

Athletik Waldniel

lädt ein zum **30 Km-Landschaftslauf:**

Für Freunde des langen Laufes wie auch zur gezielten Marathon-Vorbereitung bieten wir von Athletik Waldniel ein regelmäßiges Training **auch für Nicht-Mitglieder** an. An jedem ersten bzw. zweiten Sonntag im Monat (siehe Homepage) steht eine Strecke von **30 Km** auf dem Programm. Sowohl für den ambitionierten Freizeitläufer mit einer Zielzeit von 3:30 Std. wie auch für Neulinge, die in 5 Std. finishen wollen, wurden 4 geführte Gruppen eingerichtet (Tempo von 5 min/Km, 5:30, 6:00 und 7 min/Km). Nach Einlaufen und Gymnastik geht es durch den Waldnieler- und Wegberger Wald, teilweise wird auf den Pfaden des beliebten Mühlenlaufs gelaufen. Wie beim richtigen Wettkampf gibt es unterwegs Verpflegungsstationen mit Tee/Cola, Wasser, Riegeln etc.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Schwalm in Niederkrüchten-Brempt. Start um 9 Uhr.

Gute Duschen stehen zur Verfügung am 100m entfernten Campingplatz, wo man auch im Anschluß eine Kleinigkeit zu sich nehmen kann. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos und Streckenplan:
www.athletik-waldniel.de

Die nächsten Läufe:

Sonntag, 29.03.2009

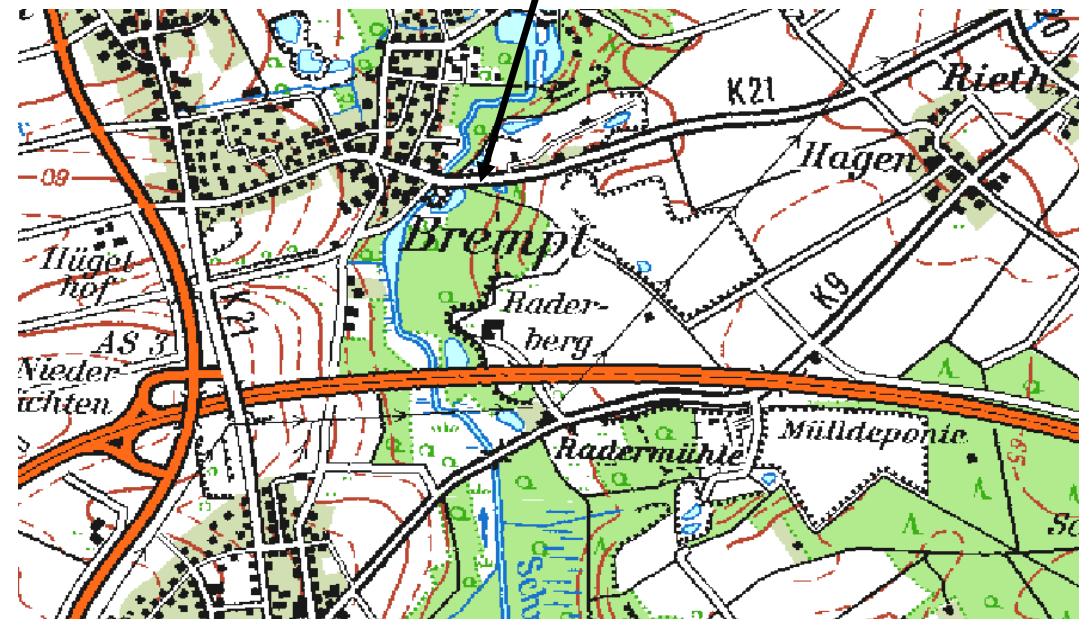
Sonntag, 17.05.2009

Sonntag, 14.06.2009

Sonntag, 12.07.2009

30 Km

Großer Parkplatz an der Schwalm (Start und Ziel)



Herzlich willkommen !