

Mein Körper
ist mir wichtig.



„Flexibel sein und dabei ausgeglichen,
so fühl' ich mich wohl. Wie das geht?

Ich höre auf meinen Körper!
Dann weiß ich, was mir gut tut –
Bad Pyrmont zum Beispiel.

Weil es ein wertvolles Wasser ist,
leicht mineralisiert und besonders
natriumarm.“



www.badpyrmont.de

Bad Pyrmont. Wasser aus erster Quelle.

Die Laufgruppe-Luegde
lädt ein zum

27. Volkslauf & Walking "Rund um den Osterberg" L ü g d e Samstag, 11. Sept. 2010

(Vorlauf am Do., 09. Sep' 10 um 18:30 Uhr)

Dr. Loges Ostwestfalen-Lippe-Serie

Erster Lauf zur „4. Lippe-Herbst-Serie“



www.Laufgruppe-Luegde.de

Wir sind eine Sparte des TuS Westf. Eiche Lügde e.V.

Internet >>> www.Laufgruppe-Luegde.de oder kurz www.LauLue.de



**GENEHMIGTER
VOLKSLAUF**
Walken | Wandern



- Ort und Ziel ➤ Rambergstadion in 32676 Lügde
- Kleiden/Duschen ➤ Schul-/Sportzentrum "Am Ramberg" / Warme Duschen !!
- Streckenbeschreibung ➤ 10 km langer bzw. 5 km landschaftlich schöner Rundkurs
Bahnenlauf der Schüler/-innen und Bambinilauf im Stadion.
- Zeichnungen ➤ Die drei Bestplatzierten jeder Klasse: URKUNDE !
Gesamtsiegerin und -sieger über 10 km, 5km (Jugendl.) sowie
über 1000 m Bahnenlauf: POKAL !
- Startgeld ➤ **Erwachs. 3 € bei Voranmeld.** - sonst vor dem Start 4 € !
Schüler&Jugendl. 1 € / Wandern 2 € / Bambinis frei !
- Ergebnisse ➤ per Post.....2 € // >> oder kostenlos übers Internet !
- Infos / Auskünfte..... ➤ Internet: www.Laufgruppe-Luegde.de bzw. www.LauLue.de
per eMail: LauLue@web.de oder
Petra u. Gerd BROCKMANN, Mecklenburger Str. 18, 32676 Luegde,
Tel. 05281 / 77679 -Voicemail & FAX: 01212 -5 163 02 950
- Meldeschluss ➤ spätestens 1/2 Stunde vor dem Start
- Haftung ➤ Teilnahme auf eigene Gefahr! >> Keine Haftung ! <<

<u>Startzeiten</u>	<u>Klasseneinteilung</u>
Volkslauf 10 km 15:00 Uhr	nach DLV - plus Jugend A + B
>> Walking 10 km >> 14:30 Uhr !! Walker nur weibl./männl.	
>> Vorgezogener WalkingStart zur gemeinsamen Zielankunft mit den Läufern !!	
Jedermann-Lauf 5 km 14:50 Uhr	- ohne Klasseneinteilung -
mit Walking 5 km	(zeitgleich) - nur weibl./männl. -
Volkslauf Jugend 5 km 14:50 Uhr	nur Jugend A + B, m / w
Volkslauf Schüler 5 km 14:50 Uhr	nur Schüler A + B, m /w
Bahnlauf Schüler/-innen 1000m 14:15 Uhr	nach DLV
Bambinilauf 400m 14:00 Uhr	/// WANDERN 10km ab 14:00 Uhr

Für gutes **Heizöl** sind wir der richtige Ansprechpartner!



- ✓ top Qualität
- ✓ guter Service
- ✓ faire Preise

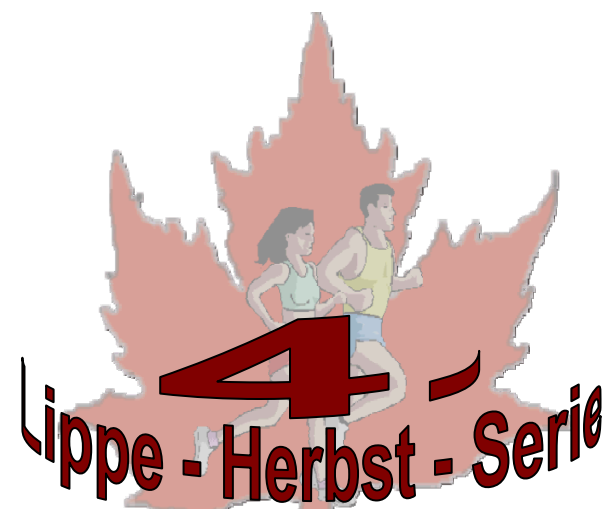
Verkaufsbüro Lemgo

Einfach anrufen und bestellen:

05261-73 94



Partner der **TOTAL**



Lippe - Herbst - Serie

Teilnehmer aller 3 Läufe erhalten ein T-Shirt

Siegerehrung der 4. Lippe-Herbst-Serie findet im Rahmen des Brakelsieker Laufes statt.

- Siegerin/Sieger Jugend bis 18 Jahre Pokal + Preis
- Siegerin/Sieger Hauptklasse ab 18J. Pokal + Preis
- Siegerin/Sieger Walking Pokal + Preis
- Zweit- und Drittplazierte erhalten Preise
- Urkunden für die drei Erstplatzierten aller Altersklassen



11. Sept. 10
Lügde
27. Volkslauf
„Rund um den Osterberg“



25. Sept. 10
Blomberg
14. Nelkenlauf
BLOMBERG 1866



09. Okt'10
Brakelsiek
5. Volkslauf
„Am Fuße des Mörth's“