



FIDUCIA & GAD BADEN-MARATHON VORBEREITUNGSLAUF

Lichtbund Karlsruhe lädt alle Läufer und Walker ein!

Sonntag, 14. August 2016 – Start 9:00 Uhr

Aufwärmgymnastik 8:45 Uhr

Strecken

14 km + 7 km + 7 km geführt,
auch für Walker.

Tempo-Gruppen mit Zugläufern

5:00, 5:30, 6:00, 6:15, 6:30
und 7:00 Min/km.

Verpflegungsstellen

sind auf der Strecke eingerichtet.

Kaffee und Kuchen

im Zelt vom Veranstalter.

Speisen und Getränke

aus der Vereinsgaststätte.

Duschen

Es besteht die Möglichkeit zu duschen,
das Aussenschwimmbecken und die
Sauna (gegen Entgelt) zu nutzen.

Start- und Ziel

Lichtbund Karlsruhe
Großer und Kleiner Saum 1
76229 Karlsruhe (Hagsfeld-Büchig).



Teilnahme ist gratis