



Trailrunningschuh Mountain Masochist

für Damen und Herren **€ 100.-**
wasserdicht **€ 130.-**



SUUNTO QUEST
Keeps you on track, even when you're off it.

Mit der Suunto Quest bist du outdoor immer auf dem richtigen Weg. Ob im Wettkampfttraining oder im Freizeitsport.

SUUNTO QUEST RUNNING PACK **NEW**
- Suunto Quest Black
- Suunto Movestick Mini
- Suunto Dual Comfort Belt
- Suunto Foot POD Mini
UVP 269,99 EUR

SUUNTO
www.suunto.com

Osnabrück · Bierstraße 13 · Telefon 05 41-205 19 55

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10-13 und 14-18.30 Uhr, Samstag 10-15 Uhr

Start und Ziel: Sportanlage Rehlberg im Stadtteil
Alt-Georgsmarienhütte

Wettbewerbe:

Bambinilauf 1	400 m	14:30 Uhr	0,50 €
Bambinilauf 2	1 km	14:45 Uhr	1,00 €
Jedermannslauf	3 km	15:25 Uhr	2,00 €
Landschaftslauf Ab AK M/W 12	10km	15:15 Uhr	4,00 €
Turm zu Turmlauf Ab AK M/W 16	21 km	15:15 Uhr	6,00 €

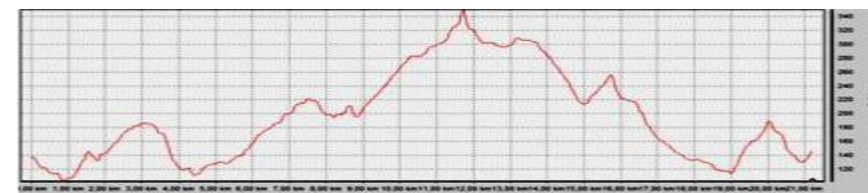
2RadMeer

NEUFAHRRÄDER REPARATUREN
Wellendorfer Straße 83 · Georgsmarienhütte
Telefon: 05401-55 42 · Telefax: 05401-58 18

Streckenbeschreibungen

TzT Lauf:
21 km

Bis auf kurze geteerte Abschnitte verläuft der Rundkurs im Wald mit unterschiedlichen Untergründen. Der Hauptlauf stellt trotz des Volkslaufcharakters eine Herausforderung für den Läufer dar, da bei diesem eine Höhendifferenz von **560 Hm** bewältigt werden muss. Gerade die letzten Kilometer verlangen dem Läufer noch einiges ab, wenn es gilt nach 19 km die lange Steigung zum Varusturm zu bewältigen. Die Strecke ist durch Sägemehl gekennzeichnet. Eine Absicherung erfolgt durch Streckenposten.



Landschaftslauf:
10 km

Der zu absolvierende Rundkurs verläuft zu 90 % im Wald. Die ersten 7 km der Strecke sind identisch mit dem 21 km Lauf. Auch hier darf der Starter Anstiege von ca. **200 Hm** erwarten. Die Strecke ist durch Sägemehl gekennzeichnet. Streckenposten werden an markanten Stellen eingesetzt. Der Lauf erfolgt mit Zeitnahme.

Jedermannslauf:
3 km

Der Rundkurs verläuft im Wald, sowie einem Straßenabschnitt. Der Lauf ist Schülern und all denjenigen zu empfehlen, die einmal Wettkampfluft schnuppern möchten. Ein paar Höhenmeter sind auch hier zu erwarten, da der Streckenverlauf an dem Varusturm vorbei führt. Eine Zeitnahme wird erfolgen.

Bambiniläufe:

1 km
und
400 m

Der 1 km Lauf führt vom Rehlberg hinab in Richtung Schützenhaus. Auf vollständig abgesicherter Strecke (Straße) ist ein Rundkurs zu laufen mit Schlussanstieg hinauf zur Sportanlage.

Für die 400 m Strecke ist eine Runde auf dem Sportplatz zu absolvieren.

Die Bambiniläufe sind ausschließlich den Kindern vorbehalten, wobei das Begleiten der Kids ohne zusätzliche Anmeldung möglich ist. Eine Zeitnahme wird hier nicht erfolgen.

Tischlermeister Ingo Duda

Beratung ° Planung ° Ausführung



Hagener Str.34 49124 G.M. Hütte
Tel.05401-8429580 Fax 05401-8429581
Mobil 0175-2761627
ingo.duda@osnanet.de

Ihr Landschaftsgärtner Michael Lepper

- Pflaster - Naturstein- und Plattierungsarbeiten
- Bepflanzung, Gehölzschnitt, Raseneinsaat
- Wasserspiele, Bachläufe, Teichanlagen
- Garten - Grab - und Anlagenpflege
- Zaunbau, Holzarbeiten

Tel: 05401 - 35 56 7 | Mobil: 0172 - 32 29 18 0 | Fax: 05401 - 16 21 42 9
info@lepper-gartengestaltung.de | www.lepper-gartengestaltung.de