



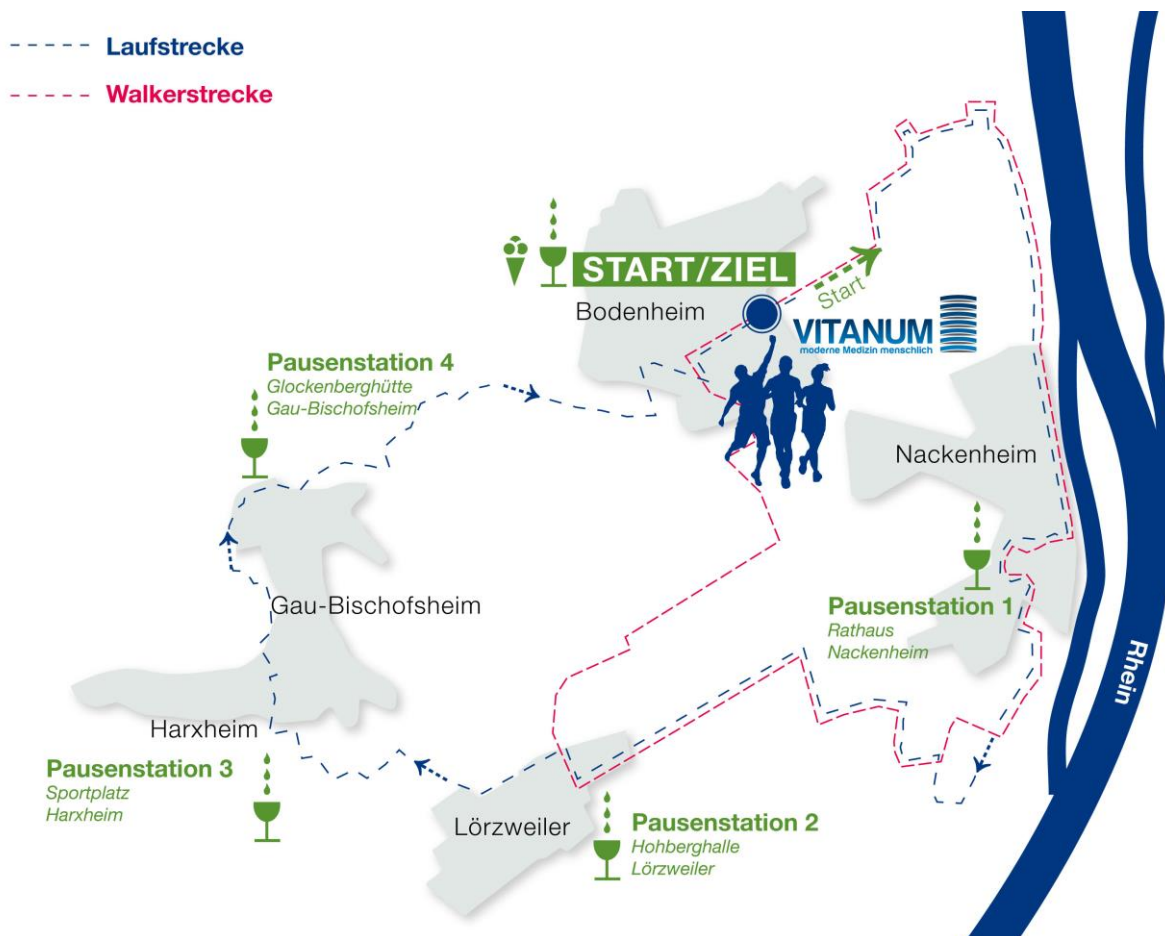
## 8. MUSKETIERE-WOHLTÄTIGKEITS-LAUF IN DER VG BODENHEIM

**Sonntag - 4. September 2016**  
**10.30 Uhr Walker, 11.00 Uhr Läufer,**  
**Läufer und Walker 10km Strecke 12.00 Uhr**

### START UND ZIEL FÜR LÄUFER UND WALKER

Gesundheitszentrum VITANUM  
 (Hilgestraße 24, 55294 Bodenheim)

Einstiegsmöglichkeiten für kürzere Strecken individuell möglich  
 (Orientierungszeiten siehe Läufergruppen und Startzeiten)





## AUSGABE STARTUNTERLAGEN FÜR LÄUFER UND WALKER

**Bodenheim** ab 9.30 Uhr

### TEILNAHMEGEBÜHR FÜR LÄUFER

€ 25,- für Erwachsene  
 € 5,- für Kinder (freiwilliger Beitrag)

### FÜR WALKER

€ 18,-

### NACHMELDUNGEN

ausschließlich in **Bodenheim** am Veranstaltungstag ab 9.30 Uhr möglich,  
 Teilnahmegebühr zzgl. € 3,-

### STRECKE

Anspruchsvolle Laufstrecke durch die Verbandsgemeinde Bodenheim  
 (Bodenheim - Nackenheim - Lörzweiler - Harxheim - Gau-Bischofsheim – Bodenheim Kapelle Maria-Oberndorf)

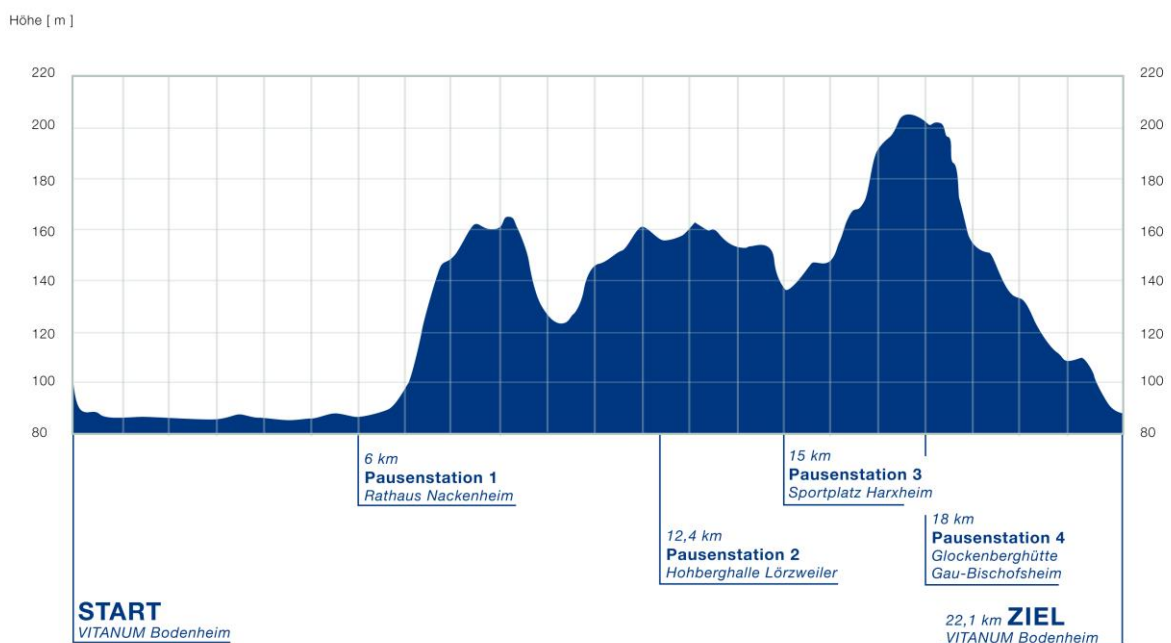
**NEU:** 10km Rundstrecke:

Bodenheim – Gau-Bischofsheim Mittelberg/Glockenbergshütte – Bodenheim Kapelle Maria-Oberndorf)

### Höhenprofil der Laufstrecke

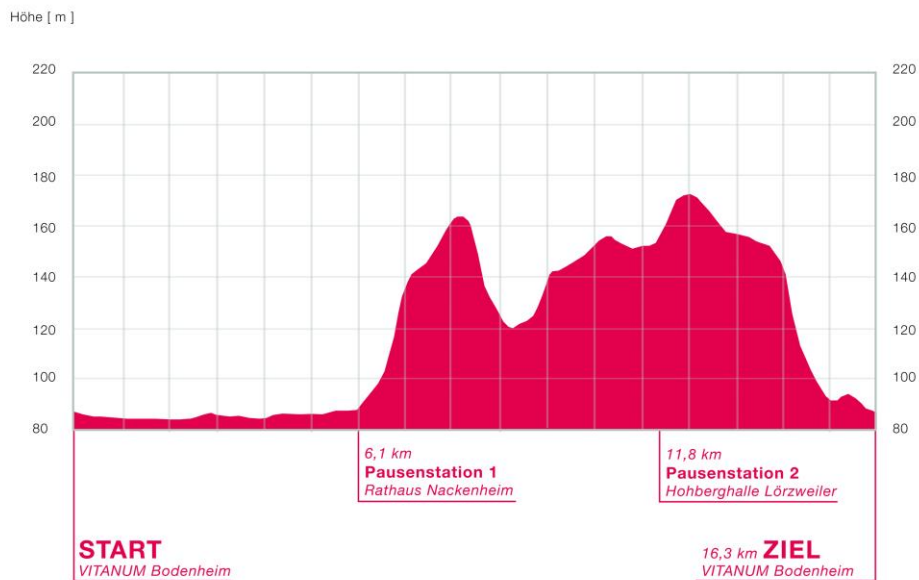
Bodenheim – Nackenheim – Lörzweiler – Harxheim – Gau-Bischofsheim – Bodenheim

Cursorwert:  
 Zeit: 0:00:00  
 Höhe: 61 m  
 Aufstieg: 0 m  
 Abstieg: 0 m





### Höhenprofil der Walkerstrecke Bodenheim – Nackenheim – Lörzweiler – Bodenheim



## ANMELDUNG

Online über [www.vglauf.de](http://www.vglauf.de)

## BANKVERBINDUNG

Sparkasse Mainz,  
IBAN DE74 5505 0120 0200 0468 29, BIC MALADE51MNZ

## MELDESCHLUSS

28. August 2016

## FRAGEN / AUSKÜNFTE

Rudolf Dorbert Tel. 06135 4941  
Volker Pietzsch Tel. 06135 702956



### **TEILNEHMERBEGRENZUNG**

Wir behalten uns vor, bei entsprechenden Anmeldungen, das Starterfeld vorzeitig zu schließen. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Voranmeldung, um auch in Ihrem Interesse ein Höchstmaß an Planungssicherheit zu erzielen.

### **HAFTUNG**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstähle jeglicher Art.

### **HINWEIS**

Wir starten am Gesundheitszentrum VITANUM, dort stehen zwar Toiletten zur Verfügung, aber leider keine Duschen.

Auf dem Gelände des VITANUMS können Familienangehörige und Freunde der Läufer auf ihr Eintreffen warten. Für leibliches Wohl und Unterhaltung ist gesorgt.



# LÄUFERGRUPPEN UND STARTZEITEN

## 1. LÄUFER-Gruppe „BACCHUS“ (5 min. km)

1. LÄUFER-Gruppe „BACCHUS“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	VITANUM	<b>11.00 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		11.30 Uhr
Start Nackenheim		11.40 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		12.15 Uhr
Start Lörzweiler		12.25 Uhr	
Ankunft Harxheim	Sportplatz		12.40 Uhr
Start Harxheim		12.50 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		13.10 Uhr
Start Gau-Bischofsheim		13.20 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		13.35 U
Start Kap. Maria-Oberndorf		13.45 Uhr	
Zieleinlauf	VITANUM		<b>13.50 Uhr</b>

## 2. LÄUFER-Gruppe „MÜLLER-THURGAU“ (5 ½ min. km)

2. LÄUFER-Gruppe „MÜLLER-THURGAU“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>11.10 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		11.45 Uhr
Start Nackenheim		11.55 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		12.30 Uhr
Start Lörzweiler		12.40 Uhr	
Ankunft Harxheim	Sportplatz		12.55 Uhr
Start Harxheim		13.05 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		13.25 Uhr
Start Gau-Bischofsheim		13.35 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		13.55 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		14.05 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>14.10 Uhr</b>



### 3. LÄUFER-Gruppe „SILVANER“ (6 min. km)

3. LÄUFER-Gruppe „SILVANER“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>11.20 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		11.55 Uhr
Start Nackenheim		12.05 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		12.50 Uhr
Start Lörzweiler		13.00Uhr	
Ankunft Harxheim	Sportplatz		13.20 Uhr
Start Harxheim		13.30 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		13.55 Uhr
Start Gau-Bischofsheim		14.05 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		14.25 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		14.35 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>14.40 Uhr</b>

### 4. LÄUFER-Gruppe „BURGUNDER“ (6,5 min. km)

4. LÄUFER-Gruppe „BURGUNDER“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>11.30 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		12.10 Uhr
Start Nackenheim		12.20 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		13.10 Uhr
Start Lörzweiler		13.20 Uhr	
Ankunft Harxheim	Sportplatz		13.40 Uhr
Start Harxheim		13:50 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		14.15 Uhr
Start Gau-Bischofsheim		14.25 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		14.45 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		14.55 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>15.00 Uhr</b>



### 5. LÄUFER-Gruppe „RIESLING“ (7 min. km)

5. LÄUFER-Gruppe „RIESLING“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>11.40 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		12.20 Uhr
Start Nackenheim		12.30 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		13.20 Uhr
Start Lörzweiler		13.30 Uhr	
Ankunft Harxheim	Sportplatz		13.50 Uhr
Start Harxheim		14.00 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		14.30 Uhr
Start Gau-Bischofsheim		14.40 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		15.05 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		15.15 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>15.20 Uhr</b>



**1. WALKER-Gruppe „schnell“ (9,7 min. km)**

WALKER-Gruppe		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>10.30 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		11.30Uhr
Start Nackenheim		11.40 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		12.35 Uhr
Start Lörzweiler		12.45 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		13.25 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		13.35 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>13.40 Uhr</b>

**2. WALKER-Gruppe „langsam“ (11,7 min. km)**

WALKER-Gruppe		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>10.30 Uhr</b>	
Ankunft Nackenheim	Rathaus		11.40Uhr
Start Nackenheim		11.50 Uhr	
Ankunft Lörzweiler	Hohberghalle		13.00 Uhr
Start Lörzweiler		13.10 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		13.55 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		14.05 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>14.15 Uhr</b>





### LÄUFER-10km Strecke ab Bodenheim

LÄUFER-Gruppe „10km Strecke“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>12.15 Uhr</b>	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Mittelberg		12.50 Uhr
Start Mittelberg		13.10 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		13.30 Uhr
Start Glockenberghütte		13.50 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		14.10 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		14.30 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>14.45 Uhr</b>

### WALKER-10km Strecke ab Bodenheim

WALKER-Gruppe „10km Strecke“		Start	Ankunft
Start Bodenheim	Vitanum	<b>12.00 Uhr</b>	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Mittelberg		13.00 Uhr
Start Mittelberg		13.20 Uhr	
Ankunft Gau-Bischofsheim	Glockenberghütte		13.45 Uhr
Start Glockenberghütte		14.00 Uhr	
Ankunft Bodenheim	Kapelle Maria-Oberndorf		14.40 Uhr
Start Kap. Maria-Oberndorf		15.00 Uhr	
Zieleinlauf	Vitanum		<b>15.15 Uhr</b>



**Streckenabschnitte**

Streckenabschnitte	Lauf-km bis	Laufstrecke ab	Walker-km bis	Walker-strecke ab
Bodenheim, Vitatum		22,1 km		16,3 km
Nackenheim, Rathaus	6,1 km	16,0 km	6,1 km	10,2 km
Lörzweiler, Hohberghalle	12,4 km	9,7 km	11,8 km	4,5 km
Harxheim, Sportplatz	15,0 km	7,1 km		
Gau-Bischofsheim, Glockenberghütte	18,0 km	4,1 km		
Bodenheim, Kapelle Maria-Oberndorf	21,3 km	0,8 km	15,8 km	
Zieleinlauf Vitatum	22,1 km		16,6 km	



## **Allgemeine Bedingungen für die Teilnahme am VG-Musketiere-Lauf**

### **§ 1 Anwendungsbereich – Geltung**

- (1) Der VG-Musketiere-Lauf ist ein Wohltätigkeitslauf ohne Wettbewerbsgedanken.
- (2) Diese Teilnahmebedingungen sind gelegentlichen inhaltlichen Änderungen unterworfen. Sie sind in ihrer bei Anmeldung jeweils gültigen Fassung Bestandteil des Vertrages zwischen Organisator und Teilnehmer. Änderungen, die vom Organisator im Internet oder in Schriftform bekannt gegeben werden, werden ohne weiteres Vertragsbestandteil. Die aktuelle Fassung der allgemeinen Bedingungen des VG-Musketiere-Lauf liegen am Veranstaltungsort und -tag aus.

### **§ 2 Teilnahmebedingungen – Sicherheitsmaßnahmen**

- (1) Startberechtigt ist jeder, der zum 6.9.2015 das 18. Lebensjahr erreicht hat, Minderjährige benötigen die schriftliche Erlaubnis eines Erziehungsberechtigten.
- (2) Organisatorische Maßnahmen gibt der Organisator den Teilnehmern vor Beginn der Veranstaltung bekannt. Den Anweisungen des Organisers und seines entsprechend kenntlich gemachten Personals ist unbedingt Folge zu leisten. Bei Zuwiderhandlungen, die den ordnungsgemäßen Verlauf der Veranstaltung stören oder die Sicherheit der übrigen Teilnehmer gefährden können, ist der Organisator berechtigt, den jederzeitigen Ausschluss des Betreffenden von der Veranstaltung und/oder die Disqualifizierung auszusprechen. Rechtlich bindende Erklärungen können gegenüber den Teilnehmern nur von dem hierfür befugten Personenkreis des Organisers abgegeben werden.

### **§ 3 Anmeldung – Teilnehmerbeitrag – Zahlungsbedingungen – Rückerstattung**

- (1) Die Anmeldung erfolgt ausschließlich Online.
- (2) Der Organisator behält sich vor, einen Teilnehmer jederzeit zu disqualifizieren und/oder von der Veranstaltung auszuschließen, wenn dieser entweder bei seiner Anmeldung falsche Angaben zu personenbezogenen Daten gemacht hat, oder sich sonst regelwidrig verhält bzw. Anweisungen des Organisers nicht Folge leistet.
- (3) Tritt ein gemeldeter Teilnehmer nicht zum Start an oder erklärt vorher seine Nichtteilnahme gegenüber dem Organisator, besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Teilnehmerbeitrages.
- (4) Die Rückerstattung des Teilnehmerbeitrages kommt nur bei vollständigem Ausfall der Veranstaltung, der vom Organisator zu vertreten ist, in Betracht.



#### **§ 4 Haftungsausschluss – Haftungsbegrenzung**

- (1) Ist der Organisator in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadensersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer.
- (2) Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art.
- (3) Der Organisator übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an Laufveranstaltungen. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Zur Orientierung gibt es einen Fragenkatalog zur Gesundheit im Anhang. Dieser Fragenkatalog kann die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen.
- (4) Der Organisator übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände.
- (5) Es wird keine Haftung durch den Organisator für Schäden, die der Teilnehmer während des Laufes sich selbst oder anderen Teilnehmern oder Zuschauern zufügt, übernommen.

#### **§ 5 Datenerhebung und –verwertung**

- (1) Die bei Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten, werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung verarbeitet. Dies gilt insbesondere für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten (§ 28 BundesdatenschutzG). Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.
- (2) Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassette etc.) können vom Organisator ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Die Teilnehmer verzichten insoweit auf Ihr Recht „am eigenen Bild“.
- (3) Die gemäß Ziff. 1 gespeicherten personenbezogenen Daten werden nur zum Zweck der Online-Anmeldung verwendet. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Weitergabe der Daten zu diesem Zweck ein. Die gespeicherten Daten werden auch zur Ankündigung weiterer Veranstaltungen der VG-Musketiere e. V. genutzt, sofern dieser Nutzung nicht widersprochen wird.
- (4) Es werden Namen, Vornamen, Geburtsjahre, ggf. Verein und Startnummer des Teilnehmers zur Darstellung von Starterlisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (z.B. Starterlisten im Internet ) abgedruckt bzw. veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.



## Fragenkatalog zur Gesundheit \*

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Sind Sie über- oder untergewichtig?
3. Liegt Ihr Bauchumfang über 88 cm (bei Frauen) bzw. über 102 cm (bei Männern)?
4. Sind Sie über 35 Jahre alt und über längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen?
5. Sind im Rahmen von Blutdruckkontrollen erhöhte Blutdruckwerte festgestellt worden?
6. Sind auffällige Blutfettwerte bei Ihnen festgestellt worden?
7. Rauchen Sie oder haben Sie über eine längere Lebensspanne geraucht?
8. Gibt es in Ihrer direkten Verwandtschaft Fälle von Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverkalkung / Herzinfarkt, Blutzuckererkrankung oder Schlaganfall?
9. Sind Sie zuckerkrank?
10. Hatten Sie in den letzten Monaten Herzrasen, Luftnot oder Schmerzen in der Brust, gleichgültig ob in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?
11. Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz- oder Atembeschwerden ein?
12. Haben Sie jemals Schwindel oder Ohnmachtszustände in Ruhe oder unter körperlicher Belastung erfahren?
13. Bestehen Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter körperlicher Aktivität zunehmen können?

**\* Zusammengestellt nach den derzeit vorherrschenden Auffassungen führender Mediziner und sportmedizinischer Institute in Deutschland. Sollten Sie eine dieser Fragen mit „JA“ beantwortet haben, empfehlen wir dringend vorher einen Arzt zu konsultieren und diesen um Rat zu fragen, ob Sie starten können.**

**Mit ist bekannt, dass ich bei nicht vollständiger bzw. falscher Beantwortung dieser Frage eine Gefährdung meiner Gesundheit riskiere. Ein Anspruch gegen den Veranstalter wegen daraus resultierender Schäden besteht nicht.**