

Hallo liebe Läuferinnen und Läufer,

wir, vom **Lauftreff Rastede e. V.**
freuen uns, wieder an dieser tollen
Themenlaufserie teilzunehmen
und laden Euch recht herzlich ein!

Unsere Läufe finden in und um
den schönen Schlosspark Rastede statt.

Unser Motto lautet:

"AUF HERZOGLICHEN SPUREN"

Wann:
am Sonntag, den 31. Januar 2016 um 10.00 Uhr

Wo:
FC Rastede e. V., Mühlenstraße 58 (beim Freibad)

Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden,
entweder ca. 100 m vor der Einfahrt
FC/Freibad bei der Schranke rechts
auf dem Parkplatz am Ellernteich
(direkt neben dem Rasteder Tennisverein).
Oder ca. 100 m weiter auf der linken Seite
(gegenüber dem Schwimmbad) befindet sich ein Parkplatz.

**Auf dem FC-Platz sind KEINE Parkplätze
vorhanden!**



LAUFTREFF
RASTEDe e.V.



Folgende Laufstrecken werden angeboten:

Walking:
5 km

Laufen:
5 km in 6:00
5 km in 6:30
10 km in 5:30
10 km in 6:00
10 km in 6:30
15 km in 5:30
15 km in 6:00
20 km in 5:30

Im Anschluss laden wir ein
zu selbstgebackenem
Kuchen, Kaffee, Tee
und kalten Getränken.

Duschen stehen nicht
zur Verfügung.

www.lauftreff-rastede.de