

**DAS STRESSFREIE
LAUFERLEBNIS...**

SEI DABEI!



16. PANORAMA- HERBSTLAUF



**Laufftreff Dickenberg und
Laufftreff Steinbeck laden ein am**

FREITAG, 03.10.2025

um 11:00 Uhr

Start/Ziel: Dorfgemeinschaftshaus Dickenberg

LIEBE LAUFFREUNDE, LIEBE NORDIC WALKING FREUNDE,

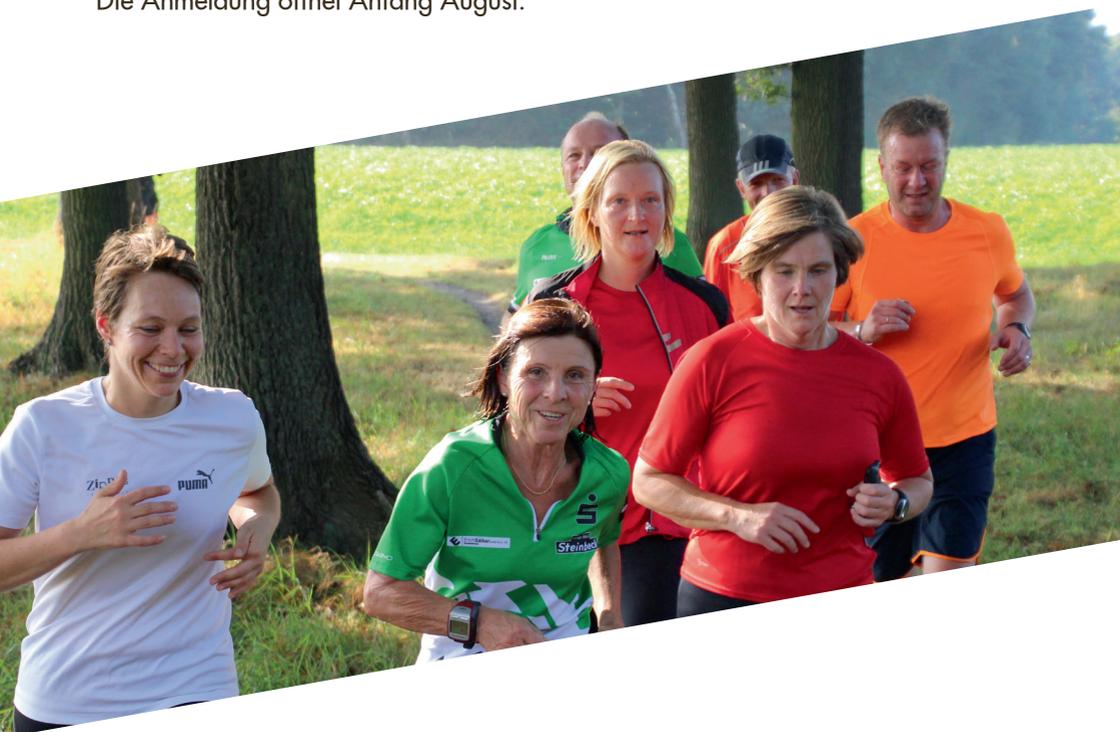
auch in diesem Jahr möchten wir euch wieder ganz herzlich einladen zur 16. Auflage unseres schönen Landschaftslaufes über die Höhen und Tiefen der nördlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes.

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 Dorfgemeinschaftshaus Dickenberg.

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

Die Anmeldung öffnet Anfang August.



AUSSCHREIBUNG

VERANSTALTER Gemeinschaftsveranstaltung der Lauftreffs SV Dickenberg und GW Steinbeck

START/ZIEL **Dorfgemeinschaftshaus Dickenberg,**
Heitkampweg 16,
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

Direkt nebenan in der Sporthalle der Barbara-Grundschule 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 Unfälle und Schäden!