

17. JUNI 2009

4. MITTSOMMERNACHTSLAUF

Anmeldung per Fax oder Post:

Startpunkt	L = Läufer W = Walker	Name	Telefon	T-Shirt Größe

Veranstalter

SC Marklohe - TSV Lemke - JG Oyle - SJB Binnen-
MTV Liebenau

Flecken Steyerberg - SG Liebenau - SG Marklohe



Sie befinden sich an einem ausgezeichneten Ort.

LAUFEN verbindet !



Start für LäuferInnen: 19:00 Uhr - Liebenau am Rathaus

Start für WalkerInnen: 19:00 Uhr - Glissen, Gasthaus am Rohrbach

Ziel: 20:55 Uhr/ 21:15 Uhr - Freibad Marklohe

Die Strecke wird gemeinsam in einem Tempo von etwa 6 min/ km gelaufen bzw. etwa 6 km/Std. gewalkt. An jeder Station wird eine kleine Pause eingelegt, damit NachzüglerInnen anschließen und neue LäuferInnen dazustoßen können.

Also: Kein Wettkampfstress - Unterhaltung während des Laufens ist erwünscht!

Die Laufstrecke von Liebenau über Glissen, Bühren, Oyle, Lemke nach Marklohe beträgt 18,3 km, die Walkingstrecke ab Liebenau 10,5 km.



Volksbank eG Steyerberg
Volksbank Grafschaft Hoya eG