



# FIDUCIA GAD BADEN-MARATHON VORBEREITUNGSLAUF

**Lichtbund Karlsruhe lädt alle Läufer und Walker ein!**

**Sonntag, 6. August 2017 – Start 9:00 Uhr**

**Aufwärmgymnastik 8:45 Uhr**

## **Strecken**

14 km + 7 km + 7 km geführt,  
auch für Slow Runner und Walker.

## **Tempo-Gruppen mit Zugläufern**

5:00, 5:30, 6:00, 6:15, 6:30  
und 7:00 Min/km.

## **Verpflegungsstellen**

sind auf der Strecke eingerichtet.

**Kaffee und Kuchen** im Zelt vom Veranstalter.

**Speisen und Getränke** aus der Vereinsgaststätte.

**Duschen** – es besteht die Möglichkeit zu duschen, das Aussenschwimmbecken (und die Sauna gegen Entgelt) zu nutzen.

**Das SKINFIT Team Stuttgart** präsentiert eine Auswahl von Sportkleidung.

**Das SiJuMa Team** bietet euch Massagen an. Bezahlung auch mit EC-Karte möglich

## **Start- und Ziel**

Lichtbund Karlsruhe, Großer und Kleiner Saum 1  
76229 Karlsruhe (Hagsfeld-Büchig).

**Die Teilnahme ist kostenlos** – Anmeldung ist nicht erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr.

