ACHTUNG!! NEUER TERMIN!!!!

ACHTUNG!! NEUER TERMIN!!!!

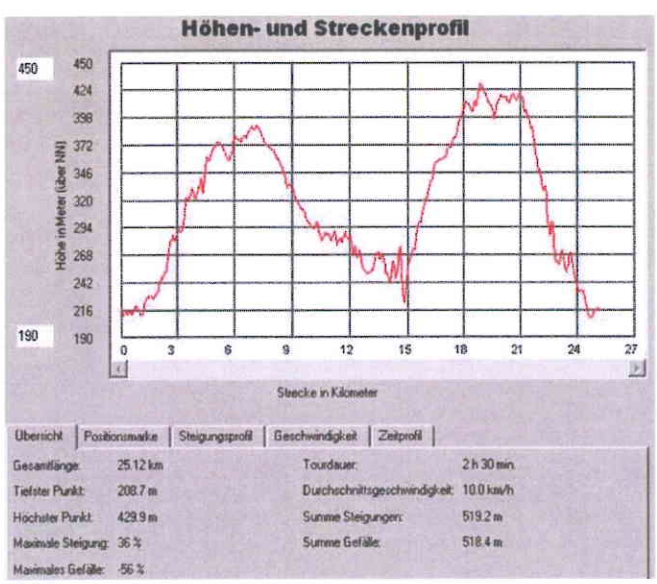
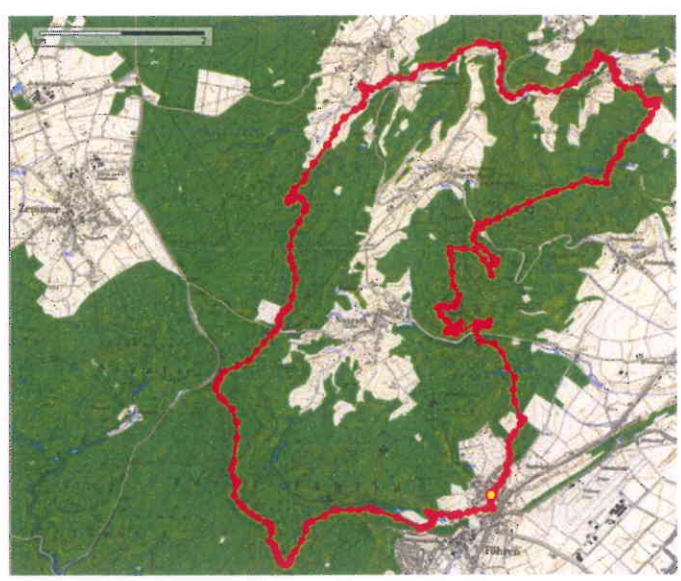
2. offiziellen Bendersbachtallauf am Samstag, 27. März 2010 in Föhren

um 15 Uhr ab Viezkelterstation in der Nähe des Föhrener Schlosses. Hier geht´s über 25,2 km in einem langsamen Dauerlauftempo ohne Zeitnahme durch den schönen Meulenwald. Wir laufen von Föhren über Heidweiler durch das Bendersbachtal nach Heckenmünster, hoch zu den Schwefelquellen, vorbei am Dierscheider Aussichtsturm, zurück über Naurath nach Föhren.

Auf halber Strecke, in Heckenmünster, legen wir einen Verpflegungsstopp ein und werden Getränke ausgeben. (Wer mehr Trinkpausen benötigt, sollte bitte selbst dafür Sorge tragen.) Duschmöglichkeiten sind im Anschluss an den Lauf in der Föhrener Turnhalle ausreichend vorhanden. Der Lauf ist bestens geeignet für Läufer/innen, die auf einen Frühjahrsmarathon trainieren und für alle, die gerne einmal 2:30 - 3:00 Std am Stück laufen wollen...

Zusätzlich bieten wir für alle Walkingfreunde eine 8,5 km lange Walkingstrecke im Meulenwald an.
Der Start hierzu erfolgt zeitgleich mit dem Bendersbachtallauf.

Auch wenn wir ohne Startgeld arbeiten, würde es uns freuen, wenn ihr uns eine Info gebt, ob ihr teilnehmen werdet, damit wir die Getränke und Speisen etwas kalkulieren können. Besten Dank

Anmeldungen im Internet unter www.lg-meulenwald-foehren.de oder Email an info@lg-meulenwald-foehren.de

Haftungsausschluss: Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden, die durch die Teilnahme am Bendersbachtallauf entstehen.