

# Lauftreff Ganderkese

Herbert Müller  
Laufreffbetreuer

Ganderkese, im Februar 2011  
Telefon 04222/6980

## 3. Frühlingslauf im Naherholungsgebiet „ Große Höhe“

Liebe Joggerinnen und Jogger, liebe Walkerinnen!

Wir wollen testen, ob unsere Beine fit sind für die anstehende Laufsaison.  
Anschließend konkretisieren wir bei Kaffee und Kuchen unsere Laufabsichten für 2011.

**Termin:**

Samstag, den 9. April 2011, ab 14:14 Uhr Eintreffen und Vorbereitung der Kaffeetafel

**Start:**

um 14.30 Uhr

**Streckenprofil:**

Wir laufen auf ruhigen, befestigten Straßen und Wegen, leicht wellig, ansonsten flach.  
Am Wegesrand ist Baum- und Buschbestand möglich.

**Kosten und Anmeldung:**

3,50 Euro\* für Heimbenutzung und Getränke, ausgenommen sind die Kuchenspender.  
Bei Manfred liegt ab dem 15. März eine Liste aus, in der sich bitte die Läufer und Kuchenspender eintragen.

**Auskunft:**

Bei Fragen bitte Herbert anrufen

**Weitere Hinweise:**

Nach dem Start laufen wir ca. 500m gemeinsam. Anschließend bilden wir drei Laufgruppen:

Gruppe 1 mit Stephan und Marc

Gruppe 2 mit Axel und Herbert

Gruppe 3 mit Birgit und Birgit

Gegen 16:00 Uhr sollten wir wieder beim Sportlerheim eintreffen.

Nach dem Duschen treffen wir uns in gemütlicher Runde an der Kaffeetafel.

Es besteht Versicherungsschutz.

Bitte Handy und Fotoapparat mitnehmen und an Getränke denken.

Herbert sorgt für den Kaffee - wer sorgt für den Kuchen? – bitte eintragen.

Mit sportlichem Gruß,  
Herbert Müller

Also Anmelden, Weitersagen, Mitmachen und Dranbleiben nach dem Motto „Laufen macht Spaß!“

\*wegen Überschuss von letzten Mal