

**DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...
SEI DABEI!**



14. PANORAMA-HERBSTLAUF



Lauftreff Dickenberg und
Lauftreff Steinbeck laden ein am

DIENSTAG, 03.10.2023

um 11:00 Uhr
Start/Ziel: Sportheim des SV Dickenberg

LIEBE LAUFFREUNDE, LIEBE NORDIC WALKING FREUNDE,

auch in diesem Jahr möchten wir euch wieder ganz herzlich einladen zur 14. Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes. Es erwartet euch wieder eine schöne Strecke durch den herbstlich gefärbten Buchholz, über die Halde und kreuz und quer über den „Dicken Berg“ mit knackigen Anstiegen und einigen Cross-Passagen.

Start und Ziel ist dieses Jahr wieder auf dem Dickenberg. Der Panoramalauf ist als gemeinsames Lauferlebnis geplant – ohne Zeitmessung – und natürlich mit einem abschließenden Kaffeetrinken im Sportheim des SV Dickenberg.

Teilnahme nur mit Voranmeldung und Vorkasse auf www.sv-dickenberg.de/index.php/panorama-herbstlauf. Max. Teilnehmerzahl insgesamt 200 Starter*innen. Die Anmeldung öffnet Anfang August.

Auflagen der Corona-Pandemie können Änderungen des Ablaufes und Absage zur Folge haben. Startgelder werden nicht erstattet.



AUSSCHREIBUNG

VERANSTALTER Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs SV Dickenberg und GW Steinbeck

START/ZIEL Sportheim des SV Dickenberg,
Navi-Adresse: Heinrich-Brockmannstraße 23,
49479 Ibbenbüren

STARTZEIT 11:00 Uhr

STRECKEN Laufen:
1. „Kurz & schmerzlos“ = ca. 12 km
2. „Mittel & hart“ = ca. 17 km
3. „Lang & heftig“ = ca. 27 km
Die Strecken sind gut markiert, die Streckenführung ist sehr reizvoll, als höchsten Gipfel erklimmt ihr die Buchholzer Halde (mit Gipfeltrunk), Verpflegungsstellen mit Wasser und Tee sind unterwegs eingerichtet.

Nordic Walking:
Schöne geführte NW-Strecke, ca. 2 Std. Gehzeit

Achtung: keine Zeitmessung – pures Laufvergnügen!

STARTGELD 6 € für die lange Strecke
5 € für die mittlere Strecke
4 € für die kurze Strecke und Nordic-Walking

DUSCHEN Im Sportheim stehen Duschen und Umkleiden ausreichend zur Verfügung

UND DANACH: Gemeinsames Kaffeetrinken und Klönen
Kaffee, Tee, kalte Getränke und Kuchen sind erhältlich

Infos unter www.sv-dickenberg.de/index.php/panorama-herbstlauf
oder Mail an laufftreff@sv-dickenberg.de.

Jeder Sportler erklärt mit der Teilnahme an der Veranstaltung sein Einverständnis zum Haftungsausschluss. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle!