

„Bräunling Halbmarathon“ mit kleinem Trainingslager und Wanderrungen im Schwarzwald

Vom **06.10.- 10.10.2022** geht die Reise in den Schwarzwald.

Dort wollen wir die die echte Schwarzwälder Gastlichkeit in einem traditionsreichen Haus erleben. Hier vereinen sich harmonisch alte Werte und moderner Komfort zu einem Urlaubsdomizil in schönster Umgebung. In komfortablen und gemütlichen Zimmern kann man entspannen, und sporteln im ländlichen und idyllischen Langenordnachtal. Eine bekannt gute Küche mit ausgesuchten Spezialitäten zeichnet das Haus mit einer heimische Wirtsstube und Sonnenterrasse aus. 'Schwarzwaldgasthof-Hotel Löwen, Unteres Wirtshaus' Wander- und Radwege starten direkt am Haus. Jetzt Neu: E-Bike-Verleih im Haus.



- **Donnerstag 06.10.:**
individuelle Anreisetag ; Auftakt Lauf zum Titisee

- **Freitag 07.10.:**
Aufwach- Gymnastik oder locker einlaufen und einwalken
nach dem Frühstück Wanderung zum Feldberg

- **Samstag 08.10.:**
Aufwach- Gymnastik oder locker einlaufen und einwalken
-
- **10 km Nordic Walking / Walking**
Keine Klasseneinteilung, keine Platzierung und Altersbeschränkung.
Ergebnislisten nach Namen sortiert
Start 15:05 Uhr
Breite und gut befestigte Feld-und Waldwege, Asphalt, jeder Kilometer gekennzeichnet. Auf der Strecke ist mit Geländeabschnitten zu rechnen.

- **10 km Lauf**
Preise für die größte Gruppe
Start 15:00 Uhr
80% breite und gut befestigte Feld-und Waldwege, 20% Asphalt, jeder Kilometer gekennzeichnet. Auf der Strecke ist mit Geländeabschnitten zu rechnen.

- **Sonntag 09.10.:**

- **Halbmarathon**

Sonntag, 09. Oktober 2022 Start 10:00 Uhr

70 % gut befestigte Waldwege, 30 % Asphalt, bis km 11 leicht ansteigend, danach leicht fallend, jeder Kilometer gekennzeichnet

- **Marathon**

Sonntag, 09. Oktober 2022 Start 09:30 Uhr

80% gut befestigte Waldwege, 20% Asphalt, bis ca. km 21 leicht ansteigend danach leicht fallend, jeder Kilometer gekennzeichnet.

Nachmittag: Chillen langsames Spazieren gehen oder eine Schifffahrt auf dem Titisee (kostenfrei mit der Hochschwarzwald Card)

- **Montag:**

Aufwachen Tautreten

nach dem Frühstück die Heimreise antreten

4 Übernachtungen reichhaltiges Frühstück, Halbpension und Sport-und Wanderprogramm zum Preis von 399,00€ pro Person.

In Planung: Massagen, Physiotherapie und diverse Vorträge mit eigens mitfahrendem anerkanntem Physiotherapeuten.

Anmeldung – „Bräunling Halbmarathon“ mit kleinem Trainingslager und Wanderrungen im Schwarzwald vom 06. 10. bis 10.10.2022

- 0 TeilnahmeLauf/Walking überkm
0 Keine Lauf -Teilnahme

Reisekosten DZ 399,00 € 4ÜF/HP und siehe obige Leistungen
EZ 50,00 € Zuschlag.

.....
Vorname, Name Geburtsdatum

.....
Straße, Ort

.....
Mailadresse

.....
Telefon Mobil

.....
Datum, Unterschrift

Haftungsausschluss:

Meine Teilnahme an der Reise von :anlauf Kurse und Training erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder

Folgeschädigungen:

die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Training oder der Reise eintreten könnten. Auch für Sachschäden wird eine Haftung von Seiten :anlauf Kurse und Training ausgeschlossen.

Ich versichere, sportgesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.

Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernehme ich die Haftung im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.

Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort mitteilen und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Trainings auftreten können, versichert. Gleiches gilt für den direkten Weg von und zum Trainingsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.

Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich meine Unterschrift leiste.

Datum, Unterschrift:

:anlauf-sports.de
Heike Schürbusch
Beethovenstraße 22
57080 Siegen

Tel.: 0271-31843398
Fax.: 0271-31843399
Mob.: 0175-2260359
anlauf-kurse@gmx.de

Bankverbindung Sparkasse Siegen:
BLZ 460 500 01 KTO 6000 42 72
SWIFT-BIC : WELADED1SIE
IBAN: DE07460500010060004272