



4. offizieller Bendersbachtallauf

am **Samstag, 31. März 2012** in Föhren

ab Viezkelterstation um **15 Uhr** in der Nähe des Föhrener Schlosses



Organisatorische Infos:

- **kein Startgeld** (Trotzdem bitte voranmelden!)
- **Verpflegung:** nach 5,5 km (beide Laufstrecken) und bei 14,5 km sowie im Start-/Zielbereich
- **Parkmöglichkeiten:** Am Start in beschränkter Anzahl. Viele weitere Parkplätze an Turnhalle und am Sportplatz.
- **Duschen/Umkleide** in Turnhalle (600m vom Start/ZielOrtsmitte)
- Toilettenanlagen im Startbereich vorhanden
- Nach den Veranstaltungen „After Run Meeting“ in der **Turnhalle** (am Grundschulzentrum)
- Weitere Informationen unter www.lg-meulenwald-foehren.de

Haftungsausschluss: Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden, die durch die Teilnahme an der 4. offiziellen Bendersbachtallauf – Veranstaltung entstehen.

~ 25,2 km Freundschaftslauf (ohne Zeitnahme) ca 600 Höhenmeter

~ 10,8 km Freundschaftslauf (ohne Zeitnahme) ca 310 Höhenmeter

~ 7,6 km Walking (ohne Zeitnahme) ca 210 Höhenmeter



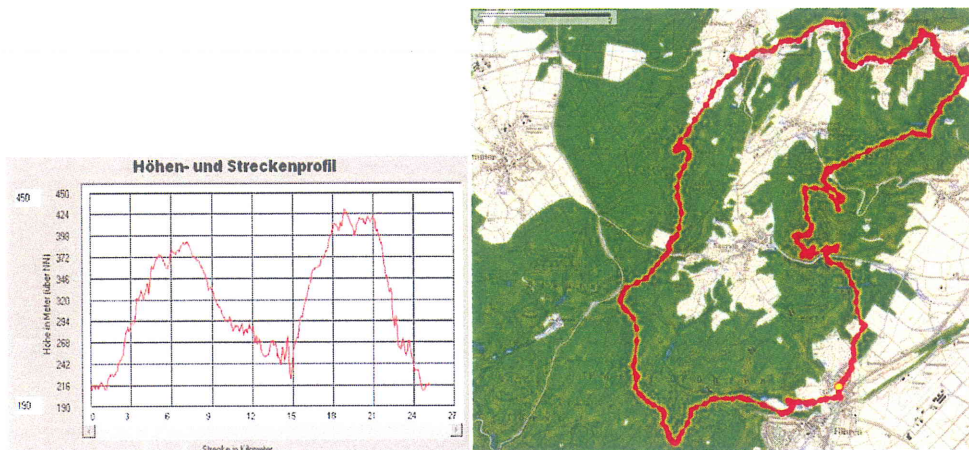
Anmeldung: www.lg-meulenwald-foehren.de oder

Email info@lg-meulenwald-foehren.de

4. offizieller Bendersbachtallauf mit Start/Ziel in Föhren

31. März 12 Höhen- und Streckenprofile aller Routen 31. März 12

~ 25 km Freundschaftslauf (ohne offizielle Zeitmessung) ~ 600 Höhenmeter



Dieser Lauf ist bestens geeignet für Läufer/innen, die auf einen Frühjahrsmarathon trainieren und/oder für alle, die gerne einmal 1:50 - 3:15 Std am Stück in netter, unterhaltsamer Begleitung laufen wollen.

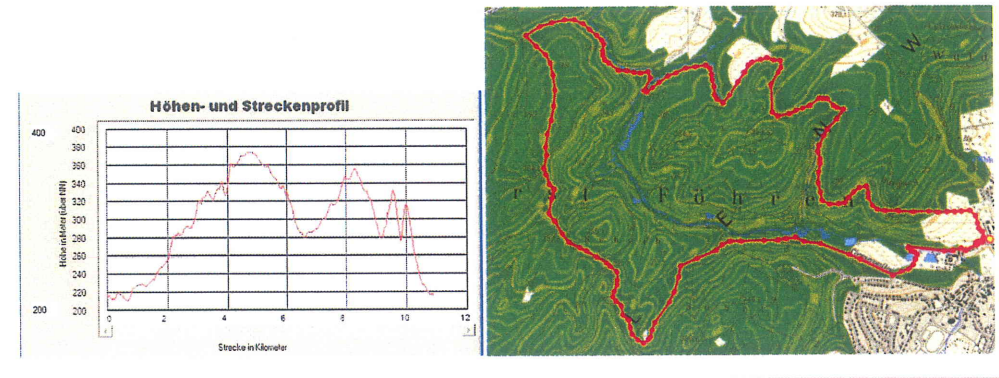


Anmeldung: www.lg-meulenwald-foehren.de oder

Email info@lg-meulenwald-foehren.de



~ 10,8 km Freundschaftslauf (ohne offizielle Zeitmessung) ~310 Höhenmeter
(Streckenverlauf mit 25,2 km Route und nach 5,5 km mit in die Walkingstrecke)



~ 7,6 km Walkingstrecke (ohne offizielle Zeitmessung) ~ 210 Höhenmeter

