

Streckenlängen

Strecke 1

19,3 km (ca. 455 Höhenmeter gesamt)

Strecke 2

16 km (ca. 395 Höhenmeter gesamt)

Strecke 2a (Abkürzung)

13,4 km

Strecke 3

8,8 km (ca. 200 Höhenmeter gesamt)

Strecke 3a (Abkürzung)

7,3 km

- Strecken können beliebig verlängert bzw. abgekürzt werden
- Trailrunning-Strecken mit mittlerem Schwierigkeitsgrad auf Wald- und Forstwegen

Geplanter Streckenverlauf

Notwendige Änderungen vorbehalten!

Ausführliche und sichere Streckenmarkierungen!

Strecke 1

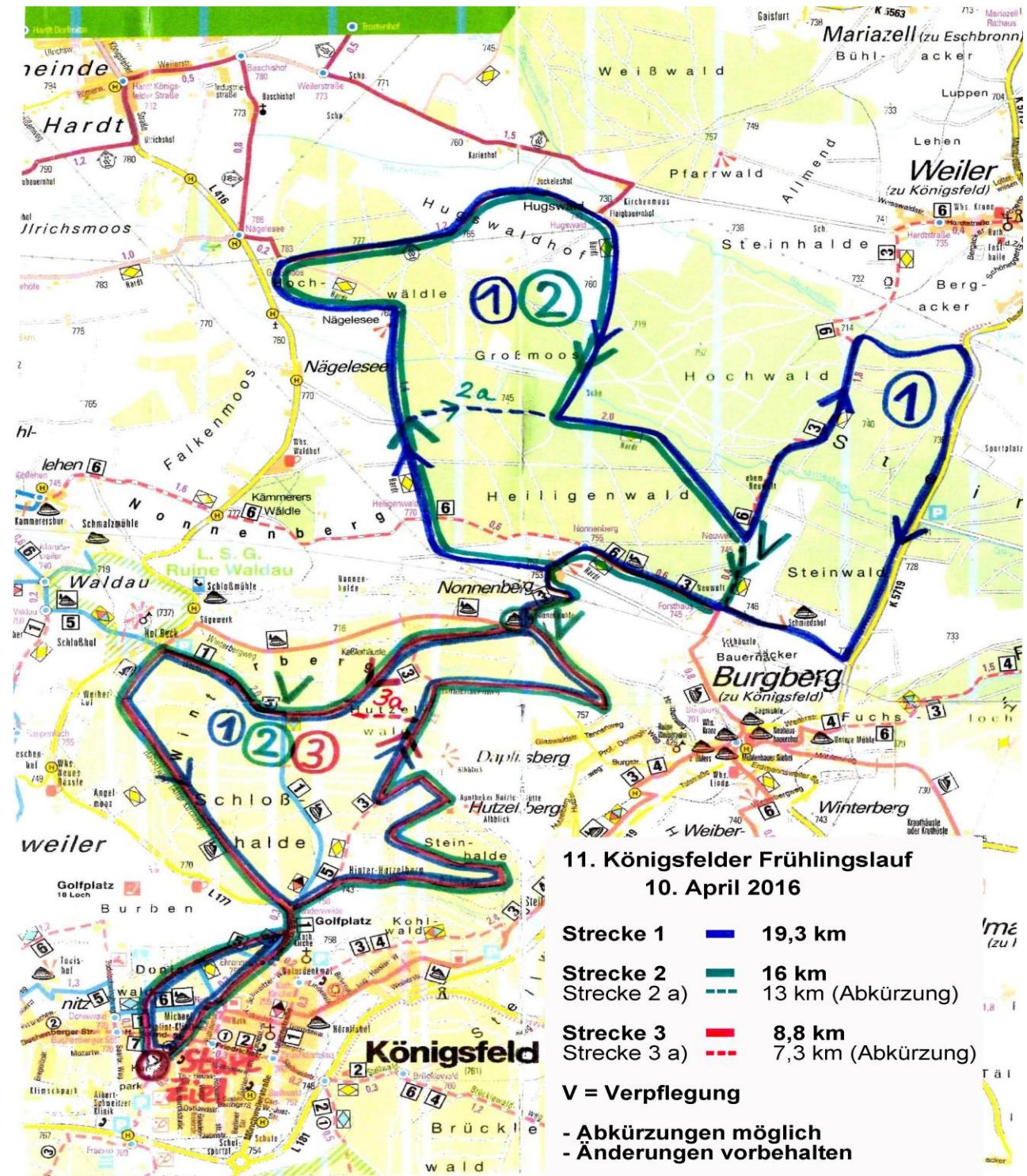
Königsfeld – Doniswald – Nonnenberg – Heiligenwald – Nägelesee – Hugswald - Hochwald – zurück über Winterberg – Schlosshalde – Doniswald - Königsfeld

Strecke 2:

gleicher Verlauf – ab Nonnenberg bis Hugswald und zurück

Strecke 3

gleicher Verlauf – bis Nonnenmühle und zurück



Start und Ziel

Haus des Gastes - Kurpark Königsfeld
(Parken beim Minigolfparkplatz u. Schwimmbad Solara)

„Warm-Up“

11.20 Uhr

Startgeld (für alle Strecken)

Erwachsene:

10,00 € (mit Anmeldung bis 9. April)
12,00 € (ohne Anmeldung/vor dem Start)

Kinder/Jugendliche 5,00 €

Familienrabatt ab 3-4 Personen

Gruppenrabatt ab 8 Personen und nur mit
Anmeldung

Startgeld bitte in Bar (ab 10.30 Uhr) vor dem
Start bezahlen.

Leistungen

- 2 Verpflegungsstationen
- mit selbsthergestellten Elektrolytgetränken,
Wasser, Obst und selbstgebackenen Rie-
geln
(Schließung der letzten Verpflegungsstati-
on: 14.30 Uhr)

Nachhock

Nach dem Lauf gemütlicher Nachhock im
Kurpark und nebenan.

Sonstiges

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwor-
tung!
- Die Läuferinnen und Läufer starten direkt vor
den Nordic Walkern

- Keine Zeitmessung – kein Wettlauf.
- Gelaufen wird bei jedem Wetter. Deshalb
griffiges und gegebenenfalls wasserfestes
Schuhwerk anziehen.
- Vorsicht auf wurzeligen Wegen!
- Zu empfehlen: vorheriger medizinischer Ge-
sundheitscheck
- Einfache Duschkmöglichkeiten vorhanden

Weitere Infos & Anmeldung:

Ich freue mich über Ihre Anmeldung!

Christiane Potschaske
Dipl. Freizeit-Sporttherapeutin,
www.AchtsamBarfussLaufen.de

Bismarckstr. 14, 78126 Königsfeld
0 77 25 / 91 98 46, Mobil 01 70 / 8 65 12 11
e-mail: chripot@t-online.de

Vorschau

Achtsam&Barfuß Lauf	Sa. 25. Juni
Tag der Faszien	25. September
Lichterlauf	November 2016

Mit freundlicher Unterstützung von



Sonntag, 10. April 2016

Start: 11.30 Uhr

Haus des Gastes, Kurpark, Königsfeld