



Herbstlauf zum Kur-Bad in Bad Bentheim

Der Lauftreff des LAV-Rheine organisiert im Herbst einen Gemeinschaftslauf nach Bad Bentheim. Gelaufen wird in der Gruppe im 6-Minuten-Tempo/km durch den Bentlager Wald, weiter durchs Steider Heck, Samerrott, Schüttorf, und Bentheimer Wald zum Kur-Bad in Bad Bentheim.

Ziel ist es locker und mit Spaß eine längere Strecke zulaufen und sich anschließend im Kur-Bad zu entspannen und zu erholen. Unterwegs sind 2 Verpflegungsstellen geplant, wo Wasser, Bananen und Kekse bereitgestellt werden. Der Lauf kann gerne auch mit dem Fahrrad begleitet werden.

Lauftag ist Dienstag 01. November 2016. (Allerheiligen)

Streckenlänge rund 22km.

Start: am Parkplatz Delsen um 10:45 Uhr

1. Verpflegungspunkt Steider Heck

ca. km 10 12:00 Uhr

hier Quereinsteigen möglich.

2. Verpflegungspunkt Schüttorf-Bahnhof

ca. km 17 13:00 Uhr

Ziel: Kurbad Bentheim

ca. km 22 14:00 Uhr

Der Eintritt ins Kurbad wird für Vereinsmitglieder vom LAV übernommen.

Anschließend besteht die Möglichkeit zusammen Kaffee und Kuchen im Kur-Cafe zu genießen.

Es wird versucht ein Fahrdienst für die Rückfahrt zu organisieren.

Anmeldungen bis 28.10.2016 an:

Günter Kampka [gunter.kampka@osnanet.de] Tel: 83425

Die Läufer sollten die Kondition für diese Strecke haben. Abholung bei Abbruch muß selbst organisiert werden.

Wir freuen uns schon auf rege Teilnahme

Euer Orga-Team