für alles gesorgt.

Zahlung per Banküberweisung an:

Thomas Schäf

IBAN-Nummer: DE 90 760 100 850 279 244 853

BIC: PBNKDEFF

Bank: Postbank

Achtung: Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Startgebühren. Eine Rückerstattung der Startgebühr ist nicht möglich, es kann jedoch ein Ersatzläufer gemeldet werden.

Sommerfest:

Nach dem Rennen findet jedes Jahr das FunRun-Sommerfest im SÜDWESTPARK Wäldchen zwischen Hotel und Kinderkrippe statt.

Großes Eventprogramm:

- buntes Kinderprogramm
- abgesteckter Spielbereich für Kinder in Blickweite des Ziels/Starts
- reichhaltiges, abwechslungsreiches Speisen- und Getränke-Angebot
- Stände von Partnern aus Fitness und Gesundheit
- Live-Band

TRAININGSTIPPS FÜR BESSERES LAUFEN – NICHT NUR BEIM FUNRUN

Manche Dinge kann man gar nicht oft genug sagen! Hier ein paar wichtige Tipps, mit denen der FunRun garantiert mehr Spaß macht:

Gute Schuhe sind definitiv eine lohnende Investition auch bei Wenigläufern. Weil sie schlechte Fußstellungen ausbessern und so gesundheitlichen Schäden vorbeugen! Am besten vorher beim Fachverkäufer einen kostenlosen Lauftest machen.

Viel trinken bereits vor und während dem Laufen. Das beugt Muskelkater und Kopfschmerzen vor! Wenn der Durst kommt, ist es schon zu spät.

Am Anfang Kräfte sparen und erst mal einlaufen! Gilt besonders für eher sporadische Läufer und bei heißem Wetter.

Rechtzeitiger Trainingsstart spätestens 4 Wochen vor dem FunRun! Zweimal pro Woche laufen und langsam die Streckenlänge steigern. Die letzten Tage vor dem Lauf pausieren.

Pasta-Party am Vorabend denn für gute Ausdauer braucht der Körper viele Kohlenhydrate. Am besten schon eine Woche vorher darauf achten, dass der Kohlenhydratspeicher im Körper gut gefüllt ist.

Beschwerden ernst nehmen und bei einer Erkältung oder Knie- und Rückenproblemen lieber kein Risiko eingehen und auf den Laufspaß verzichten.

Mahlzeit vor dem Start 3 bis 4 Stunden vor dem Lauf nur noch leicht verdauliche Speisen wie Reis, Nudeln, Bananen, Rosinenbrötchen oder auch Breispeisen essen. Sportgetränke oder Multivitamin-tabletten tanken die Energiereserven auf.