

11. Panorama-Herbstlauf

Dienstag, 3. Oktober 2017

Start 11:00 Uhr



Liebe Lauffreunde,
Liebe Nordic Walking Freunde,

auch in diesem Jahr möchten wir Euch wieder ganz herzlich einladen zur elften Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes. Es erwartet euch wieder eine schöne Strecke durch den herbstlich gefärbten Buchholz, über die Halde und kreuz und quer über den „Dicken Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen. Start und Ziel ist dieses Jahr wieder auf in Steinbeck.

Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant - ohne Zeitmessung - und natürlich mit einem abschließenden Kaffeetrinken in der Aula der Steinbecker Schule.

Kaffee, Tee und kalte Getränke werden gereicht. Duschen und Umkleiden sind vorhanden. **Wir bitten herzlich um Kuchenspenden!!**

Das stressfreie Lauferlebnis ... sei dabei!

Ausschreibung:

Veranstalter: Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs
SV Dickenberg und GW Steinbeck

Start/Ziel: Grundschule Steinbeck,
Navi-Adresse: Kirchstraße 3, 49509 Recke-Steinbeck

Startzeit: 11:00 Uhr

Strecken: **Laufen:**

1.) „Mittelprächtig“ = ca. 18 km

2.) „Volle Dröhnung“ = ca. 26 km

Die Strecken sind gut markiert, die Streckenführung ist sehr reizvoll, als höchsten Gipfel erklimmt ihr die Buchholzer Halde (mit Gipfeltrunk), Verpflegungsstellen mit Wasser und Tee sind unterwegs eingerichtet.

Nordic Walking:

Schöne NW-Strecke, ca. 2,5 Std. Gehzeit

Achtung: keine Zeitmessung - pures Laufvergnügen!

Startgeld: Volle Dröhnung: 5,00 €
Mittelprächtig u. Kurz: 3,50 €

Duschen: Duschen und Umkleiden in der Steinbecker Turnhalle stehen zur Verfügung, ebenso genügend Parkplätze

und danach: Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen in der Aula
Kaffee, Tee, kalte Getränke sind erhältlich, bitte Kuchen fürs Buffet mitbringen!

Infos/Anmeldung: www.panoramalauf.gw-steinbeck.de
oder per Telefon: 0173 3546 774 (Petra Meyer)