

2

10.000 m-Winterlauf in Lüchow

am 27. Januar 2013

Veranstalter SC Lüchow

Wettbewerbe/ 10.000 m Winterlauf auf der Bahn für Männer, Frauen,
Startklassen Senioren, Seniorinnen, männl. und weibl. Jugend U20



Beginn 11:00 Uhr

Meldeadresse/ Silvia Behn, 29439 Lüchow, Tel. 05841-4921,
Meldetermin bis zum 23. Januar 2013

Startgeld 2,00 Euro mit Rundenzähler, 4,00 Euro ohne Rundenzähler

Nachmeldungen bis 10:00 Uhr gegen doppeltes Startgeld

Auszeichnungen Alle erhalten eine Urkunde

Laufangebote der IGAS Wendland

im Vorfrühling 2013 zur Saisonvorbereitung

Sonntag, den 3.3.2013, 11:00 Uhr, Verdo-Parkplatz Hitzacker:
Herbsthärtestrecke 10 km, hin und/oder zurück

Sonntag, den 10.3.2013, 11:00 Uhr, Sportplatz Clenze:
Drawehn-Höhenweg, ca.20 km, Wendepunkt
(alternativ zum Wasa-Lauf in Celle)

Wendländisches Lauf-Wochenende:

Freitag, den 15.3.2013, 17:00 Uhr, Parkplatz Küsten :
Waldlauf, 10 – 15 km, Rundkurs

Samstag, den 16.3.2013, 11:00 Uhr, Wustrow, Sportplatz am Fehll :
Paarlauf, 3 - 5 Runden/Person, Intervalle
15:30 Uhr, Gartow, Nordufer des Sees am Café Salix :
Langer Lauf, 3 – 5 Runden
anschl. bei Bedarf: Kaffee und Kuchen,
anschl. bei Bedarf: Sauna am Seeufer,
anschl. bei Bedarf: gemeinsames Essen

Sonntag, den 17.3.2013, 11:00 Uhr, Nemitzer Heide :
Rundkurs 5,5 km, 2-3 mal

Sonntag, den 7.4.2013, 10:00 Uhr, Sportplatz Clenze :
Drawehn-Höhenweg, max. 35 km,
Schmessau-Zernien-Kröte-Reddebeitz-Clenze,
Selbstorganisation mit PKWs der Teilnehmer

Es handelt sich um Trainingsläufe für alle, die Lust und Zeit haben, egal ob oder welcher Verein, evtl. aufgeteilt in mehrere Gruppen je nach Tempo und Streckenlänge, Eigenverpflegung nötig.

Kein Antrittsgeld, aber gerne Anmeldung bis 2 Tage vorher: Wolf Stahlknecht, Köhlen 14, 29487 Luckau, Tel: 05843/7443, Fax: 05841/70344, E-Mail: stahlknecht@gmx.de