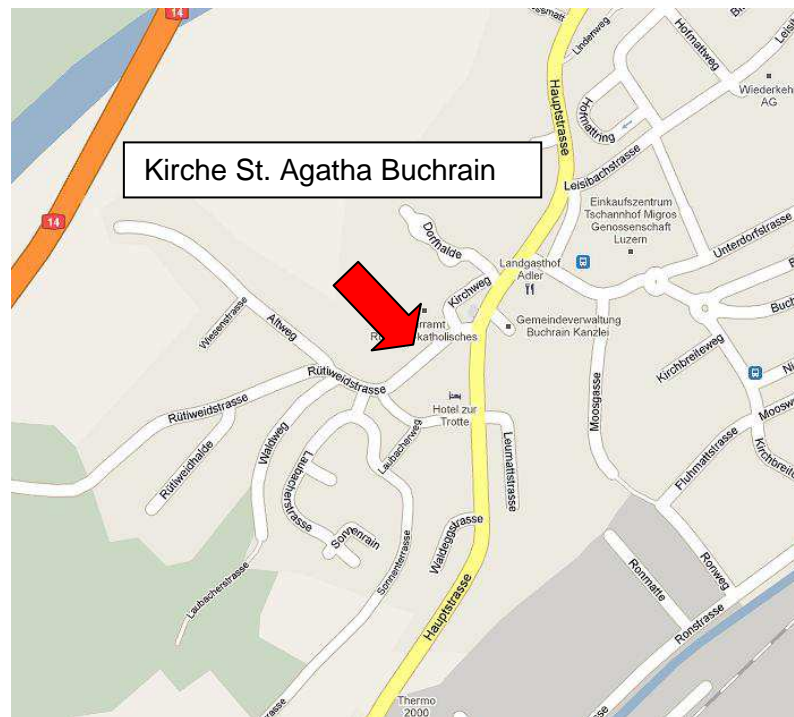


Laufangebot: 10 Meilen Rund um Buchrain

Wir bieten: Ein Ausdauer-Lauftraining in zwei Gruppen

Strecke: Buchrain – Hundsrücken – Sedel - Reuss – Perlenbrücke – Hasliwald – Buchrain.
Naturstrassen in hügeligem Gelände (15.5 Km, 100 Höhenmeter)

Wann, Wo: 09.30 Uhr, jeden Samstag, Start und Ziel bei Kirche St. Agatha, Buchrain



Gruppe 1: Etwa 1h 25' / 5'00" – 5'30" pro Km (10 min. schnelles, individuelles Intervall)
Gruppe 2: Etwa 1h 40' / 5'30" – 6'00" pro Km (10 min. schnelles, individuelles Intervall)

Hinweise: Getränk, Verpflegung individuell mitnehmen
Fahrgemeinschaften erwünscht

Kontakt: René Meier Mobile 079 340 02 28