



Darmstädter Lauf-Treff

Einladung zum 36. Hutzellauf am Samstag, den 26. September 2015

Wie in den vergangenen Jahren lädt Sie der DARMSTÄDTER LAUF-TREFF zum traditionellen Hutzellauf ein. Der Lauf findet auf der gewohnten Strecke von der Kuralpe bzw. von Frankenhausen nach Darmstadt statt. Gelaufen wird, wie im LAUF-TREFF üblich, in Gruppen, die von erfahrenen GruppenbetreuerInnen geführt werden. Dadurch können auch weniger geübte LäuferInnen, d.h. auch TeilnehmerInnen der Anfängergruppen, die Strecke problemlos in maximal 2 – 2¼ Stunden bewältigen.

Sie können zwischen zwei Strecken wählen:

- ab der Kuralpe (18 km) für LäuferInnen im Gruppentempo ca.:
8* - 8,5* - 9 - 9,5 - 10 - 10,5 - 11 - 11,5 - 12 - 12,5 - 13 km/Std.
- ab Frankenhausen (12 km) für LäuferInnen im Gruppentempo mit ca.:
6** - 6,5* - 7* - 7,5* - 8* - 8,5* - 9 - 9,5 - 10 km/Std.
(* = für Anfänger geeignet) (* = mit Gehpausen)
- ab Frankenhausen (12 km) für WalkerInnen und Nordic-WalkerInnen im Gruppentempo mit ca.:
6 - 6,5 - 7 km/Std.

Treffpunkt: Parkplatz Stadion/ Sporthalle Böllenfalltor

Abfahrt: **15.00 Uhr** mit HEAG-Bussen (kostenlos) zu den Ausgangspunkten

Duschmöglichkeiten: Städtische Sporthalle

Sicherheit: Bitte befolgen Sie die Sicherheitsanweisungen der GruppenleiterInnen.
Vorhandene Fußgängerampeln sind zu benutzen und zu beachten.

Anschließend: **Ab 17.30 Uhr gibt es in der Sporthalle Speisen und Getränke gegen einen kleinen Kostenbeitrag.**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, Haftungsansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Mit freundlichen Grüßen:

Michael Spankus
DARMSTÄDTER LAUF-TREFF

Die Veranstaltung wird unterstützt durch:

