

Infos & Anmeldung:

Christiane Potschaske
Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin
achtsambarfußLaufen

Bismarckstr. 14, 78126 Königsfeld
Tel. 07725 / 919 846
Mobil 0170 / 865 1211
chripot@t-online.de
www.achtsambarfusslaufen.de

Ich freue mich über Ihre Anmeldung!

2. KÖNIGSFELDER

LICHTERLAUF

FÜR

NORDIC WALKER & LÄUFER

Vorschau

Nach-Neujahrslauf
Sonntag, 3. Januar 2016

Freitag,
30. Oktober 2015

Treffpunkt: 17.00 Uhr

Clubhaus des Tennis-Club Königsfeld

Streckenlänge

- ◆ Rundlauf von 5 km
- ◆ kann beliebig oft gelaufen werden
- ◆ Strecke ist mit Lichtern versehen

Geplanter Streckenverlauf

Vom Tennisplatz können zwei Schleifen gelaufen werden:

- ◆ über den NaturSportPark in den Rotwald und zurück
- ◆ durch den Kurpark in den Doniswald und zurück

Start (mit Warm-Up) und Ziel

Tennis-Platz des TC Königswald
am Kurpark
Warm up: 17.10 Uhr

Startgeld für alle Strecken

Erwachsene:

8,00 € (mit Anmeldung bis 28.10.)
10,00 € (ohne Anmeldung)

Kinder/Jugendliche

4,00 € (mit Anmeldung bis 28.10.)
5,00 € (ohne Anmeldung)

Familienrabatt auf Anfrage

Startgeld bitte in Bar – ab 16.45
Uhr – vor dem Start bezahlen

Leistungen

- ◆ Verpflegungsstation: mit selbsthergestellten Elektrolytgetränken und kleinen Snacks
- ◆ einfache Duschkmöglichkeiten vorhanden

Sonstiges

- ◆ Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!
- ◆ Die Läuferinnen und Läufer starten direkt vor den Nordic Walkern.
- ◆ Der Lauf findet bei jedem Wetter statt!
- ◆ Griffiges und gegebenenfalls wasserfestes Schuhwerk anziehen.
- ◆ Immer zu empfehlen: vorheriger medizinischer Gesundheitscheck
- ◆ Ende des Laufes: 19.00 Uhr
- ◆ **Bitte Stirnlampe mitbringen!**

Keine Zeitmessung – kein Wettlauf!

Weitere Infos & Anmeldung siehe Rückseite!