

Lauftreff Dickenberg & Lauftreff Steinbeck

laden ein zum

5. Panorama-Herbstlauf



am Montag, 3. Oktober 2011

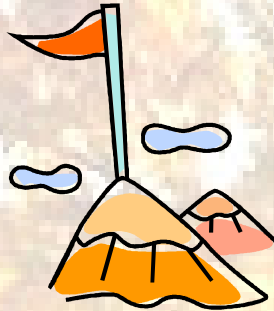
Start um 11:00 Uhr

Start u. Ziel:
Raphael-Schule Steinbeck

5. Panorama-Herbstlauf

Montag, 3. Oktober 2011

Start 11:00 Uhr



Liebe Lauffreunde,
Liebe Nordic Walking Freunde,

auch in diesem Jahr möchten wir Euch wieder ganz herzlich einladen zur 5. Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes. Es erwartet euch wieder eine schöne Strecke durch den herbstlich gefärbten Buchholz, über die Halde und kreuz und quer über den „Dicken Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen. Dieses Jahr führt die Strecke wieder anders herum: Start und Ziel ist an der Grundschule in Steinbeck. Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant - ohne Zeitmessung und stressfrei - und natürlich wieder mit einem abschließenden Kaffeetrinken in der Aula.

Kaffee, Tee und kalte Getränke werden gereicht. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. **Wir bitten herzlich um Kuchenspenden!!**

Das stressfreie Lauferlebnis ... sei dabei!

Ausschreibung:

Veranstalter: Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs
SV Dickenberg und GW Steinbeck

Start/Ziel: Raphaelschule Steinbeck,
Navi-Adresse: Kirchstraße 31, 49509 Recke-Steinbeck

Startzeit: 11:00 Uhr

Strecken: Laufen:

1.) „Hart & Lang“ = ca. 26 km

2.) „Hart & Kurz“ = ca. 17 km

Die Strecken sind gut markiert, die Streckenführung ist sehr reizvoll, als höchsten Gipfel erklimmt ihr die Buchholzer Halde, was natürlich mit einem „Gipfeltrunk“ belohnt wird. Verpflegungsstellen mit Wasser und Tee sind unterwegs eingerichtet.

Nordic Walking:

Schöne NW-Strecke, ca. 2,5 Stunden Gehzeit
keine Zeitmessung - pures Laufvergnügen!

Achtung:

Startgeld: 4,00 € für die lange Strecke
3,00 € für die kurze Strecke (Laufen und NW)

Duschen:

Duschen und Umkleiden in der Raphael-Schule stehen zur Verfügung, ebenso genügend Parkplätze

und danach:

Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen in der Aula!
Kaffee, Tee, kalte Getränke sind erhältlich

→ **Bitte stockt unser Kuchenbuffet mit Spenden auf!!**

Infos/Anmeldung:

online unter: www.gw-steinbeck.de

oder per Telefon: 05453-807307 (Petra Meyer)