

Sonderlauf südlich der Burg

Einladung zum Sonderlauf südlich der Burg



am Sonntag, 21.10.12 um 9:00 Uhr

Ausgehend vom Bahnhof Bisingen wollen wir den Hundsrücken erobern, um dann auf der Höhe über Irrenberg und Stich zum Heiligenkopf zu laufen. Dann geht es wieder abwärts um nach 21 km am Bahnhof wieder anzukommen

Die Strecke bietet herrliche Ausblicke, Wege mitten in der Natur und auf Wurzeln zwischen den Bäumen. Wie vom Vollmondlauf gewohnt bieten wir reichlich Höhenmeter. Die erste Steigung besitzt 350 Hm, eine weitere 100 Hm.

Wir bieten einen Genusslauf an und werden daher angemessen langsam in einer Gruppe laufen und brauchen notfalls länger. Der Höhe und Wege geschuldet ergibt sich eine reine Laufzeit von 2.45h. Mit Pausen für Getränke (in der Mitte) und Ausblicke kann es auch 3:15++ werden.

Die Wege sind überwiegend breit und gut zu laufen. Ausnahme: Der Bergrücken ist schmal und zu einem kleinen Teil schlammig. Hier werden wir kurz gehen. Daher werden Trailingschuhe empfohlen

Bilder der Wege und Aussichten siehe oben und http://www.vollmondlauf-hechingen.de/index.php?option=com_rsgallery2&gid=50

Bei Fragen bitte bei den Betreuern anrufen:

Thomas Finnern, Tel. 07473/910838.
oder Regina Philipp, Tel. 07473/5213

Bis dann... mit sportlichen Grüßen Regina und Thomas

Besucht uns auch im Internet unter

<http://www.lg-steinlach.de/vollmondlauf/termine--beschreibung>

oder <http://www.vollmondlauf-hechingen.de>