



Was für ein Huntewetter - 6. Themenlauf

Liebe LäuferInnen und (Nordic-) WalkerInnen,

der LT Oldenburg Süd (BWB) lädt Euch herzlich zum 6. Themenlauf der Wintersaison 2018/2019 ein.

Wir bitten Euch, diese Veranstaltung in Euren Laufftreffs und Vereinen bekannt zu machen.

Wir bieten 7 Gruppen an, die von erfahrenen Laufbetreuern aus dem Laufftreff geführt werden. Die Begleiter achten auf Einhaltung eines Tempos, bei dem alle gut wieder am Vereinsheim ankommen.

Hier unser Angebot:

Tempo	ca. Strecke bzw. Dauer
Einsteigerkurs (individuelles Tempo/viele Gehpausen)	1:00 Std.
7:00 min/km	11 km
6:30 min/km	11 km
6:30 min/km	15 km
6:00 min/km	15 km
5:30 min/km	21 km
(Nordic-)Walking (individuelles Tempo)	10 km

Termin: 10.02.2019, 10:00 Uhr

Treffpunkt: Vereinsheim des BWB, Dwaschweg/Ecke Sprungweg

Parken: Möglichkeiten sind auf dem Vereinsgelände ausreichend vorhanden.

Umkleide- und

Duschkmöglichkeiten: stehen uns zur Verfügung.

Nach dem Lauf laden wir Euch zu Kaffee, Tee und Kuchen/belegte Brote ein.

Wir freuen uns auf Euer Erscheinen.

Norbert Eichstädt

LT Oldenburg Süd

Tel. (01 52) 08 89 52 17

mailto:lt.oldenburg.sued@web.de