

Uhrzeiten

Treffpunkt ab 11.00 Uhr
„Warm up“ 11.20 Uhr
Start 11.30 Uhr

Startgeld für alle Strecken

Erwachsene:

10,00 € (mit Anmeldung bis 02.01.16)
12,00 € (ohne Anmeldung/vor dem Start)

Kinder/Jugendliche 5,00 €

Familien- (ab 3. Pers.) und Gruppenrabatt
(ab 6 Pers.)

Startgeld bitte in Bar vor dem Start beim
Treffpunkt bezahlen.

Leistungen

- 2 Verpflegungsstationen für Strecke 1
1 Verpflegungsstation für Strecken 2
und 3
- jeweils mit warmen selbst
hergestellten Elektrolytgetränken und
selbstgebackenen Riegeln
- ausführliche und sichere
Ausschilderung der Strecken

Ausrüstung

- Griffiges und wasserfestes
Schuhwerk anziehen
- Es wird empfohlen bei winterlichen
und glatten Bodenverhältnissen mit
Spikes zu laufen!

Keine Zeitmessung – kein Wettlauf!

Die Läuferinnen und Läufer starten direkt
vor den Nordic Walkern.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene
Verantwortung!

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Infos & Anmeldung:
Christiane Potschaske

Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin
Barfuß-Lauf Coach

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

Vorschau

11. Frühlingslauf
für Nordic Walker & Läufer
Sonntag, 10. April 2016

10. KÖNIGSFELDER *NACH-* NEUJAHRSLAUF FÜR NORDIC WALKER UND LÄUFER



Sonntag, 3. Januar 2016

Start: 11.30 Uhr

Grundschule, Mönchweilerstr. 15, Königsfeld

Streckenlängen (abhängig v. Schneeverhältnissen bzw. Glätte)

Strecke 1: ca. 14,5 km (ca. 300 Höhenmeter)
Strecke 2: ca. 8,5 km (ca. 160 Höhenmeter)
Strecke 3: ca. 5,5 km (ca. 90 Höhenmeter)

- mittel-schwierige Strecken auf Wald-, Wiesen- und Forstwegen mit kurzen An- und Abstiegen

Geplanter Streckenverlauf

Alle Strecken führen durch den so genannten „Obereschacher Wald“ (zwischen Neuhausen, Obereschach und Mönchweiler liegend):
Von Königsfeld geht es über den Stellwald zur Hahnenhütte:

Strecke 3 führt weiter zum Bohremerwald (Verpflegung) und zurück zum Ziel.

Strecke 2 führt über Hasenäcker und Gehrenwald bis zur Verpflegungsstelle Bohremerwald und von dort zurück zum Ziel.

Strecke 1 führt auf Schleifen der Eschach entlang zur Hubertushütte und über die Alemannengräber zur Verpflegungsstelle Bohremerwald zurück zum Ziel.

Achtung!!

Bei zu viel Schnee oder Glätte kurzfristige Änderung der Strecke

Weitere Infos & Anmeldung siehe Rückseite!

