



8. offizieller Bendersbachtallauf 2016

Der größte Freundschaftslauf in der Region

Samstag
19.03.2016

Föhren

25/15/10 km Freundschaftslauf und 7,8 km Walking (alle ohne Zeitmessung)

- Veranstalter:** LG Meulenwald Föhren e.V.
- Wettbewerbe:** 25/15/10 km Lauf + 7,8 km Walking
- Start/Ziel:** Viezkelterstation (Hofstr.), 54343 Föhren
- Startzeit:** 15 Uhr
- Umkleide/Duschen:** Duschen/Toiletten in der Turnhalle im Grundschulkomplex (Ortsmitte; ca. 600m vom Start entfernt) Toiletten auch im Start/Zielbereich.
- Startgeld:** Wir erheben kein Startgeld, freuen uns aber über eine Voranmeldung.
- Infos/Anmeldung:** **Anmeldungen:** www.lg-meulenwald-foehren.de
Verpflegung: Im Start/Zielbereich. Beim **25 km-Lauf** nach ca. 5,5 km, 14 km und 21 km; beim **15 km-Lauf** nach 5,5 und 9 km; **beim 10 km-Lauf** nach 5,5 und 7 km.
Im Anschluss Verpflegung bei guter Unterhaltung in der Turnhalle.
- Nachmeldung:** Bis 30 min vor dem Start.
- Strecke:** Die vielfältigen Laufstrecken machen den Meulenwald zu einem Läuferparadies. Ohne Frage ist der Lauf durch das Bendersbachtal eine der anspruchsvollsten und abwechslungsreichsten Strecken, die wir im Meulenwald laufen. Der Hauptlauf über 25 km ist bestens geeignet für Läufer/innen, die auf einen Frühjahrsmarathon trainieren und für alle, die gerne einmal 2 - 3 Stunden am Stück laufen wollen.
Höhenprofile und Streckenverläufe: www.lg-meulenwald-foehren.de/unsere-aufveranstaltungen/bendersbachtallauf
- Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden, die durch die Teilnahme am Veranstaltungstag entstehen. Die Veranstaltung ist über den LVR versichert.

Immer ein Gewinner:
Sonnenenergie.

