

18. Simmozheimer Mönchswasenlauf

geht in die nächste Runde - herzliche Einladung dazu!



Sonntag, 10. März 2024

Treffpunkt: auf dem Festplatz bei der Geißberghalle

Start: 9:00h pünktlich !!!

Ein Tempo von ca. 6 - 6.30 min/km sollte sich jeder Läufer zutrauen. Mit ca. 460 HM über die komplette 30km-Distanz ist die Strecke für jeden, der mal eine etwas längere Strecke laufen möchte, ein guter Einstieg.

Nach der ersten Etappe bei ca. 16 km haben wir unseren 1. Verpflegungsstopp und das Angebot der Ein- bzw. Ausstiegsmöglichkeit im Falle eines Falles, incl. Rücktransport zum Start. Danach gibt es einen weiteren kurzen Zwischenstopp bei km 25, wo eine weitere Ausstiegsmöglichkeit mit Rücktransport besteht. Anschließend auf direkten Wegen nach Simmozheim zur Geißberghalle zurück.

Nach dem Duschen geht's dann in die Hausbrauerei Mönchswasen zum entspannten Teil. Dort kann man in gemütlicher Atmosphäre der Ausgleich des Kaloriendefizits erfolgen (Essen und Trinken à la carte) und ausgiebig die Tour nochmals diskutiert werden.

gebt die Info bitte an eure anderen Läufer weiter.

Wir freuen uns auf viele teilnehmende Lauffreunde aus der Umgebung

die Simmozheimer Spaßrunners