

LAUFPARADIES KETTWIG



LAUFPARADIES KETTWIG

Wer Lust hat, das schöne Kettwiger Laufgebiet kennenzulernen, den laden wir hiermit herzlich ein.

Beginnend am 3. März 2012 bieten der Lauftreff Kettwig 2000 e.V. in Zusammenarbeit mit Laufsport Bunert in Essen jeden ersten Samstag im Monat einen geführten Lauf durch wunderschöne Landschaften an.

In zwei Leistungsgruppen (ca. 6 und 7 Minuten/km Tempo) zeigen wir Euch die schönsten Laufstrecken Kettwigs.

Start ist jeweils um 10 Uhr an der Ruhrarena, Ruhrtalstr. 314.

Und so sieht der Plan für die nächsten Monate aus:

3. März 2012:

Priesterseminar (ca. 10 km) 🐾🐾

Bredeney (ca. 12 – 14 km) 🐾🐾

4. August 2012:

Wolfsbachtal (ca. 11 km) 🐾🐾

Oefte (ca. 20 km) 🐾🐾🐾

7. April 2012:

Hohmannwarte (ca. 10 km) 🐾🐾

Leinpfad (ca. 20 km) 🐾

1. September 2012:

Heissiwald (ca. 12 km) 🐾🐾🐾

Wolfsbachtal (ca. 11 km) 🐾🐾

5. Mai 2012:

Heissiwald (ca. 12 km) 🐾🐾🐾

Wehr Werden (ca. 14 km) 🐾🐾

6. Oktober 2012:

Hohmannwarte (ca. 10 km) 🐾🐾

Auberg (ca. 22 km) 🐾🐾🐾

2. Juni 2012:

Springerteich/Roadstop
(ca. 8 km) 🐾🐾

Rehwiese (ca. 19 km) 🐾🐾🐾

3. November 2012:

Priesterseminar (ca. 10 km) 🐾🐾

Bredeney (ca. 12 – 14 km) 🐾🐾

7. Juli 2012:

Hugenpoetrunde (11 km) 🐾

Auberg (ca. 22 km) 🐾🐾🐾

1. Dezember 2012

Wehr Werden (ca. 14 km) 🐾🐾

Hugenpoetrunde (11 km) 🐾

Zur Orientierung hier die Erklärung der Schuhe:

- 🐾 flache, leichte Strecke
- 🐾🐾 flache, leicht bergige Strecke
- 🐾🐾🐾 anspruchsvolle, bergige Strecke

Die Teilnahme ist kostenlos!!!

ACHTUNG!!!!: Für jeden aktuellen Kunden von Laufsport Bunert halten wir eine kleine Überraschung parat. Hierzu bitte einen Kassenbeleg der letzten drei Monate mitbringen. Es lohnt sich!!!