

18. „Friesengang“ um den Dümmer

für Walker, Nordic-Walker und Freizeitläufer

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

Sonntag, den 12.10.2025
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)
- 21,098 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.

Rückfragen:

Kai Franke

☎ 01 60 - 96 87 65 54

✉ kai.franke@outlook.com

Jürgen Macke

☎ 01 72 - 776 90 21

✉ jmacke@freenet.de

Wir freuen uns über deine Anmeldung über:

Oder unter <https://www.laufen-os.de/wettkampfe/18-friesengang-um-den-duemmer-2025>

