

16. „Friesengang“^{FF} um den Dümmer

für Walker, Nordic-Walker und Freizeitläufer

Der SV „Friesen“ Lembruch lädt ein und alle können mitmachen ...

Sonntag, den 08.10.2023
ab 8 Uhr, Start um 9:30 Uhr
am Sportplatz Lembruch

Walken und Laufen rund um den Dümmer in verschiedenen Etappen

- 5,5 km - Dümmerlohausen (1. Verpflegungsstelle)
- 10 km - Huntebrücke (2. Verpflegungsstelle)
- 15 km - Hüde (3. Verpflegungsstelle)
- 18 km - Lembruch (4. Verpflegungsstelle)
- 20,8 km - Ziel am Sportplatz

Als Kostenbeitrag wird eine Startgebühr von 15,- € erhoben, in der die Verpflegung (Obst und Getränke) für unterwegs, sowie am Ziel eine schmackhafte Suppe enthalten sind. Die Startgebühr ist erst am Veranstaltungstag zu entrichten.

Wir freuen und über Deine Anmeldung bei

Kai Franke

☎ 01 60 - 96 87 65 54

✉ kai.franke@outlook.com

Jürgen Macke

☎ 01 72 - 776 90 21

✉ jmacke@freenet.de

Oder unter <https://www.laufen-os.de/wettkampfe/16-friesengang-um-den-duemmer-2023>

