



Themenlauf am 13. Dezember

„Lauf auf den Deichen!“

Ein Lauf ohne Anmeldung, ohne Startgelder und ohne Zeitnahme, keine Sieger und kein Wettkampf! Das ist das Markenzeichen der Themenläufe, einer Winterlaufserie der Lauftreffs in und um Oldenburg. Am 13. Dezember lädt der Lauftreff des TUS Eversten die Lauftreffs und alle interessierten Läufer/innen zum gemeinsamen Lauf auf seinen Trainingsstrecken am Küstenkanal, an der Hunte und am Osternburger Kanal ein. Gelaufen wird in Gruppen, die von Aktiven vom TuS Eversten begleitet werden. Sie achten auch darauf, dass ein Tempo gelaufen wird, bei dem alle mitkommen und das Ziel am Vereinsheim auf der Hundsmühler Höhe erreichen.

Termin: Sonntag, 13.12.2015

Treffpunkt: Hundsmühler Höhe, Tegelkamp 32 am Vereinsheim TUS Eversten

Start: 10 Uhr Finnenbahn auf der Hundsmühler Höhe

Strecken 5 km Walking und

und Tempo: 5 km langsamer Lauf (ca. 6 ½ Minuten je km)

10 km langsamer Lauf (ca. 6 ½ Minuten je km)

12 km Lauf im mittleren Tempo (ca. 6 Minuten je km)

15 km Lauf im zügigen Tempo (ca. 5 ½ Minuten je km)

20 km Lauf im mittleren Tempo (ca. 6 Minuten je km)

Nach dem Zieleinlauf lädt der Lauftreff alle Teilnehmer in die Vereinsgaststätte des TUS Eversten zu Tee, Kaffee, alkoholfreiem Punsch und Kuchen ein und es gibt Gelegenheit, Anregungen und Tipps mit uns und den anderen Lauftreffs auszutauschen. Die nächsten Termine der Themenlaufserie sind am 24.12. um das Zwischenahner Meer, am 17.01. in Bümmerstede, am 31.01. in Rastede, am 14.02. in Petersfehn, am 28.02. in Hundsmühlen und am 06.03. in Ofenerdiek.

Infos zur Veranstaltung: Im Internet auf unserer Homepage www.lauftreff-eversten.de ,

oder per E-Mail: Dirk.Spekker@t-online.de bzw. telefonisch unter 0441-506021