



# 22. Saarbrücker Frauenlauf

Saarwiesen unterhalb Staatstheater

Samstag, 24. Mai 2025

Startzeit: 15.00 Uhr

Benefizlauf



[www.saarbruecker-frauenlauf.de](http://www.saarbruecker-frauenlauf.de)



**SAAR  
BRÜ  
CKEN**

**Liebe Teilnehmerinnen,  
liebe Interessierte,**

es ist mir eine große Freude,  
Sie zum Saarbrücker Frauenlauf  
willkommen zu heißen!

Der Saarbrücker Frauenlauf ist  
mehr als ein Volkslauf – er ist eine Herzensangele-  
genheit. Dieses Jahr starten wir am 24. Mai und das  
zum 22. Mal. Jedes Jahr fließen die Erlöse dieses  
Benefiz-Events in wohltätige Projekte, die Frauen in  
unserer Stadt unterstützen. In diesem Jahr freuen wir  
uns, die Frauen-Notschlafstelle ELLEFriede zu unter-  
stützen. Diese wichtige Einrichtung bietet nicht nur  
sichere Schlafplätze, sondern auch eine Grundver-  
sorgung in den Bereichen Hygiene und Lebensmittel  
sowie wertvolle Hilfsangebote für Frauen und ihre  
Kinder in Notsituationen.

Ein herzlicher Dank gilt unseren Sponsorinnen,  
Freiwilligen und Unterstützerinnen, ohne die dieses  
Ereignis nicht möglich wäre. Ihre Unterstützung und  
das Engagement für die Förderung von Frauenrechten  
und lokalen Gewaltschutzprojekten sind die Grund-  
pfeiler, auf denen der Saarbrücker Frauenlauf aufbaut.  
Ich lade Sie ein, Teil dieses besonderen Ereignisses  
zu werden und gemeinsam mit uns für eine gute Sa-  
che zu laufen. Lassen Sie uns zusammen die Strecke  
meistern und dabei Hoffnung und Hilfe schenken!

Herzliche Grüße



Uwe Conradt  
Oberbürgermeister Landeshauptstadt Saarbrücken



# Termin

Samstag, 24. Mai 2025

# Startzeiten

Ab 15.00 Uhr

# Start und Ziel

Alte Brücke / Saarwiesen (unterhalb Staatstheater)  
66111 Saarbrücken

# ONLINE-Anmeldung

Anmeldung bis Donnerstag  
22. Mai 2025, 17.00 Uhr per  
QR-Code oder unter:

[www.saarbruecker-frauenlauf.de](http://www.saarbruecker-frauenlauf.de)



# Wichtig

Machen Sie von der ONLINE-Anmeldung sowie auch von der bargeldlosen Zahlung Gebrauch! Nur in Ausnahmefällen kann die Entrichtung der Startgebühr und Startnummernausgabe parallel zu den Nachmeldungen am Starttag von 12.00 - 14.30 Uhr erfolgen.



[www.saarbruecker-frauenlauf.de](http://www.saarbruecker-frauenlauf.de)

## Streckenverlauf

<b>10 km</b>	Am Staden entlang über die Daarler Brücke auf dem Leinpfad Richtung Güdingen, Daarler Wiesen und zurück
<b>4,5 km</b>	Am Staden entlang, Undine-Halbinsel und zurück

## Laufklassen

- 10 km-Lauf** (Mädchen ab 12 Jahren)
- 4,5 km-Lauf** (Mädchen ab 8 Jahren)
- 4,5 km-Walking u. Nordic-Walking** (Mädch. ab 6 J.)
- Teamwertung** (3 Teilnehmerinnen melden sich unter einem Teamnamen für die gleiche Strecke an)

## Startgebühr

<b>Mädchen / junge Frauen</b> bis 19 Jahre	3,- €
<b>Frauen</b> ab 20 Jahren	6,- €
<b>Mutter / Tochter</b> (bei Voranmeldung)	7,- €
<b>Nachmeldegebühr</b>	1,- €
<b>Frauenlauf T-Shirt</b>	10,- €

## Altersklassen (Es gelten die DLV Richtlinien)

<b>Mädchen</b>	U8 - U16 Jahren
<b>Junge Frauen</b>	U18 - U20 Jahren
<b>Frauen</b>	W20, W30, W35, W40, ...

## Haftung

Für Diebstähle und verlorene Gegenstände wird nicht haftet. Die Teilnahme am Lauf erfolgt, insb. im Hinblick auf den Gesundheitszustand, auf eigene Verantwortung. Das Mitlaufen mit Hunden und Kinderwagen ist aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.

## Rahmenprogramm

- Kostenloses Kinder- und Familienprogramm mit Kinderrodeo, Air Juggler und Fotobox.
- Für Speisen und Getränke ist gesorgt. Der Erlös aus dem Kuchenverkauf fließt in die Spendensumme ein.
- Saarländische Sportvereine stellen sich vor: Frauen des Vereins Stade Sarrois – Rugby, Saarlax Löwen Saarbrücken – Lacrosse, Juggerhood of Saar – Jugger, MKDEMY Sportakademie – Kampfsport und Selbstverteidigung

## Garderobe und Taschenaufbewahrung

Vor Ort in Bussen der Saarbahn GmbH

## Planung und Organisation

**Landeshauptstadt Saarbrücken**

**Frauenbüro**

Telefon +49 681 905-1649

[frauenbuero@saarbruecken.de](mailto:frauenbuero@saarbruecken.de)

**Kulturamt**, Veranstaltungen und Referat KidS

## Siegerinnenehrung

Die Siegerinnenehrung findet im Anschluss an den Lauf gegen 17.00 Uhr statt. Die Siegerinnen erhalten Sachpreise.

## Benefizlauf

Der gesamte Erlös geht an die Frauen-Notschlafstelle ELLEFriede unter Trägerschaft des Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

## Veranstalterin

Landeshauptstadt Saarbrücken

Frauenbüro und Kulturamt, Abteilung Veranstaltungen  
und Referat KidS

## In Kooperation mit



FrauenForum Saarbrücken  
Aktionsbündnis



## mit freundlicher Unterstützung



GLOBUS



## Impressum

Herausgeberin Landeshauptstadt Saarbrücken

Redaktion Frauenbüro

Layout & Satz Jungen & Thönes

Bildnachweis LHS (MW) Datum März 2025

