

22. Mönese-Pokal-Lauf der Laufgruppe Deiringen



"Die Herausforderung über 15- und 30km !!!

wie immer genehmigt vom DLV!!!

am 12. Juni 2010 in Mönesee-Günne

- 14:20 30km Mönese-Pokal-Lauf **** Ein Lauf der besonderen Art*
- 15:00 15km Mönese-Pokal-Lauf *** Der Klassiker seit 20 Jahren*
- 14:15 5km Schnupperlauf ** Für den Einsteiger*

Nordic Walking-/Running/Walking.

- 14:00 15km Mönese-Pokal *Für den Kenner*
Sie bestimmen selbst, ob mit oder ohne Zeitnahme!

Wir bieten: Eine gute Organisation, schnelle Siegerehrung; optimale Versorgung beim Lauf, Fotodienst, Geldpreise für die ersten Fünf beim Gesamteinlauf beim 15- und 30km Lauf Urkunden für jeden Teilnehmer, sowie auch Auszeichnungen für die Nordic Walker.

Start und Ziel: **Heinrich-Lübke-Haus in Mönesee-Günne**

Startgeld: 5km Lauf = 5,00 €, 15km Lauf, 15km Nordic Walking = 7,00 €, 30km Lauf = 8,00 €.

Anreise: Von Dortmund A44, = 1. Abfahrt Soest Richtung Mönesee-Günne
Von Kassel = 2. Abfahrt rechts Richtung Mönesee dann auf Günne fahren.
Hinweisschilder für den Lauf sind vorhanden.

Sonstige Hinweise:

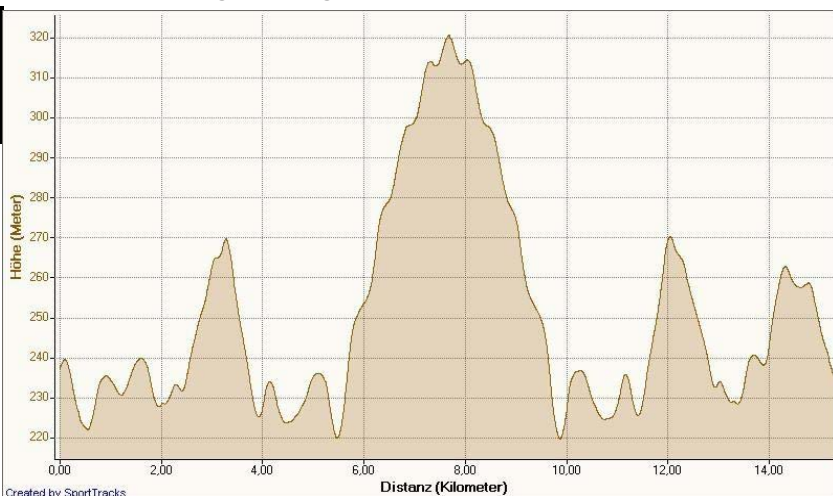
Der Start erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung.

Der 15- und 30-km-Lauf ist nur für gesunde und trainierte Sportler geeignet, die Streckenführung ist sehr anspruchsvoll mit vielen Anstiegen durch den Arnberger Wald. Nach der Veranstaltung gibt es die Möglichkeit das Hallenbad kostenlos zu benutzen. Zudem gibt es einen Massagedienst, Fotoservice sowie eine Cafeteria und einen Sportshop.

Auskünfte erteilt:

Hans Dieter Schenzer, Alte Dorfstr.49, 59494 Soest-Deiringen, Tel.: 02921/62769
e-mail: schenzer@lg-deiringen.de
Internet: www.lg-deiringen.de

**Höhenprofil
15km Lauf
310 Höhenmeter**



Läufer-Test für:
Mönese-Pokal-Lauf
empfohlen für gute:
Strecke,
Organisation,
Erlebnis.
sehr gut



Sparda-Bank West eG



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Techniker Krankenkasse



Sportreisen Kreienbaum

